

DOI: 10.24290/1029-3736-2022-28-1-238-259

ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ РОССИЯН

Е.Н. Новосёлова, канд. социол. наук, доц., зам. зав. кафедрой социологии семьи и демографии по научной работе социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234*

В статье рассматривается вопрос влияния пандемии COVID-19 на поведенческие практики здоровья россиян. Коронавирус создал нестабильную среду по всему миру, вынудил людей приспосабливаться к изменившейся жизни, осознать собственную уязвимость и утрату контроля над своей жизнью, действовать вне привычного контекста и рутинных схем, изменил отношение к телесности. Эпидемия и карантинные мероприятия сделали актуальным вопрос о необходимости соблюдать предписанные меры предосторожности, развели людей по разным лагерям в соответствии с той стратегией, которой они придерживаются, а это либо следование некоей поведенческой нормы (ношение масок и перчаток, социальная дистанция, вакцинация и т.д.), которая способна уменьшить угрозу распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, либо — игнорирование этой нормы. На базе анализа литературы и новейших статистических данных в статье предпринимается попытка оценки последствий “ковид-диссидентства”, а соблюдение ограничительных мер и вакцинация рассматриваются не только как стратегия самосохранения для каждого отдельного индивида, но и как акт альтруизма по отношению к своим согражданам.

В работе автор подробно анализирует влияние пандемии на ментальное здоровье людей, поднимает вопрос о “второй эпидемии” негативных психологических эффектов, а также останавливается на роли семьи как значимой группы, которая способна как защитить от пагубного психотравмирующего воздействия “пандемии страха”, так и обострить ее влияние, а также привить те или иные поведенческие привычки, подтолкнуть к общественно полезному выбору или отвести от него.

В завершении статьи автор касается информационной работы с населением, в частности формирования дискурса о важности прививочной кампании и соблюдении ограничительных мер как акте заботы не только о себе и своем самосохранении, но о родных, близких и соотечественниках.

Эмпирической базой работы являются данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Федеральной службы государственной статистики, Фонда “Общественное мнение” и Всероссийского центра изучения общественного мнения.

* Новосёлова Елена Николаевна, e-mail: alena_n_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

Ключевые слова: коронавирус, пандемия, COVID-19, практики здоровья, самосохранительное поведение, гигиенические практики, ментальное здоровье, коллективная ответственность.

IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON SOCIAL HEALTH-SAVING PRACTICES AND MENTAL HEALTH OF RUSSIAN CITIZENS

Novoselova Elena N., PhD in Sociology, Associate Professor of the Department of the Family and Demography, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: alena_n_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

The article examines the impact of the COVID-19 pandemic on the behavioral health practices of Russian citizens. The coronavirus has created an unstable environment around the world, forced people to adapt to a changing way of life. People realized their own vulnerability and loss of control over their lives, which forced them to act outside the usual context and routine schemes and change their attitude to corporeality. Epidemic and lockdowns urged people to comply with the prescribed precautions, but that also provoked divisions among social groups following the evolvement of different strategies, opinions and behavioral norms related to new rules and restrictions. Based on the analysis of the latest statistical publications and data, the article attempts to assess the consequences of “covid dissidence”. Compliance with restrictive measures and vaccination is considered not only as a strategy of self-preservation for each individual, but also as an act of altruism in relation to their fellow citizens. In this work, the author analyzes the impact of the epidemic on the mental health of people, and also dwells on the role of the family as a significant agent that can protect against the harmful psycho-traumatic effects of the “pandemic of fear” as well as exacerbate its influence, hence instilling certain behavioral habits.

Author deals with the question of how to create discourses about the importance of vaccination and the observance of restrictive measures, not only as an act of self-preservation, but as a responsible behavior towards relatives, friends and compatriots.

The empirical basis of the work is the data of the World Health Organization (WHO), the Federal State Statistics Service, the Public Opinion Foundation and the All-Russian Center for the Study of Public Opinion.

Key words: coronavirus, pandemic, COVID-19, health practices, hygiene practices, mental health, collective responsibility.

Пандемия COVID-19 стала серьезным испытанием, глобальной проверкой на прочность для человечества. Она охватила весь мир, изменила и продолжает менять жизнь людей. В какой-то момент казалось, что она заполнила собой все пространство, поглотила его, заслонив собой многие серьезные проблемы, которые не стали менее актуальными и решать которые все равно придется. Кроме того, оказалось, что вирус способен не только заражать и убивать людей, но и менять сознание, тем самым превращая пандемию в эпидемию

паники и страха¹, уровень которых меняется в зависимости от информационной повестки, принимаемых мер и числа новых заражений, и подогревается СМИ, которые породили инфодемию, нередко создавая “информационный шум”, усложняющий поиск достоверной информации и стимулирующий повышение тревожности среди населения².

Конечно, человек существо достаточно адаптивное и постепенно привыкает ко всему в жизни, и коронавирус здесь не исключение, он постепенно рутинизируется и встает в один ряд с другими проблемами. Большинство понимает, что ковид не исчезнет волшебным образом и человечеству придется жить с ним в обозримом будущем (компания Bloomberg, например, посчитала, что пандемия коронавируса затянется на 7 лет³), паника постепенно сходит на нет, люди закупились масками и антисептиками и готовы противостоять коронавирусу “на ногах”⁴. Таким образом, возникает новая реальность, в которой планка нормального риска повышена, и человеческая психика это нормализует, дабы ее носитель не сошел с ума. Несмотря на рутинизацию коронавируса, превращение его в часть жизни, он внес и продолжает вносить серьезные изменения в представления людей о своей безопасности в плане сохранения здоровья и жизни вообще.

Знания о новом вирусе, путях его распространения привели к развитию новых практик здоровья, так как ситуация реальной угрозы жизни вынудила людей “серьезно относиться не только к выбору моделей своего поведения, но и к анализу последствий этого выбора”⁵. Традиционно практики здоровья включают в себя отказ от курения и употребления спиртных напитков, определенный режим питания, занятия спортом, медицинскую активность, физическую активность, режим дня, в том числе баланс между трудом и отдыхом и т.д. В период пандемии к ним добавились новые гиги-

¹ *Абрамов А.В., Багдасарян В.Э., Бышок С.О. и др. Пандемия COVID-19: конец привычного мира? // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2020. № 2. URL: www.vestnik-mgou.ru*

² *1-я конференция ВОЗ по инфодемиологии // Официальный сайт ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/events/detail/2020/06/30/default-calendar/1st-who-infodemiology-conference> (дата обращения: 01.10.2021).*

³ *Казанцева К. Bloomberg: пандемия коронавируса продлится семь лет // Газета.ru. 2021. 05 февр. URL: https://www.gazeta.ru/social/news/2021/02/05/n_15582950.shtml (дата обращения: 01.10.2021).*

⁴ *См. об этом: Социология пандемии. Проект коронаФОМ / Рук. авт. колл. А.А. Ослон. М., 2021. С. 75.*

⁵ *Ильиных С.А. Практики сохранения здоровья: размышления о причинах выбора в период реальной угрозы жизнедеятельности общества // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 4. С. 24.*

енические практики, а также изменения в некоторых социальных и религиозных ритуалах, некоторые исследователи даже говорят о “дискредитации прежних ритуалов близости”⁶ и необходимости в культурно-ценностной легитимации данного процесса.

