

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРАКТИКИ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

**Антонова Н.Л.,
Мальцева А.П.**

ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
(620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19, Россия)

Автор, ответственный за переписку:
Антонова Наталья Леонидовна,
e-mail: n.l.antonova@urfu.ru

РЕЗЮМЕ

Обоснование. В условиях пандемии актуализирован вопрос о сохранении и развитии здоровья молодым поколением, которое осваивает новые практики здоровьесбережения.

Цель исследования. Осуществить на основе опросных данных анализ практик здоровьесбережения молодёжи крупного промышленного города.

Материалы и методы. Методом сбора информации стал онлайн-опрос молодёжи, проведённый в Екатеринбурге в ноябре-декабре 2021 года (n = 120). Для уточнения практик здоровьесбережения проведено 37 полуструктурированных интервью со студентами.

Результаты. Молодое поколение высоко оценивает состояние своего здоровья (69 %), однако в период пандемии 56 % опрошенных ориентированы на самолечение. 93 % респондентов выразили доверие системе оказания медицинской помощи, квалификации врачей, назначаемым лекарственным препаратам. 90 % опрошенных в период пандемии стали уделять больше внимания соблюдению правил личной гигиены. 2/3 респондентов указали, что стремятся контролировать стрессы. 51 % опрошенных принимают в профилактических целях витамины. Респонденты стараются исключить из образа жизни посещение мест большого скопления людей. В ходе исследования выявлено, что в условиях пандемии трансформируются представления о теле, которому в новых условиях предписывается функциональность и работоспособность.

Заключение. «Репертуар» практик здоровьесбережения в условиях пандемии изменяется. «Метод дополнения» представлен актуализацией личной гигиены, онлайн-коммуникациями для снижения уровня тревожности, приёмом витаминов. «Метод исключения» касается снижения доли контактов в местах массового скопления людей. Среди опрошенных представлены примерно в равных долях группы молодёжи, поддерживающей и не поддерживающей вакцинацию, а также нейтрально к ней относящейся. Тело рассматривается как функциональный ресурс, способный как оказать сопротивление внешним воздействиям, так и эффективно «работать» в условиях «новой нормальности».

Ключевые слова: здоровье, практики здоровьесбережения, вакцинация, тело, пандемия, молодёжь

Статья поступила: 19.03.2022

Статья принята: 20.04.2022

Статья опубликована: 05.07.2022

Для цитирования: Антонова Н.Л., Мальцева А.П. Здоровьесберегающие практики молодёжи в условиях пандемии: пилотное исследование. *Acta biomedica scientifica*. 2022; 7(3): 57-63. doi: 10.29413/ABS.2022-7.3.7

HEALTH-SAVING PRACTICES OF YOUNG PEOPLE UNDER PANDEMIC CONDITIONS: A PILOT STUDY

**Antonova N.L.,
Maltseva A.P.**

Ural Federal University named
after the first President of Russia
B.N. Yeltsin (Mira str. 19, Yekaterinburg
620002, Russian Federation)

Corresponding author:
Natalya L. Antonova,
e-mail: n.l.antonova@urfu.ru

ABSTRACT

Background. In the context of the pandemic, the issue of maintaining and developing health by the younger generation, who create new health-saving practices, has been actualized.

The aim. An analysis of the health saving practices of young people in a large industrial city.

Materials and methods. The method of collecting information was an online survey of young people in Yekaterinburg (n = 120). Also 37 semi-formalized interviews were conducted.

Results. The young generation highly evaluates their health (69 %); 56 % are self-treated. At the same time, 93 % trust the system of medical care, doctors, and prescribed medications. 90 % of respondents during the pandemic paid more attention to personal hygiene. 2/3 try to control stress. 51 % take vitamins. The interviewees try to exclude crowded places. Pandemic transforms perceptions of the body, which prescribes functionality and performance.

Conclusions. The "repertoire" of health-saving practices in the conditions of the pandemic changes. "Method of addition" is represented by actualization of personal hygiene with the use of personal protective equipment, online communications, taking vitamins. "Exclusion method" refers to avoid crowded places. Among the respondents there are roughly equal proportions of young people who support and do not support vaccination, as well as those who are neutral about it. The body is seen as a functional resource that can "work" in the conditions of the "new normality".