Тот факт, что в рамках официального дискурса и ограничительных мер прежние “ритуалы доступа”⁷ оказались скомпрометированными, демонстрируют лидеры государств и другие официальные и неофициальные лица, которые носят маски и перчатки, демонстративно отказываются от рукопожатий, изобретая все более причудливые формы приветствия (соприкосновение локтями, “пожимание ног”, намасте, рука у сердца и т.д.)⁸. “Коронавирусные изменения” произошли не только в мирской части общества. Несмотря на смятение и даже возмущение многих верующих, уверенных, что, вопреки тому что вокруг эпидемия “чумы XXI века”, никакой серьезной опасности в храме нет и быть не может, в период подъема заболеваемости храмы были вынуждены проводить церемонии и обряды в виртуальном режиме вместо мероприятий с большим количеством присутствующих, а позже использовать одноразовую посуду при причастии, проводить в церкви дезинфекцию, рекомендовать прихожанам воздерживаться от целования церковной утвари и т.д. Вышеописанные изменения вполне вписываются в понятие “практики здоровья”, так как они помогают защитить самого и оградить окружающих от заболевания, вызванного вирусом SARS-CoV-2.

Безусловно, в истории человечества имеются многочисленные примеры различных эпидемий, гораздо более страшных, чем нынешняя, а ВОЗ объявляет пандемию не в первый раз за последние десятилетия (последней пандемией был “свиной грипп” в 2009 г.), но настолько масштабной, затрагивающей всех и каждого ныне живущего, пожалуй, не припомнить. Таким образом, “новая пандемия” сочетает в себе глобальность охвата и ощутимость на индивидуальном уровне. Согласно аналитическому докладу НИУ ВШЭ на март 2021 г. только 13,1% россиян заявляют о том, что не знают о случаях болезни среди своих знакомых, у 54,4% есть переболевшие в ближайшем окружении (родственники, близкие друзья), у 47,2% —

⁶ Воронов В.М. Пандемия COVID-19 как экзистенциальное и культурное событие: группы, культурные границы и феномен настроения (на примере российского общества) // Журнал фронтальных исследований. 2021. № 1 (21). С. 47.

⁷ Гофман Э. Поведение в публичных местах. Заметки о социальной организации сборищ. М., 2017.

⁸ Коронавирус меняет повседневность: без рукопожатий и лобзаний // Русская служба BBC News. URL: <https://www.bbc.com/russian/news-51736220> (дата обращения: 01.10.2021).

в дальнем окружении (знакомые, соседи, коллеги по работе, одноклассники, сокурсники)⁹.

По данным на 24 октября 2021 г., в мире насчитывается 243 млн случаев заболевания, в России, которая на тот момент была по этому показателю все возможные антирекорды, — 8,08 млн¹⁰, и конца все-му этому пока не видно. Если в 2020 г. россияне возлагали на 2021 г. надежды, что эпидемия коронавируса закончится (30% считали, что 2021 г. будет лучше, чем 2020)¹¹, и полагали, что пик эпидемии пройден, и она сейчас пойдет на спад (45,6% на март 2021)¹², то новый всплеск эпидемии, локдаун, который постепенно начал вводиться в регионах России, разбил их надежды. Опрос ВЦИОМ, проведенный 29 октября 2021 г., показал, что только 10% россиян думают, что сейчас эпидемиологическая ситуация в связи с коронавирусом в их регионе улучшается, а 60% полагают, что она ухудшается, и считают, что необходимо принимать дополнительные меры борьбы с эпидемией: усилить пропаганду вакцинации и сделать ее обязательной (16%), повысить уровень медицины (9%), усилить масочный режим (8%), а также ввести ограничения (карантин, локдаун, увеличить количество выходных, 7%) и закрыть границы (5%)¹³. Надо сказать, что новые штаммы захватывают весь мир и все более очевидно, что коронавирус SARS-CoV-2 останется с человечеством надолго¹⁴.

Сегодня все чаще раздаются голоса о том, что термин “эпоха коронавируса” по праву займет место в учебниках истории, что ковид навсегда изменил нашу жизнь и мир уже никогда не будет прежним, а неизбежно переформируется на всех уровнях. Существует потребность во все большем количестве “изобразительно-выразительных средств для описания новых пугающих явлений... так как сугубо научный подход в этом случае выглядит недостаточным”¹⁵, поэтому

⁹ “Черный лебедь” в белой маске. Аналитический доклад НИУ ВШЭ к годовщине пандемии COVID-19 / Под ред. С.М. Плаксина, А.Б. Жулина, С.А. Фаризовой. М., 2021. С. 8.

¹⁰ Стопкоронавирус.рф. Официальный интернет-ресурс для информирования населения по вопросам коронавируса (COVID-19). <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/information/> (дата обращения: 01.10.2021).

¹¹ Ожидания от 2021-го // Сайт ФОМ. 2020. 31 дек. URL: <https://fom.ru/Nastroeniya/14528> (дата обращения: 01.10.2021).

¹² “Черный лебедь” в белой маске...

¹³ Нерабочие дни: как мы их проведем? // Сайт ВЦИОМ. Аналитический обзор. 2021.29.10. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/nerabochie-dni-kak-my-ikh-provedem> (дата обращения: 01.11.2021).

¹⁴ Врач: Коронавирус SARS-CoV-2 останется с нами надолго // Российская газета. 2021.13.02.

¹⁵ Ядова М.А. Социология пандемии covid-19: попытка осмысления. Введение к тематическому разделу // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11. Социология. 2021. № 2. С. 9.

в публикациях можно встретить массу поэтических эпитетов на эту тему, например, что сегодняшний мир подобен “витязю на распутье: вернуться назад невозможно, вперед идти страшно, кроме того, на камне у развилки ничего не написано”¹⁶. Наверное, это так и есть, но в полной мере оценить степень влияния коронавируса на общество и экономику можно будет только через несколько десятков лет. Конечно ясно, что мир меняется, но в какую сторону, однозначно пока сказать сложно. Тем не менее, некоторые ученые уже сегодня приходят к выводу, что сочетание “смертоносного вируса, слабого планирования и некомпетентного руководства” приведет к тому, что мир станет менее открытым, процветающим и свободным¹⁷, что связано с тем, что во главу угла будет поставлена безопасность, и многие государства будут жить по принципу “каждый сам за себя”¹⁸, а люди в это время сформируют новые привычки (в частности — “меньше трогаешь — меньше рискуешь”) и свыкнутся с тем, что каждый человек может быть источником потенциальной опасности¹⁹. Однако все это скорее домыслы, а как на самом деле изменится мир, и изменится ли вообще, покажет время.

Пандемия коронавирусной инфекции COVID-19, вызванная коронавирусом SARS-CoV-2, началась в декабре 2019 г., когда в китайском городе Ухань были зарегистрированы первые случаи пневмонии неизвестного происхождения. В январе 2020 г. заболевание распространилось уже на весь Китай, а в феврале перекинулось на десятки стран мира. 11 марта 2020 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала, что мир имеет дело с пандемией (*pandemia*, от греч. *pan*demia “весь народ в целом”), “необычайно сильной эпидемии, распространившейся на территории стран, континентов”²⁰. Данное решение, по словам Генерального директора ВОЗ Т. Гебрейесус, было принято из-за скорости и масштабов распространения болезни, а также из-за отсутствия со стороны некоторых стран должного реагирования²¹, которого, впрочем, сложно было ожидать в условиях острой нехватки информации о природе нового вируса и отсутствия

¹⁶ Абрамов А.В., Багдасарян В.Э., Бышок С.О. и др. Указ. соч.

¹⁷ Там же.

¹⁸ См. например: Арзаманова Т. Первые уроки первой пандемии XXI столетия // Европейская безопасность: события, оценки, прогнозы. 2020. Июнь. Вып. 57 (73).

¹⁹ Марина Безуглова: “Привычки, которые мы сейчас приобретаем, сформируют наше новое поведение в будущем” // Проект коронаФОМ. К-беседы. 2020.18.05. URL: <https://covid19.fom.ru/post/marina-bezuglova-privychki-kotorye-my-sejchas-priobretaem-sformiruyut-nashe-novoe-povedenie-v-budushem> (дата обращения: 01.10.2021).

²⁰ Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ) / Под ред. Б.В. Петровского. Т. 18. М., 1982.

²¹ Абрамов А.В., Багдасарян В.Э., Бышок С.О. и др. Указ. соч.

отработанных протоколов действий. В тот же день ВОЗ присвоила инфекции официальное название — COVID-19 (“Coronavirus disease 2019”). Международный комитет по таксономии вирусов 11 февраля 2020 г. присвоил собственное название возбудителю инфекции COVID-19 — SARS-CoV-2²². Примерно тогда же начались споры о том, естественного или искусственного происхождения этот вирус, и, хотя доказательства в пользу второй версии скорее косвенные, отвергнуть эту гипотезу пока нельзя. Интересно, что большая часть россиян склоняется именно к этой версии: 57,9% тех, кто считает, что ковид вообще существует (это 88% населения), уверены в том, что коронавирус был создан в лаборатории, и только 23,8% — что он имеет природное происхождение²³; версия об искусственном происхождении COVID-19 “наиболее популярна среди старшего поколения и россиян, источником новостей для которых являются друзья и знакомые”²⁴.

Естественный или рукотворный, вирус изменил отношение людей к привычным вещам и заставил их делать выбор между следованием некоей норме (соблюдением ограничительных мер призванных уменьшить угрозу распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих) и игнорированием этой нормы. Таким образом, восприятие ограничений, связанных с эпидемией, и сама оценка опасности пандемии COVID-19 неоднородны, хотя и несколько сглаживаются со временем, по мере привыкания к жизни в условиях пандемии. Если классифицировать группы по их отношению к эпидемии и вирусу как таковому, то для начала можно выделить два противоположных магистральных направления: ковид-диссидентство (те, кто уверен, что коронавируса не существует, что это выдумка) и ковид-паникерство/ковид-алармизм (вирус существует, а принимаемые меры и ограничения недостаточны). Между этими полюсами находятся более нейтральные: ковид-лоялизм (вирус существует, меры и ограничения достаточны) и ковидоскептицизм (вирус существует, меры и ограничения избыточны)²⁵.

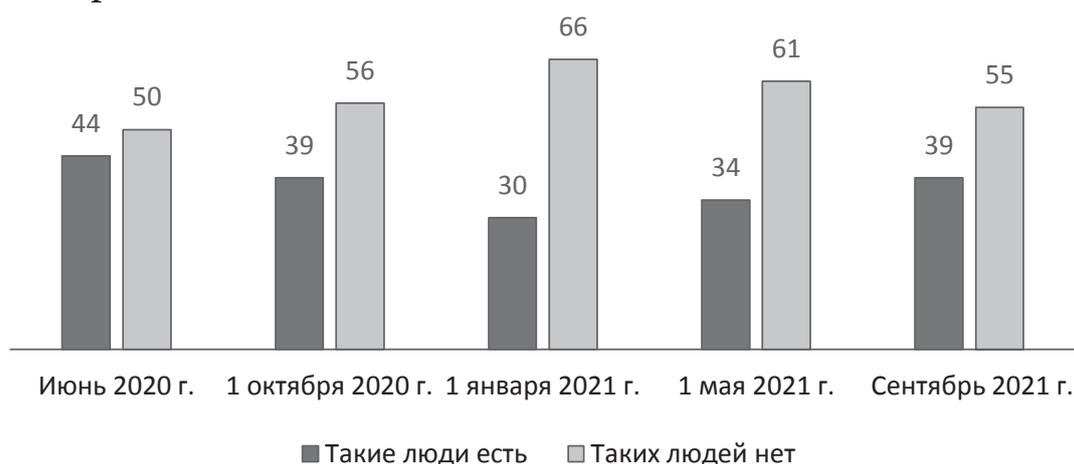
²² Наименование заболевания, вызванного коронавирусом (COVID-19), и вирусного возбудителя // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: [https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)

²³ Из Уханя с любовью: представления россиян о происхождении коронавируса // Проект К-ФОМ. URL: <https://covid19.fom.ru/post/iz-uhanya-s-lyubovyu-predstavleniya-rossiyan-o-proishozhdenii-koronavirusa>

²⁴ Две трети россиян назвали коронавирус новым видом биологического оружия. URL: <https://www.forbes.ru/newsroom/obshchestvo/422255-dve-treti-rossiyan-nazvali-koronavirus-novym-vidom-biologicheskogo> (дата обращения: 01.11.2021).

²⁵ Об этом: Зеленин А.В., Буцева Т.Н. От сидидомцев до коронапофигистов (наименования лиц в период пандемии коронавируса) // Русский язык в школе.

Сложно говорить о том, какова доля указанных групп в российском обществе. Во-первых, данные опросов сильно разнятся: по некоторым данным, доля тех, кто склонен считать пандемию мистификацией в духе теорий заговора, а введение ограничительных мер — чрезмерной реакцией на происходящее, доходила в середине 2020 г. до 40%, а анализ социальных сетей демонстрирует популярность высказываний о том, что власти преувеличивают опасность коронавируса в своих интересах²⁶, при этом данные ФОМ на этот счет “крутятся” вокруг 10%²⁷. Во-вторых, этот процент нестабилен и изменяется по мере развития эпидемии. В какой-то момент было очевидно, что сторонников диссидентских взглядов становится все меньше как среди респондентов (12% в июле 2020 г. и 6% в январе 2021 г.), так и среди их знакомых²⁸, однако потом тренд стал обратным, и доля ковид-диссидентов выросла с 6 до 10% (сентябрь 2021 г.), а доля тех, кто называет его настоящей болезнью, снизилась с 89 до 82%. О популяризации подобного “диссидентства” свидетельствует и рост числа сторонников этой точки зрения в окружении респондентов (рис.)²⁹.



Построено по данным: Сомнению всегда найдется место // К-зонд. Сайт ФОМ.

URL: <https://covid19.fom.ru/post/somneniyu-vsegda-najdetsya-mesto>

Рис. Распределение ответов на вопрос “Среди ваших друзей, родственников, знакомых есть люди, считающие коронавирус выдумкой, или таких людей нет?”

2020. № 81 (6). С. 97–106; Воронов В.М. Пандемия covid-19 как экзистенциальное и культурное событие: группы, культурные границы и феномен настроения (на примере российского общества) // Журнал фронтирных исследований. 2021. № 1 (21). С. 41–68.

²⁶ См. об этом: Кирзюк А.А. “У меня нет страха”: ковид-диссиденты в поисках агентности и правды // Мониторинг. 2021. № 2.

²⁷ Закутина Е. Отказ от иллюзий // Сайт ФОМ. URL: <https://covid19.fom.ru/post/otkaz-ot-illyuzij> (дата обращения: 06.10.2021).

²⁸ Там же.

²⁹ Сомнению всегда найдется место // К-зонд. Сайт ФОМ. URL: <https://covid19.fom.ru/post/somneniyu-vsegda-najdetsya-mesto> (дата обращения: 01.10.2021).