Key words: health, health practices, vaccination, body, pandemic, youth

Received: 19.03.2022
Accepted: 20.04.2022
Published: 05.07.2022

For citation: Antonova N.L., Maltseva A.P. Health-saving practices of young people under pandemic conditions: A pilot study. *Acta biomedica scientifica*. 2022; 7(3): 57-63. doi: 10.29413/ABS.2022-7.3.7

ВВЕДЕНИЕ

Модернизация современных общественных систем актуализировала вопросы сохранения и развития здоровья населения. В настоящее время в России проект по формированию здорового образа жизни населения входит в число приоритетных проектов правительства. Ключевая цель – увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 60 % к 2025 году путём формирования у граждан ответственного отношения к своему здоровью [1].

Зачастую здоровье воспринимается как данность; его значимость повышается при возникновении проблем, ведущих к развитию заболеваний и ухудшению физического и психического состояния. Как утверждают исследователи [2], в основе нездорового поведения нередко лежит феномен «нереалистичного оптимизма», который заключается в том, что индивид переоценивает свои возможности и упускает из виду различные угрозы и опасности. Формированию данного явления способствуют отсутствие личного опыта болезни, уверенность в возможности избежания проблем со здоровьем или в их быстром решении.

Вместе с этим в условиях пандемии ситуация существенно изменилась, и проблематика сохранения здоровья стала особенно актуальна. Так, вследствие высокой заболеваемости коронавирусной инфекцией смертность в 2021 году увеличилась на 15,1 % по сравнению с 2020 годом [3]. Данное обстоятельство требует повышенного внимания к мерам самосохранения и контролем за их реализацией. Пандемия стала вызовом для всего человечества: по утверждению S. Matthewman и K. Hippartz, мы оказываемся вовлечёнными в беспрецедентный социальный эксперимент [4]. Меняются здоровьесберегающие практики: использование защитных масок и поддержание дистанции становятся необходимыми и рекомендованными для снижения риска заражения COVID-19. Но меры индивидуальной защиты, по мнению A. Clark и соавт. [5], не всегда легко реализовать через принуждение в современных демократических системах.

Молодое поколение следует отнести к наиболее активной и рискованной социальной группе. Исследователи отмечают её высокий протестный настрой и экстремальность [6–8]. Через систему индивидуальных выборов молодёжь конструирует общество как собственную реальность, но при этом на выбор и траектории влияет изменяющаяся реальность [9]. По утверждению Н.А. Вялых, «реакция молодых людей на социальные изменения является в большей степени осознанной, а поступки целерациональными» [10]. Каким образом современная городская молодёжь, с одной стороны, реализует протестный потенциал по отношению к определяемым государством практикам здоровьесбережения и, с другой стороны, стремится сохранить своё здоровье в условиях пандемии? В нашем исследовании мы предпринимаем попытку заполнить лауну и определить особенности здоровьесберегающего поведения молодых горожан.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Осуществить на основе опросных данных анализ практик здоровьесбережения молодёжи крупного промышленного города в период пандемии.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследовательский анализ самосохранительного поведения жителей мегаполиса требует обращения к результатам социологического опроса, который был проведён в ноябре-декабре 2021 года в г. Екатеринбурге. Объектом исследования выступила молодёжь в возрасте от 18 до 35 лет. В ситуации неблагоприятной эпидемиологической обстановки респонденты были опрошены онлайн в формате анкетирования в Google-форме. Объём выборки составил 120 человек; из них 25 % – юноши, 75 % – девушки. 86 % опрошенных идентифицируют себя как представителя среднего класса. Авторская анкета содержала 34 вопроса (закрытые, открытые, полужакрытые). Полученные материалы были обработаны с использованием программы SPSS 20.0 (IBM Corp., США).

Мы также провели серию полуформализованных интервью со студентами первого курса бакалавриата, получающих образование по направлениям социально-гуманитарного профиля в ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (г. Екатеринбург). В ходе исследования была поставлена задача определения преимуществ и недостатков используемых и рекомендованных практик здоровьесбережения в условиях пандемии, в том числе и отношение к вакцинации от COVID-19. Всего опрошены 37 студентов в возрасте от 17 до 19 лет; из них 29 девушек, 8 юношей. Материалы интервью были транскрибированы и обобщены в соответствии с целевыми установками исследования.

Исследование имело пилотный характер; опрос не может быть охарактеризован как репрезентативный, его данные не могут быть распространены на всю совокупность молодёжи, в том числе проживающей в других регионах. Исследование позволяет очертить проблемные зоны становления и реализации здоровьесберегающих практик молодым поколением, а также привлечь внимание специалистов к актуальным вопросам в области охраны здоровья.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты исследования свидетельствуют о том, что большинство респондентов (69 %) высоко оценивают состояние своего здоровья. При этом 56 % опрошенных в случае болезни лечатся самостоятельно, 12 % всегда обращаются за медицинской помощью, 84 % обращаются к врачу время от времени. 93 % респондентов выразили доверие современной системе оказания медицинской помощи, квалификации врачей, назначаемым лекарственными препаратами.

Респонденты отмечают трудности получения медицинской помощи в период пандемии: существенный уровень заболеваемости привёл к ситуации большой загруженности медицинских учреждений и медперсонала: «Обращалась к врачу. Через день после обращения приезжает врач, смотрит здоровье, на следующий день ты попадаешь в список людей, к которым приезжают делать тест, тест делается 2–3 дня. Но вызвать скорую очень проблематично, может понадобится 50 звонков, а может и все 300» [жен.]. Зачастую врачебной помощью пренебрегают, потому что заболевание проходит в лёгкой форме и не проявляет серьёзных симптомов. «Болела “коронной” год назад вместе со своей семьёй, одноклассница перестала чувствовать запахи и вкусы, позже я, и потом вся моя семья. К врачу никто не обращался, перенесли в лёгкой форме без осложнений» [жен.].

Здоровье в системе жизненных ценностей молодёжи занимает лидирующее положение (53 %), уступая первенство такой ценности, как семья (84 %). В условиях турбулентности, связанной с распространением коронавирусной инфекции, семья и здоровье становятся ведущими в ценностной системе молодого поколения, как влияя на воспроизводство «старых» практик здоровьесбережения, так и формируя новые системы действий и взаимодействий.

Согласно результатам исследования, 75 % респондентов заботятся о состоянии собственного здоровья. 90 % опрошенных в период пандемии стали уделять больше внимания соблюдению правил личной гигиены. Данная практика не требует значительных материальных и временных затрат, способствует формированию защитного барьера от инфекции: «В моём кармане всегда можно найти антисептик, а если я захожу в помещение, где есть физраствор, я не упускаю момента обработать свои руки» [муж.]. Молодёжь также отмечает, что стала чаще мыть руки и протирать влажными салфетками поверхность телефонов, наушников и пр.: «Дома первым делом мою руки, протираю чехол у телефона, могу ещё ключи протереть, дверную ручку, так спокойнее» [жен.].

Особое внимание в текущей ситуации респонденты уделяют дополнительным мерам профилактики, а именно используют защитные маски. Оценки молодёжью эффективности данного способа противоречивы. В ходе интервью большая часть информантов поддерживает практику использования масок, однако каждый второй опрошенный выразил сомнения по вопросу их эффективности. Речь идёт о том, что, в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, одноразовые маски необходимо менять каждые два-три часа, а население не придерживается этих рекомендаций: «... большинство не меняет маски так, как положено, из-за чего маски не имеют должного эффекта» [жен.]; «...носят их неделями, толк в них пропадает» [жен.]. При этом молодое поколение заявляет об ответственности каждого человека за соблюдение правил и норм санитарно-гигиенического поведения в период пандемии: «при плохом самочувствии остаюсь дома... надеюсь, что и другие поступают так же» [жен.]; «ношение маски даёт какую-никакую защиту от поступления в организм вирусов

и от заражения других, ведь я могу быть и просто носителем, без симптомов болезни» [жен.].

2/3 респондентов указали, что в период пандемии стремятся контролировать стрессы и справляться самостоятельно с психологическим давлением, которое оказывает ситуация. Самым распространённым и «работающим» инструментом, по мнению опрошенных, является общение с друзьями и знакомыми: «общаюсь, разговариваем о «короне», обсуждаем знакомых, которые переболели, вроде так легче становится, приходит понимание, что ты не один» [жен.]. Среди действенных механизмов борьбы со стрессами в ходе интервью были отмечены: физическая активность; ориентация на учёбу/работу; уменьшение доли времени, отводимого социальным сетям и новостным порталам. Практику обращения к психологам и психотерапевтам как способ снижения уровня тревожности в пандемический период молодёжь не рассматривает как актуальную, полагая, что самостоятельно может справиться со своими страхами и опасениями.