Можно провести параллель между поведением людей в период эпидемии, в том числе в ситуации локдауна, и ярким примером из теории игр, а именно “дилеммой заключенного”. Ее суть в том, что рациональные люди могут не сотрудничать, даже если кажется, что это в их интересах, нередко такая ситуация складывается в силу несовершенства информации. Если говорить об эпидемии, то с точки зрения общественного здоровья, взаимная выгода от ограничительных мер, например, очевидна, так как они в принципе работают только когда большинство людей готовы терпеть связанные с ними неудобства, а если существенная часть населения начинает игнорировать ограничения, эпидемиологические риски возрастают, и ситуация ухудшается для всех. Но для отдельного нарушившего ограничительные меры выигрыш больше (при условии, что остальные сидят по домам), так как он не заболевает и при том сохраняет практически привычный образ жизни. Тот же кейс можно применить и к антипрививочникам³⁰, так как коллективный иммунитет мог бы защитить от коронавируса и тех, кто не привит, но для этого необходимо, чтобы большая часть населения все же была вакцинирована, казалось бы, взаимная выгода от вакцинации очевидна, но общество расколото, а сама прививочная кампания вызывает споры в медийном пространстве, в социальных сетях, в повседневном общении россиян. По данным ФОМ, “необходимой мерой в борьбе с эпидемией коронавируса” массовую вакцинацию считают 60% россиян; полагают, что “в массовой вакцинации нет необходимости” около 30%, которые включают в себя и 7% тех, кто в принципе против каких-либо прививок. Интересен тот факт, что доля тех, кто считает, что в массовой вакцинации нет необходимости, выше в наиболее молодых группах 18–30 лет — 46%³¹, против 12% в группе старше 60 лет в которой 88% считают ковид реальной болезнью³². Таким образом, ковидскептицизм имеет тенденцию к поражению более молодых групп, что связано как с тем, что молодые чаще считают, что могут легко перенести болезнь и не боятся, так и с тем, что они меньше доверяют отечественной вакцине, здравоохранению и государству в целом.

³⁰ Пережить локдаун: как изоляция влияет на людей // Сайт ФОМ. К-ДАЙДЖЕСТЫ. 05.03.21. URL: <https://covid19.fom.ru/post/perezhit-lokdaun-kak-izolyaciya-vliyaet-na-lyudej> (дата обращения: 01.10.2021).

³¹ Индивидуальный выбор и коллективный иммунитет // Сайт ФОМ. К-Зонд. 2021.04.10. URL: <https://covid19.fom.ru/post/individualnyj-vybor-i-kollektivnyj-immunitet> (дата обращения: 01.10.2021).

³² Сомнению всегда найдется место // Сайт ФОМ. К-Зонд. 2021.01.10. URL: <https://covid19.fom.ru/post/somnениyu-vsegda-najdetsya-mesto> (дата обращения: 01.10.2021).

Несмотря на скептицизм ковид-диссидентов и антипрививочников эксперты говорят о том, что ситуация с распространением коронавирусной инфекции улучшится только тогда, когда люди осознают важность поведенческой адаптации к новым нормам жизни, и речь здесь не только вакцинации, но и о других более простых мерах профилактики, эффективность которых, особенно если они введены вовремя и на срок достаточный для того, чтобы исключить риски возобновления вспышки болезни, продемонстрировал опыт других эпидемий, например пандемии “испанки” в 1918 г., и эпидемии гриппа в 2009 г. в Мехико³³. Даже простое мытье рук сдерживает эпидемию и приводит к задержке пика заболеваемости на 2,7 месяца³⁴. Кроме того, соблюдение некоторых ограничительных мер можно рассматривать как акт альтруизма по отношению к своим согражданам, в частности, ношение маски скорее всего имеет низкую эффективность для профилактики заражения, так как далеко не все знакомы с правильной процедурой ее ношения, однако она уменьшает выброс инфекционного агента от больного в пространство³⁵. То же самое можно сказать и о социальном дистанцировании, которое эпидемиолог Дж. Мартин назвал “одним из величайших призывов к альтруизму”³⁶, так как “в основе концепции социального дистанцирования — не только собственная безопасность, но и снижение риска инфицирования для других”³⁷. Конечно, контакты не могут быть полностью устранены, но соблюдение дистанции и избегание больших скоплений людей целесообразно, так как один носитель инфекции, не соблюдающий данные ограничения, способен привести к болезни 406 человек через 30 дней, сокративший свои контакты на 50% — 15 человек, на 75% — 2,5 человека (см. табл. 1)³⁸.

³³ *Bootsma M.C.J., Ferguson N.M.* The effect of public health measures on the 1918 influenza pandemic in U.S. cities // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2007. N 104 (18). P. 7588–7593; *Hellewell J., Abbott S., Gimma A., Bosse N.I., Jarvis C.I., Russell T.W., et al.* Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts // *The Lancet Global Health*. 2020. N 8 (4). P. 488–496.

³⁴ *Гинаева Г.А.* Профилактика covid-19 и ее эффективность: обзор литературы // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции “Наука и социум”*. 2020. № 15.

³⁵ Там же.

³⁶ *Bai N.* Why experts are urging social distancing to combat coronavirus outbreak // *Patient Care*. 2020. March 14. URL: <https://www.ucsf.edu/news/2020/03/416906/why-experts-are-urging-social-distancing-combat-coronavirus-outbreak> (accessed: 21.09.2021).

³⁷ *Феденок Ю.Н., Буркова В.Н.* Социальное дистанцирование как альтруизм в условиях пандемии коронавируса: кросс-культурное исследование // *Сибирские исторические исследования*. 2020. № 2. С. 10.

³⁸ COVID-19. Coronavirus Calculations & Infographic // *Signer Laboratory*. URL: <https://robertsigner.wordpress.com/coronavirus/> (accessed: 21.09.2021).

Таблица 1

Скорость распространения эпидемии коронавируса в зависимости от степени снижения числа социальных контактов населением

Степень ограничения контактов	Число зараженных (человек) одним инфицированным за период времени 5–30 дней в зависимости от количества контактов		
	На данный момент	Через 5 дней	Через 30 дней
Нет ограничений	1	2,5	406
50% снижения контактов	1	1,25	15
75% снижения контактов	1	0,625	2,5

Построено по данным: COVID-19. Coronavirus Calculations & Infographic // Signer Laboratory. URL: <https://robertsigner.wordpress.com/coronavirus/>

Таблица 2

Динамика соблюдения мер профилактики коронавируса россиянами, в %

Меры профилактики/ Дата опроса	20.04.2020	09.09.2020	01.03.2021
Остаюсь чаще дома	67	22,6	38,5
Мою чаще руки	56	56,4	62,6
Использую социальное дистанцирование	36	31,8	42,6
Избегаю общественных мест, таких как бары и рестораны	43	38,3	42,6
Посещаю реже магазины	45	18,3	30,1
Отменил запланированное с семьей или друзьями	31	9,3	14,2
Реже путешествую	20	22,2	31,8
Больше покупаю онлайн	8	7,3	15
Чаще убираюсь дома	16	13	18,2
Избегаю ходить в магазин в часы его наибольшей загруженности покупателями	21	19,8	28,2
Избегаю общественного транспорта	36	28,3	39,5
Использую реже наличные	21	20,1	28,9
Работаю из дома	16	4,4	7,6
Меньше занимаюсь спортом	12	3,8	4,5
Ношу защитную маску вне дома		40,6	63,5
Ничего из перечисленного	13	27	17

Источник: “Черный лебедь” в белой маске. Аналитический доклад НИУ ВШЭ к годовщине пандемии COVID-19 / Под ред. С.М. Плаксина, А.Б. Жулина, С.А Фаризовой. М., 2021.