Ещё одной практикой здоровьесбережения выступает приём витаминов (51 %). По мнению опрошенных, витамины улучшают общее состояние и самочувствие, помогают восполнить упадок сил, что благоприятно влияет на жизнедеятельность и социальную активность: «Я принимаю каждое утро витамины для укрепления своего здоровья» [жен.]. В ходе интервью каждый третий информант отметил, что расширил «репертуар» БАДов в период пандемии, поскольку «это позволяет чувствовать себя спокойнее и увереннее, что организм справится с инфекцией, если будет подготовлен» [жен.].

Указанные выше здоровьесберегающие практики в период пандемии можно охарактеризовать как дополнительные к повседневному образу жизни. Наряду с ними следует выделить и практики исключения из образа жизни рисков для здоровья поведенческих действий. Наряду с традиционным режимом здоровьесбережения (отказ от курения, употребления алкоголя, наркотических средств) в период пандемии актуализировались практики отказа от посещения массовых мероприятий и мест большого скопления людей: «стараясь обходить большое скопление людей» [муж.]; «хожу за продуктами или очень рано, или очень поздно, так меньше народу в магазине» [жен.]. Вместе с этим несколько информантов можно отнести к фаталистам, которые принимают текущую ситуацию как определённый вызов для защитных сил организма, его адаптационного потенциала: «общественных мероприятий я не избегаю... всем... суждено заболеть» [жен.]; «ходила и буду ходить в торговые центры» [жен.]; «если заболею, ... так и должно быть» [жен.].

Особого внимания заслуживает вопрос о вакцинации. В ходе интервью информанты разделились на три примерно равные группы. Первая группа опрошенных считает, что вакцинация необходима, чтобы остановить распространение инфекции и победить вирус: «Считаю, что каждый совершеннолетний гражданин обязан вакцинироваться, если нет каких-то показаний по здоровью. По многим источникам можно понять, что вакцинированные легче переносят болезнь» [жен.]; «С помощью вакцинации в частности мы сможем максимально развить кол-

лективный иммунитет и оборот вирус» [муж.]. Вторая группа респондентов выступает против вакцинации, мотивируя отказ вакцинироваться, во-первых, недоверием к экстренно разработанной вакцине: «К вакцинации я отношусь отрицательно, так как считаю, что это новая вакцина, которую до того, как ставить людям, толком не экспериментировали. То есть никто не знает, что ждёт вакцинированных через пару лет, и это меня очень пугает» [жен.]; во-вторых, принудительным характером вакцинации: «На фоне вакцинации ущемляются стандартные права человека, которые были у каждого в условиях доковидного времени» [муж.]; в-третьих, агрессивной рекламной кампанией: «Считаю, что пропаганда прививки слишком агрессивная, несмотря на добровольность» [жен.]. Третья группа информантов высказала нейтральное отношение: «отношусь к вакцинации нейтрально, потому что на данный момент она необязательна» [жен.].

В ходе исследования мы также затронули проблематику влияния пандемической ситуации на функциональность тела, т. е. его способности эффективно «работать» в новых условиях. В ходе интервью студенты-информанты указали на появление новых страхов, которые связаны как с коронавирусной инфекцией (страх за себя и своих близких, которые могут заболеть), так и с функциональностью своего тела для успешной и качественной жизнедеятельности. Студенты отмечают, что режим изоляции и ограничений ведёт к снижению физической активности, а малоподвижный образ жизни может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний, неврологических отклонений и др. По оценкам опрошенных, проблемной зоной прежде всего становится опорно-двигательный аппарат: «тело требует активности, спина начала болеть и шея от постоянного “сидения” за компьютером» [жен.]; «стал меньше двигаться, а надо бы, боюсь, что остеохондроз заработаю» [муж.]. Снижение физической активности молодёжи в период пандемии отмечает İ. Aslan: опросив 350 студентов трёх университетов Турции, исследователь заключает, что в среднем выполнение физической практики сократилось с 47,3 минуты в день до пандемии до 26,24 минуты [11]. Ещё одной проблемной точкой становятся опасения, связанные с заболеваниями офтальмологического профиля: «субъективно у меня зрение ухудшилось» [жен.]; «компьютер и телефон – это зло для глаз, когда много смотришь в экран получаешь “сухой глаз”» [жен.]. Материалы исследования продемонстрировали, что снижение физической активности в период пандемии негативно влияет на функциональность тела, его возможности качественно воспроизводить привычный образ жизни. Кроме того, наблюдается отход от стереотипных моделей привлекательного тела к режиму функционального в условиях «новой нормальности»: «тело должно справляться с нагрузками, быть “работающим”» [жен.].