Большинство россиян, по данным опросов, в период пандемии все-таки предпочитают рациональный путь сотрудничества. Люди стали чаще носить маски (63,5%), мыть руки (62,6%), избегать таких мест, как бары и рестораны (46,5%), и использовать социальное дистанцирование (42,6%)³⁹. Кроме того, россияне реже приветствуют друзей и родных поцелуем (40% — в 2019 г., 27% — в 2020 г.), жмут друг другу руки (50% — в 2019 г., 38% — в 2020 г.) и обнимаются (55% — в 2019 г., 42% — в 2020 г.)⁴⁰. С тем, каких еще мер профилактики коронавируса придерживается население России и какие практики со временем становятся более/менее востребованными, можно ознакомиться в табл. 2.

Таким образом, на сегодняшний момент коронавирус “укрепляет свои позиции и в субъективном поле мнений, а не только в объективной плоскости переполненных больниц, рекордных показателей заболеваемости и смертности”⁴¹, что делает особо актуальными вопросы, связанные с ментальным здоровьем, поскольку, как любая чрезвычайная ситуация, эпидемия COVID-19 породила волну психологического напряжения среди населения по всему миру.

Пандемия и такие меры, как самоизоляция, карантин, ограничения в передвижении, значительно ухудшили условия и привычный образ жизни практически всех и каждого. Одиночество, неопределенность, неуверенность в завтрашнем дне, страх за здоровье близких или опасение не получить помощь из-за других сопряженных со здоровьем проблем, нестабильное экономическое положение и т.п. породили тревогу и страх, которые негативно повлияли на состояние людей и увеличили количество обращений за помощью с эмоциональными проблемами⁴². Таким образом, еще одним последствием пандемии явилась “вторая эпидемия” негативных психологических эффектов⁴³. С.К. Брукс, Р.К. Вебстер, Л.Е. Смит и др., проанализировав 3166 статей и 24 обзора, пришли к выводу, что среди населения

³⁹ “Черный лебедь” в белой маске... С. 10.

⁴⁰ В пандемию — без поцелуев! // Сайт ВЦИОМ. 2020.09.12. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/v-pandemiju-bez-poceluev> (дата обращения: 06.09.2021).

⁴¹ Там же.

⁴² *Островский Д.И., Иванова Т.И.* Влияние новой коронавирусной инфекции covid-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020. № S2–1 (24).

⁴³ *Huang Y., Zhao N.* Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey // *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 288 (Цит. по: *Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В.* и др. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // *Обзор психиатрии и медицинской психологии*. 2020. № 2. С. 88).

мира широкое распространение получили симптомы посттравматического стрессового расстройства, замешательства и гнева⁴⁴. По этой причине крайне важными становятся вопросы обеспечения бесперебойного доступа к услугам по лечению психических, неврологических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ для людей с развивающимися или уже имеющимися нарушениями психического здоровья. По данным ВОЗ, 93% опрошенных из 130 стран, участвовавших в исследовании о воздействии COVID-19 на неврологическое и психическое здоровье, сообщили о сбоях в оказании этих услуг, в то время как спрос на психотерапевтические услуги увеличился⁴⁵.

Итак, повышенный уровень тревожности, стресса, бессонница и эмоциональная нестабильность, психосоматические проявления, посттравматический синдром (ПТСР), депрессии и т.д. являются психологическими последствиями пандемии COVID-19. “Самоизоляция привела к нарушению привычного распорядка дня, негативные новости воспринимались более остро, чем обычно, былые страхи проснулись, возобновились приступы раздражительности, уныния, тоски, что привело к усугублению депрессивных состояний”, что было связано с неопределенностью будущего (66%), отсутствием свободы передвижения (50%), волнением за свое здоровье и здоровье близких (42%)⁴⁶.

Вышеперечисленные проблемы касаются как людей, у которых в анамнезе ранее не было психических расстройств, так и тех, кто ранее сталкивался с какими-либо ментальными нарушениями, для которых инфекция SARS-CoV-2 более опасна: для людей с психическими расстройствами выше риск заражения⁴⁷ и госпитализации по сравнению с больными с COVID-19, но без психического расстройства (8,5% против 4,7% и 27,4% против 18,6% соответственно), а уровень смертности выше почти в два раза⁴⁸. Многие авторы ут-

⁴⁴ Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // *The Lancet*. 2020. N 395. P. 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8.

⁴⁵ Исследование ВОЗ подтвердило влияние пандемии на психическое здоровье людей // ТАСС. 2021.26.01. URL: <https://tass.ru/obschestvo/10545595> (дата обращения: 21.09.2021).

⁴⁶ Аймалетдинов Т.А., Гильдебрандт И.А., Никишова Е.Н., Рассадина Д.С. Новая нормальность. Образ жизни, рынки, инфраструктура и коммуникации после пандемии. М., 2020. С. 44, 45.

⁴⁷ Taquet M., Luciano S., Geddes J.R., Harrison P.J. Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA // *The Lancet Psychiatry*. 2021. N 8. P. 130–140.

⁴⁸ Wang Q., Xu R., Volkow N.D. Increased risk of COVID-19 infection and mortality in people with mental disorders: analysis from electronic health records in the United

верждают, что в тех странах, где бушует пандемия и высоки цифры заболеваемости, велика вероятность кризиса в психологической помощи и нарастания заболеваемости психическими расстройствами, депрессиями и т.д., так как их вероятность у переболевших увеличивается. Кроме того, по мнению экспертов, скорее всего проблемы, связанные с расстройством психики из-за последствий самоизоляции, имеют отсроченный характер и могут проявиться позже⁴⁹, более всего подвержены риску люди с низким доходом, чрезмерно сфокусированных на масс-медиа, лица старше 65 лет⁵⁰.

По мнению Ю.В. Быховец, психотравмирующими в настоящей пандемии являются целый ряд факторов: это прежде всего сам вирус SARS-CoV-2 и опасность заражения для себя и близких; кроме того — несколько истеричное освещение событий в СМИ; экономические последствия, такие как потеря многими работы, снижение доходов и т.д.; изменение привычного уклада жизни, в том числе и количественные и качественные изменения в отношении с членами семьи⁵¹. Влияние семьи в данной ситуации носит амбивалентный характер. С одной стороны, семья — это главная опора человека, его “крепость”, призванная помогать и защищать своих членов, в том числе от внешней угрозы, коей стала пандемия, давать чувство защищенности и поддержки. И в период пандемии в большинстве своем так и происходило, семья стала “зоной стабильности, ключевым источником поддержки, убежищем в ситуации повышенных рисков”⁵², карантин дал возможность сконцентрироваться на семье, “познакомиться”, помог пересмотреть и понять ценность семьи и брака, больше времени проводить с детьми (об этом заявляют 48% россиян)⁵³. По данным *Ipsos*, две трети россиян (66%) уверены, что благодаря коронавирусу их отношения с членами семьи и друзьями

States // World Psychiatry. 2021. Feb. Vol. 20. N 1. P. 124–130 (Цит. по: Как COVID-19 влияет на психическое здоровье людей // Научно-производственный журнал “Разработка и регистрация лекарственных средств”. URL: <https://www.pharmjournal.ru/jour/announcement/view/555> (дата обращения: 28.09.2021)).