ОБСУЖДЕНИЕ

В современном поле научного дискурса активно обсуждается концепция R. Crawford [12], в которой заявлено

новое понимание здоровья: ответственность за состояние здоровья и принятие решений в этой области принадлежит исключительно индивиду. Исследование утвердило позицию молодёжи о становлении ответственного поведения в отношении собственного здоровья с одной стороны, но с другой стороны, в условиях пандемии наблюдается ориентация на самолечение, что связано, скорее всего, с большой загруженностью системы оказания медицинской помощи. Вызывает опасение и определённый в исследовании факт отношения к здоровью как к инструментальной ценности. Думается, что без специальных информационных, пропагандистских, коммуникативных и других мероприятий такая ориентация будет воспроизводиться и в дальнейшем, о чём свидетельствуют данные, полученные А.А. Ковалевой: «Пытаюсь оставаться конкурентоспособным, в частности, на рынке труда, человек вынужден жертвовать своим здоровьем» [13].

Исследование показало, что пандемия оказывает влияние на субъективную оценку психического состояния молодёжи, в частности, на повышение уровня тревожности. Исследователи отмечают, что высокая смертность от COVID-19 стала фактором агрессивного поведения и суицидальных намерений, источником депрессий и нарушения сна, причиной социальной изоляции и формирования чувства беспомощности [14–17]. Вместе с этим в исследовании D.S. Zanini и соавт. на основе эмпирических данных утверждается, что жители Бразилии, практикующие социальную изоляцию, проявляли меньшее беспокойство и испытывали меньший стресс и депрессии [18].

Пандемия выявила и новые представления о телесности. Результаты нашего исследования согласуются с выводами А.В. Меренкова, утверждающего, что тело «должно быть в первую очередь психически и физически здоровым, независимо от внешней привлекательности... Основной задачей каждого человека стало конструирование тела, которое в максимальной степени защищено от угрозы заболевания» [19]. В нашем исследовании, проведённом в 2019 году, на основании опроса населения крупного города ($n = 360$) мы пришли к выводу о том, что люди всех возрастных групп оценивают такие «телесные» качества, как выносливость и продуктивность в работе, по сравнению с внешней привлекательностью [20].

Наше исследование было пилотным, его результаты нельзя распространить на всю совокупность российской молодёжи, однако полученные материалы позволяют очертить особенности практик здоровьесбережения молодого поколения, «репертуар» которых расширился в условиях пандемии и становления «новой нормальности».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведённого исследования позволили прийти к следующим выводам. Здоровье в системе ценностей современной молодёжи занимает лидирующие позиции. При этом здоровьесберегающие практики в структуре образа жизни в условиях пандемии расши-

ряются: актуализируются личная гигиена как профилактика вирусных заболеваний, использование средств индивидуальной защиты, вакцинация. Для снижения эмоционального напряжения молодёжь использует коммуникативные онлайн-каналы, позволяющие в форме общения ослабить уровень тревожности. С целью повышения адаптационного потенциала организма принимаются витамины. Наряду с «методами дополнения» молодёжь также применяет «метод исключения», нацеленный на уменьшение доли непосредственных контактов в публичных местах. Наблюдается переориентация в оценках собственного тела, которое рассматривается как функциональный ресурс, способный как оказывать сопротивление внешним воздействиям, так и эффективно «работать» в условиях «новой нормальности».

Финансирование

Исследование выполнено за счет совместного гранта Российского научного фонда и Правительства Свердловской области № 22-28-20365.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Благодарности

Авторы благодарят анонимных рецензентов, ознакомившихся со статьёй и сделавших замечания, позволившие улучшить её качество.

ЛИТЕРАТУРА

1. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни». URL: <http://static.government.ru/media/files/Soj3PKR09Ta9BAuW30bsAQpD2qTAI8vG.pdf> [дата доступа: 01.03.2022].
2. Никифоров Г.С. Барьеры, препятствующие здоровому поведению. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2016; 1(4): 74-93. URL: <http://www.soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document280.pdf> [дата доступа: 03.01.2022].
3. Смертность среди больных COVID-19 в России за год превысила 500 тыс. URL: <https://www.rbc.ru/society/28/01/2022/61f419dd9a79479898e05026> [дата доступа: 23.02.2022].
4. Matthewman S, Huppatz K. A sociology of Covid-19. *J Sociol*. 2020; 56(4): 675-683. doi: 10.1177/1440783320939416
5. Clark A, Jit M, Warren-Gash C, Guthrie B, Wang HNX, Mercer SW, et al. Global, regional, and national estimates of the population at increased risk of severe COVID-19 due to underlying health conditions in 2020: A modelling study. *Lancet Glob Health*. 2020; 8(8): e1003-e1017. doi: 10.1016/S2214-109X(20)30264-3
6. Габа О.И. Молодежь как субъект протестных настроений. *Знание, понимание, умение*. 2015; (1): 144-151. doi: 10.17805/zpu.2015.1.13
7. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Молодежный экстремизм. Сущность и особенности проявления. *Социологические исследования*. 2008; (5): 37-47.

8. Трынов Д.В., Дидковская Я.В. Новая протестная молодежь: самоидентификация, социальное самочувствие и образ будущего. *Известия Уральского федерального университета. Серия 3: Общественные науки*. 2019; 3(191): 118-127.
9. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Современная социология молодежи: изменяющаяся реальность и новые теоретические подходы. *Россия реформирующаяся: ежегодник*. М.: Новый Хронограф; 2017; 15: 12-48.
10. Вялых Н.А. Социальное поведение российской молодежи в сфере здравоохранения: проблемы концептуализации в социологическом дискурсе. *Вестник НГУЭУ*. 2019; (4): 269-277. doi: 10.34020/2073-6495-2019-4-269-277
11. Aslan İ. Evaluating wellbeing and worries of university students during Covid-19 pandemic. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2021; 35(1): 245-261. doi: 10.16951/atauniibd.776979
12. Crawford R. Health as a meaningful social practice. *Health*. 2006; 10(4): 401-420. doi: 10.1177/1363459306067310
13. Ковалева А.А. Самосохранительное поведение в системе факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2008; 11(2): 179-191.
14. Островский Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы). *Омский психиатрический журнал*. 2020; 2-15(24): 4-10. doi: 10.24411/2412-8805-2020-10201
15. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020; 395(10227): 912-920. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30460-8
16. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da COVID-19. *Estud Psicol*. 2020; (37): e200067. doi: 10.1590/1982-0275202037e200067
17. Zheng W. Mental health and a novel coronavirus (2019-nCoV) in China. *J Affect Disord*. 2020; 269: 201-202. doi: 10.1016/j.jad.2020.03.041
18. Zanini DS, Peixoto EM, Andrade JM, Tramonte L. Practicing social isolation during a pandemic in Brazil: A description of psychosocial characteristics and traits of personality during COVID-19 lockdown. *Front Sociol*. 2021; (6): 615232. doi: 10.3389/fsoc.2021.615232
19. Меренков А.В. Конструирование востребованного тела: до и во время пандемии. *Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения*. 2021; (2): 145-154. doi: 10.35634/2587-9030-2021-5-2-145-154
20. Antonova N, Merenkov A. Perceived personal attractiveness and self-improvement practices. *Changing Societies & Personalities*. 2020; 4(1): 91-106. doi: 10.15826/csp.2020.4.1.091

REFERENCES

1. Passport of the priority project "Formation of a healthy lifestyle". URL: <http://static.government.ru/media/files/Soj3PKR09Ta9BAuW30bsAQpD2qTAI8vG.pdf> [date of access: 01.03.2022]. (In Russ.).
2. Nikiforov GS. Barriers interfering healthy behavior. *Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*. 2016; 1(4): 74-93. URL: <http://www.soc-econom-psy>

chology.ru/engine/documents/document280.pdf [date of access: 03.01.2022]. (In Russ.).

3. Mortality among patients with COVID-19 in Russia exceeded 500 thousand in a year. URL: <https://www.rbc.ru/society/28/01/2022/61f419dd9a79479898e05026> [date of access: 23.02.2022]. (In Russ.).