⁴⁹ Аймалетдинов Т.А., Гильдебрандт И.А., Никишова Е.Н., Рассадина Д.С. Указ. соч. С. 45.

⁵⁰ Lotzin A., Acquarini E., Ajdukovic D. et al. Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of the COVID-19 pandemic — study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study // European Journal of Psychotraumatology. 2020. Vol. 11. N 1.

⁵¹ Быховец Ю.В. Пандемия COVID-19 как многофакторная психотравмирующая ситуация // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2020. Т. 5. № 2(18). С. 291–308.

⁵² Социодиггер. 2020. Сент. Т. 1. Вып. 2: Семья и родительство. С. 31.

⁵³ С детьми на самоизоляции // Сайт ВЦИОМ. 2020.02.06. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/s-detmi-na-samoizolyaczii> (дата обращения: 06.09.2021).

улучшились⁵⁴. Опрос ВЦИОМ, проведенный после месяца пребывания соотечественников на карантине, показывает, что по сравнению с более спокойным допандемичным временем ситуация в семьях кардинально не изменилась и “53% респондентов полностью уверены, что конфликты в их семье, разрывы не случатся, еще 32% — что скорее не случатся”⁵⁵. По данным Аналитического центра НАФИ, отношения в семьях в период самоизоляции также не претерпели особых изменений, это касается отношений с родителями (76%), детьми (77%), с супругом/партнером (76%). При этом более всего ухудшились отношения между партнерами (18%), отношения же с родителями в 19% случаев даже улучшились⁵⁶.

Только в 11%, по данным НАФИ, и в 10%, по данным ВЦИОМ, семей атмосфера в период карантина ухудшилась, причем в наибольшей степени это коснулось семей с плохим и очень плохим материальным положением, в которых в 24% случаев отношения ухудшились (для сравнения, в семьях с высоким достатком — в 3% отношения ухудшились, со средним — в 6%)⁵⁷, так как их материальное положение в условиях пандемии с большой вероятностью еще больше пошатнулось, а финансовый стресс стал одним из самых значимых факторов изменения качества семейных отношений как в России, так и за рубежом.

Интерактивное социологическое исследование сотрудников кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова В.М. Карповой и С.В. Ляликовой “Дистанционное обучение: опыт родителей” продемонстрировало рост уровня конфликтности в семьях в период самоизоляции (51,6% говорят о его существенном или некотором росте), причем конфликтные ситуации происходят в том числе и в присутствии детей (6,4% — очень часто и часто, 35,2% — иногда)⁵⁸.

Обзор международных исследований, проведенный А.С. Евдокименко, Е.А. Стрижовой и др., показал⁵⁹, что люди стали с бóльшим

⁵⁴ Разговор о семье, судьбе и браке в пандемических тонах // Сайт К-ФОМ. URL: <https://covid19.fom.ru/post/razgovor-o-seme-sudbe-i-brake-v-pandemicheskikh-tonah> (дата обращения: 06.10.2021).

⁵⁵ Там же.

⁵⁶ Аймалетдинов Т.А., Гильдебрандт И.А., Никишова Е.Н., Рассадина Д.С. Указ. соч. С. 50.

⁵⁷ Расширенная подборка данных ВЦИОМ к тематическому выпуску “Семья и родительство”. 2020. № 2 (дата обращения: 06.10.2021).

⁵⁸ Карпова В.М., Ляликова С.В. Дистанционное обучение: опыт родителей. Пресс-релиз инициативного социологического исследования КССиД. М., 2020.

⁵⁹ Евдокименко А.С., Стрижова Е.А., Терехова Е.С., Караськова А.В., Михновец Д.А. Психологические последствия первой и второй волн пандемии COVID-19 // “Черный лебедь” в белой маске... С. 151.

“пониманием относиться к негативному поведению своих партнеров, проявлять бóльшую готовность прощать и мéньшую склонность обвинять их”⁶⁰, из-за карантина они смогли уделять больше времени семье и их семейные отношения укрепились (71%)⁶¹. Конечно, огромное значение здесь имело не только наличие самих отношений, но и удовлетворенность ими, и люди “с крепкими отношениями были менее подвержены тревоге, стрессу и депрессии... по сравнению с теми, кто не состоял в отношениях” или имел отношения “худшего качества”, это касается и детей, которые лучше приспосабливались и легче переживали изменения, связанные с пандемией, если семейная атмосфера была нормальной и стабильной⁶².

Так или иначе, COVID-19 разрушил привычный образ жизни домохозяйств и семьи разного состава и детности по-разному реагировали на ситуацию с пандемией. Подтверждением этому могут служить данные ФОМ, согласно которым 41% опрошенных, проживающих с несовершеннолетними детьми, 63% проживающих со взрослыми детьми и 65% живущих с супругом/супругой заявили о том, что семейные отношения до и после самоизоляции не изменились⁶³. Тяжелее всего пришлось семьям, которые находились на самоизоляции с двумя и более детьми, моносемьям и семьям с низким доходом, таким образом, “преимущество получи те, кто способен быстро адаптироваться к новой реальности: чаще это люди, не проживающие совместно с несовершеннолетними детьми”⁶⁴. В самом выигрышном положении оказались супруги/партнеры, проживающие без детей (25% сообщили о том, что на самоизоляции пришлось тяжело), в самом сложном — многодетные и сложносоставные семьи (41%), также нелегко пришлось одиноким (35%)⁶⁵.

⁶⁰ Евдокименко А.С., Стрижова Е.А., Терехова Е.С., Караськова А.В., Михновец Д.А. Указ. соч. С. 151.

⁶¹ Nasser A.Y., Al-Hadithi H.T., Dashmash E.Z. et al. The effect of the 2019 coronavirus disease outbreak on social relationships: a cross-sectional study in Jordan // *International Journal of Social Psychiatry*. 2020. 25 Oct.

⁶² Pieh C., O'Rourke T., Budimir S., Probst T. Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown // *PLoS ONE*. 2020. N 15 (9) (Цит. по: Евдокименко А.С., Стрижова Е.А., Терехова Е.С., Караськова А.В., Михновец Д.А. Указ. соч. С. 153).

⁶³ Социология пандемии. Проект коронаФОМ / Рук. авт. колл. А.А. Ослон. М., 2021.

⁶⁴ Самоизоляция ухудшила отношения между супругами, но улучшила отношения с родителями // Сайт Аналитического центра НАФИ. URL: <https://nafi.ru/analytics/samoizolyatsiya-ukhudshila-otnosheniya-mezhdu-suprugami-no-uluchshila-otnosheniya-s-roditelyami/> (дата обращения: 06.06.2021).

⁶⁵ Режим самоизоляции: в тягость или в радость? // Сайт ФОМ. 2020.04.05. URL: <https://covid19.fom.ru/post/rezhim-samoizolyacii-v-tyagost-ili-v-radost> (дата обращения: 06.09.2021).

Работа, учеба, домашние обязанности, отдых — все то, что до пандемии было разделено во времени и пространстве, слилось в единое целое. Семьям с детьми пришлось решать множество свалившихся на них проблем, связанных с организацией быта, собственной трудовой деятельностью и обучением детей. Треть россиян (35%) уверена, что в период действия ограничительных мер с детьми было сложнее, чем обычно, поскольку нагрузка на старших членов семьи сильно возросла. Вынужденное нахождение на одной территории в течение длительного времени стало фактором риска для некоторых семей и катализировало тлеющие внутри конфликты.