4. Matthewman S, Huppatz K. A sociology of Covid-19. *J Sociol.* 2020; 56(4): 675-683. doi: 10.1177/1440783320939416

5. Clark A, Jit M, Warren-Gash C, Guthrie B, Wang HHX, Mercer SW, et al. Global, regional, and national estimates of the population at increased risk of severe COVID-19 due to underlying health conditions in 2020: A modelling study. *Lancet Glob Health.* 2020; 8(8): e1003-e1017. doi: 10.1016/S2214-109X(20)30264-3

6. Gaba OI. Youth as a subject of protest feelings. *Knowledge, Understanding, Skill.* 2015; (1): 144-151. (In Russ.). doi: 10.17805/zpu.2015.1.13

7. Zubok YuA, Chuprov VI. Youth extremism. Essence and features of manifestation. *Sociological Studies.* 2008; (5): 37-47. (In Russ.).

8. Trynov DV, Didkovskaya YaV. New protest youth: Self-identification, social well-being and future image. *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 3: Obshchestvennye nauki.* 2019; 3(191): 118-127. (In Russ.).

9. Zubok YuA, Chuprov VI. Contemporary sociology of youth: Changing reality and new theoretical approaches. Russia in reform: a yearbook. *Rossiya reformiruyushchayasya: ezhegodnik.* Moscow: Novyy Khronograf; 2017; 15: 12-48. (In Russ.).

10. Vyalykh NA. Social behavior of the Russian youth in the health care field: Conceptualization issues in sociological discourse. *Vestnik NSUEM.* 2019; (4): 269-277. (In Russ.). doi: 10.34020/2073-6495-2019-4-269-277

11. Aslan İ. Evaluating wellbeing and worries of university students during Covid-19 pandemic. *Atatürk Üniversitesi İktisadi*

ve İdari Bilimler Dergisi. 2021; 35(1): 245-261. doi: 10.16951/atauniiibd.776979

12. Crawford R. Health as a meaningful social practice. *Health.* 2006; 10(4): 401-420. doi: 10.1177/1363459306067310

13. Kovaleva AA. Self-care behavior in the system of health affecting factors. *The Journal of Sociology and Social Anthropology.* 2008; 11(2): 179-191. (In Russ.).

14. Ostrovskiy DI, Ivanova TI. Influence of the new coronavirus COVID-19 infection on human mental health (literature review). *Omskiy psikiatricheskiy zhurnal.* 2020; 2-15(24): 4-10. (In Russ.). doi: 10.24411/2412-8805-2020-10201

15. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet.* 2020; 395(10227): 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8

16. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da COVID-19. *Estud Psicol.* 2020; (37): e200067. doi: 10.1590/1982-0275202037e200067

17. Zheng W. Mental health and a novel coronavirus (2019-nCoV) in China. *J Affect Disord.* 2020; 269: 201-202. doi: 10.1016/j.jad.2020.03.041

18. Zanini DS, Peixoto EM, Andrade JMd, Tramonte L. Practicing social isolation during a pandemic in Brazil: A description of psychosocial characteristics and traits of personality during COVID-19 lockout. *Front Sociol.* 2021; (6): 615232. doi: 10.3389/fsoc.2021.615232

19. Merenkov AV. Designing the in-demand body: Before and during the pandemic. *Bulletin of Udmurt University. Sociology. Political Science. International Relations.* 2021; (2): 145-154. (In Russ.). doi: 10.35634/2587-9030-2021-5-2-145-154

20. Antonova N, Merenkov A. Perceived personal attractiveness and self-improvement practices. *Changing Societies & Personalities.* 2020; 4(1): 91-106. doi: 10.15826/csp.2020.4.1.091

Сведения об авторах

Антонова Наталья Леонидовна – доктор социологических наук, профессор, профессор кафедры прикладной социологии, ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», e-mail: n.l.antonova@urfu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2063-4970>

Мальцева Алена Петровна – магистр социологии кафедры прикладной социологии, ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», e-mail: maltsap@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1582-5868>

Information about the authors

Natalya L. Antonova – Dr. Sc. (Soc.), Professor at the Department of Applied Sociology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, e-mail: n.l.antonova@urfu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2063-4970>

Alena P. Maltseva – Master of Sociology at the Department of Applied Sociology, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, e-mail: maltsap@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0003-1582-5868>

Статья опубликована в рамках Международной научно-практической конференции «Взаимосвязь глобальных и региональных воздействий в системе современных обществ: трансформации социальных пространств, социально-демографические изменения и пандемические процессы»