Несмотря на то что большинство россиян считают, что отношения в их собственной семье никак не изменились во время самоизоляции, на более абстрактный вопрос, заданный ФОМом в мае 2020 г. о том, как изменятся отношения в российских семьях во время самоизоляции, 42% заявили, что “отношения ухудшатся, так как в самоизоляцию члены семьи проводят слишком много времени вместе” (18%), “может давить замкнутое пространство” (7%), “отсутствие личного пространства из-за маленькой площади жилья”, “стресс от самоизоляции” (4%), “проблемы с деньгами” (9%) и “потеря работы” (4%)⁶⁶. Таким образом, говоря о каких-то гипотетических семьях, россияне критичнее оценивали последствия карантина, чем при анализе своих собственных семейных отношений.

Некоторые исследования фиксируют ухудшение ситуации с домашним насилием на фоне пандемии, поскольку агрессоры и жертвы проводят больше времени в замкнутом пространстве, а экономический кризис обостряет психологические проблемы. Службы спасения в Европе и Азии фиксируют резкий рост числа обращений на горячие линии от жертв и самих агрессоров: во Франции на 30%, а в Китае — в три раза⁶⁷. По некоторым данным, в Москве число преступлений, совершаемых на бытовой почве, возросло на 9% по сравнению с данными 2019 г.⁶⁸

В совместном докладе семи организаций по защите прав женщин “Домашнее насилие в условиях COVID-19 в России” говорится об увеличении количества обращений за помощью в период строгой изоляции. Среди обращающихся в большинстве своем жертвы

⁶⁶ Семейные отношения в условиях самоизоляции // Сайт ФОМ. URL: <https://covid19.fom.ru/post/semeynye-otnosheniya-v-usloviyah-samoizolyacii> (дата обращения: 06.09.2021).

⁶⁷ *Островский Д.И., Иванова Т.И.* Указ. соч.

⁶⁸ Омбудсмен Москвы сообщила, что на фоне пандемии возросло число фактов домашнего насилия // ТАСС. 2021.11.03. URL: <https://tass.ru/obschestvo/10878907> (дата обращения: 06.09.2021).

хронического насилия в семье, которое увеличилось с принятием ограничительных мер, однако существуют и первичные случаи. В период карантина страх, неопределенность, отсутствие информации привели к тому, что возможности жертв домашнего насилия в поисках помощи и защиты своих прав еще больше сократились, что повысило для них риски возникновения худшего сценария⁶⁹. Существуют и другие данные, например, согласно исследованию австралийских ученых “Психологическая помощь и взаимоотношения во время пандемии COVID-19” с домашним насилием столкнулись 1,2% опрошенных⁷⁰.

Пандемия стала поворотным моментом нашего времени, и уже сегодня очевидны внешние проявления кризиса социума, как и то, что его глубинные смыслы проявятся позднее. Прогнозы о том, каким будет мир после COVID-19, быстро множатся, хотя любой прогноз — дело неблагодарное, и по большому счету, чем все это закончится, точно не знает никто. Ситуация осложняется тем, и вероятно, в нашей стране это наиболее заметно, что несмотря на то что декларируемый уровень поддержки мер по борьбе с COVID-19 достаточно высок, нестабильность, неопределенность и риск, а также неудобства и трудности, которые стали неотъемлемыми спутниками жизни, привели к тому, что усталость граждан от ситуации, связанной с пандемией нарастает, а вместе с этим снижается мотивация придерживаться рекомендуемого безопасного поведения, увеличивается количество людей, в недостаточной степени соблюдающих рекомендации и ограничения. В совокупности с низкими темпами вакцинации и недоверием к отечественной вакцине (надо сказать, что россияне в принципе не особо любят вакцинироваться и склонны к конспирологии), такое поведение дает пространство для новых волн эпидемии и способствует мутациям вируса, которые могут быть опасны как для самих “антипрививочников”, так и для тех, кто уже провакцинирован. Пандемия обострила важность проблемы личной ответственности: носить ли маску, оставаться дома по необходимости, соблюдать дистанцию, вакцинироваться или нет и т.д. — сегодня уже не совсем личное дело каждого, а вопрос безопасности, ведь развитие ситуации с пандемией зависит не только от системы здравоохранения, но и от каждого россиянина. Обвинять в нерациональном поведении только само население сложно, так как россияне вообще не привыкли думать, что от них что-то зависит,

⁶⁹ См. об этом: Домашнее насилие в условиях COVID-19 в России. М., 2020.

⁷⁰ *Biddle N., Edwards B., Gray M., Sollis K.* Mental help and relationships during the COVID-19 pandemic // The ANU Centre for Social Research and Methods. 2020. 8 July.

и на это есть объективные причины, уходящие корнями глубоко в историю российской государственности. Чтобы изменить что-то в “русском характере”, склонном к пассивности и достаточно высокому уровню социального инфантилизма необходимо проводить должное информирование общества, так как именно под влиянием информации происходят изменения в сознании и поведении людей, именно правильный информационный посыл может помочь людям перестать считать себя непричастными “винтиками” и осознать, что “каждый человек несет ответственность перед всеми людьми за всех людей и за все”, в случае с охватившей мир эпидемией — собственное здоровье и безопасность других людей, за то что происходит со всем миром, как бы пафосно это ни звучало.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Абрамов А.В., Багдасарян В.Э., Бышок С.О. и др. Пандемия COVID-19: конец привычного мира? // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2020. № 2. URL: www.vestnik-mgou.ru

Аймалетдинов Т.А., Гильдебрандт И.А., Никишова Е.Н., Рассадина Д.С. Новая нормальность. Образ жизни, рынки, инфраструктура и коммуникации после пандемии. М., 2020.

Арзаманова Т. Первые уроки первой пандемии XXI столетия // Европейская безопасность: события, оценки, прогнозы. 2020. Июнь. Вып. 57 (73).

Воронов В.М. Пандемия COVID-19 как экзистенциальное и культурное событие: группы, культурные границы и феномен настроения (на примере российского общества) // Журнал фронтальных исследований. 2021. № 1 (21).

Гипаева Г.А. Профилактика covid-19 и ее эффективность: обзор литературы // Материалы Всероссийской научно-практической конференции “Наука и социум”. 2020. № 15.

Гофман Э. Поведение в публичных местах. Заметки о социальной организации сборищ. М., 2017.

Зеленин А.В., Буцева Т.Н. От сидидомцев до коронапофигистов (наименования лиц в период пандемии коронавируса) // Русский язык в школе. 2020. № 81 (6).

Ильиных С.А. Практики сохранения здоровья: размышления о причинах выбора в период реальной угрозы жизнедеятельности общества // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 4.

Как COVID-19 влияет на психическое здоровье людей // Научно-производственный журнал “Разработка и регистрация лекарственных средств”. URL: <https://www.pharmjournal.ru/jour/announcement/view/555>

Карпова В.М., Ляликова С.В. Дистанционное обучение: опыт родителей. Пресс-релиз инициативного социологического исследования КССиД. М., 2020.

Кирзюк А.А. “У меня нет страха”: ковид-диссиденты в поисках агентности и правды // Мониторинг. 2021. № 2.

Островский Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции covid-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020. № S2–1 (24).

Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В. и др. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 2020. № 2.

Социология пандемии. Проект коронаФОМ / Рук. авт. колл. А.А. Ослон. М., 2021.

Феденок Ю.Н., Буркова В.Н. Социальное дистанцирование как альтруизм в условиях пандемии коронавируса: кросс-культурное исследование // Сибирские исторические исследования. 2020. № 2.

“Черный лебедь” в белой маске. Аналитический доклад НИУ ВШЭ к годовщине пандемии COVID-19 / Под ред. С.М. Плаксина, А.Б. Жулина, С.А. Фаризовой. М., 2021.

Ядова М.А. Социология пандемии covid-19: попытка осмысления. Введение к тематическому разделу // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11. Социология. 2021. № 2.

REFERENCES

Abramov A. V., Bagdasaryan V.E., Byshok S.O. i dr. Pandemiya COVID-19: konec privychnogo mira? [COVID-19 pandemic: the end of the familiar world?] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta (elektronnyj zhurnal). 2020. № 2. URL: www.evestnik-mgou.ru DOI 10.18384/2224-0209-2020-2-1001 (in Russian).

Arzamanova T. Pervye uroki pervoj pandemii XXI stoletiya [First lessons of the first pandemic of the XXI century] // Evropejskaya bezopasnost': sobytiya, ocenki, prognozy. 2020. Iyun'. Vyp. 57 (73) (in Russian).

Bai N. Why experts are urging social distancing to combat coronavirus outbreak // Patient Care. 2020. March 14. URL: <https://www.ucsf.edu/news/2020/03/416906/why-experts-areurging-social-distancing-combat-coronavirus-outbreak> (accessed: 21.03.2020).

Biddle N., Edwards B., Gray M., Sollis K. Mental help and relationships during the COVID-19 pandemic // The ANU Centre for Social Research and Methods. 2020. 8 July.

Bootsma M.C.J., Ferguson N.M. The effect of public health measures on the 1918 influenza pandemic in U.S. cities // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2007. N 104 (18). P. 7588–7593.

Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // The Lancet. 2020. N 395. P. 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8

“Chernyj lebedь” v beloј maske. Analiticheskij doklad NIU VSHE k godovshchine pandemii COVID-19 [“Black Swan” in a white mask. Analytical report of the Higher School of Economics on the anniversary of the COVID-19 pandemic] / Pod red. S.M. Plaksina, A.B. Zhulina, S.A. Farizovoj. M., 2021 (in Russian).

Fedenok Yu.N., Burkova V.N. Social'noe distancirovanie kak al'truizm v usloviyah pandemii koronavirusa: kross-kul'turnoe issledovanie [Social distancing as altruism in the context of the coronavirus pandemic: a cross-cultural study] // Sibirskie istoricheskie issledovaniya. 2020. N 2 (in Russian).

Gipaeva G.A. Profilaktika covid-19 i ee effektivnost': obzor literatury [Prevention of covid-19 and its effectiveness: a literature review] // Materialy Vserossijskoј nauchno-prakticheskoj konferencii “Nauka i socium”. 2020. N 15 (in Russian).

Gofman E. Povedenie v publicnyh mestah. Zametki o social'noj organizacii sborishch [Behavior in public places. Notes on the social organization of gatherings]. M., 2017 (in Russian).

Hellewell J., Abbott S., Gimma A., Bosse N.I., Jarvis C.I., Russell T.W. et al. Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts // *The Lancet Global Health*. 2020. N 8 (4). P. 488–496.

Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey // *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 288.

Ilinykh S.A. Praktiki sohraneniya zdorov'ya: razmyshleniya o prichinah vybora v period real'noj ugrozy zhiznedeyatel'nosti obshchestva [Health preservation practices: reflections on the reasons for choosing in the period of a real threat to the life of society] // *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika*. 2020. N 4 (in Russian).

Kak COVID-19 vliyaet na psihicheskoe zdorov'e lyudej [How COVID-19 Affects Human Mental Health] // *Nauchno-proizvodstvennyj zhurnal "Razrabotka i registraciya lekarstvennyh sredstv"*. URL: <https://www.pharmjournal.ru/jour/announcement/view/555> (data obrashcheniya: 28.06.2021) (in Russian).

Karpova V.M., Lyalikova S.V. Distancionnoe obuchenie: opyt roditel'ej. [Distance learning: the experience of parents] *Press-reliz iniciativnogo sociologicheskogo issledovaniya KSSiD*. M., 2020 (in Russian).

Kirzyuk A.A. U menya net straha: kovid-dissidenty v poiskah agentnosti i pravdy [I have no fear: Covid dissidents in search of agency and truth] // *Monitoring*. 2021. N 2 (in Russian).

Lotzin A., Acquarini E., Ajdukovic D. et al. Stressors, coping and symptoms of adjustment disorder in the course of the COVID-19 pandemic — study protocol of the European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS) pan-European study // *European Journal of Psychotraumatology*. 2020. Vol. 11. N 1. Article ID 1780832. 11 p. DOI:10.1080/20008198.2020.1780832

Nasser A.Y., Al-Hadithi H.T., Dashmash E.Z. et al. The effect of the 2019 coronavirus disease outbreak on social relationships: a cross-sectional study in Jordan // *International Journal of Social Psychiatry*. 2020. 25 Oct.

Ostrovsky D.I., Ivanova T.I. Vliyanie novej koronavirusnoj infekcii covid-19 na psihicheskoe zdorov'e cheloveka (obzor literatury) [The impact of the new coronavirus infection covid-19 on human mental health (literature review)] // *Omskij psihiatricheskij zhurnal*. 2020. N S2–1 (24) (in Russian).

Pieh C., O'Rourke T., Budimir S., Probst T. Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown // *PLoS ONE*. 2020. N 15 (9).

Sorokin M.Y.U., Kasyanov E.D., Rukavishnikov G.V. i dr. Psihologicheskie reakcii naseleniya kak faktor adaptacii k pandemii COVID-19 [Psychological reactions of the population as a factor of adaptation to the COVID-19 pandemic] // *Obozrenie psihiatrii i medicinskoj psihologii*. 2020. N 2 (in Russian).

Sociologiya pandemii. [Sociology of a pandemic] Proekt koronaFOM / Ruk. avt. koll. A.A. Oslon. M., 2021 (in Russian).

Taquet M., Luciano S., Geddes J.R., Harrison P.J. Bidirectional associations between COVID-19 and psychiatric disorder: retrospective cohort studies of 62 354 COVID-19 cases in the USA // *The Lancet Psychiatry* 2021. N 8. P. 130–140.

Voronov V.M. Pandemiya COVID-19 kak ekzistencial'noe i kul'turnoe sobytie: gruppy, kul'turnye granicy i fenomen nastroeniya (na primere rossijskogo obshchestva) [The COVID-19 pandemic as an existential and cultural event: groups,

cultural boundaries and the phenomenon of mood (on the example of Russian society)] // Zhurnal Frontirnyh Issledovanij. 2021. N 1 (21) (in Russian).

Wang Q., Xu R., Volkow N.D. Increased risk of COVID-19 infection and mortality in people with mental disorders: analysis from electronic health records in the United States // World Psychiatry. 2021. Feb. Vol. 20. N 1. P. 124–130.

Yadova M.A. Sociologiya pandemii covid-19: popytka osmysleniya: vvedenie k tematicheskomu razdelu [Sociology of the covid-19 pandemic: an attempt at comprehension: an introduction to the thematic section] // Social'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Ser. 11. Sociologiya. 2021. N 2 (in Russian).

Zelenin A.V., Buceva T.N. Ot sididomcev do koronapofigistov (Naimenovaniya lic v period pandemii koronavirusa) [From Sididoms to Coronapofigists (Names of persons during the coronavirus pandemic)] // Russkij yazyk v shkole. 2020. N 81 (6). S. 97–106 (in Russian).