

СОЦИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОТРЕБНОСТЬ В ИНФОРМАЦИИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И УРОКИ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА¹

Полина Михайловна Козырева^{аb}(pkozyreva@isras.ru),
Александр Ильич Смирнов^а (smir_al@bk.ru)

^а Институт социологии ФНИСЦ РАН, Москва, Россия

^б Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Москва, Россия

Цитирование: Козырева П.М., Смирнов А.И. (2023) Потребность в информации о здоровом образе жизни и уроки пандемии коронавируса. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 26(2): 46–66.

<https://doi.org/10.31119/jssa.2023.26.2.3>. EDN: MPWHVE

Аннотация. На основе данных «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)» осуществлен анализ влияния пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 на востребованность у россиян информации о здоровом образе жизни. Показано, что, несмотря на резкий рост внимания к проблемам здоровья в период распространения пандемии, потребность населения в подобной информации осталась на довольно низком уровне. Заинтересованность в сведениях о здоровом образе жизни (ЗОЖ) характерна для половины опрошенных россиян, но целенаправленно занимается ее поиском только каждый шестнадцатый. Наибольшую потребность в таких знаниях демонстрируют женщины, жители крупных городов, граждане с высоким уровнем образования. Кроме того, исследование фиксирует более высокую общую познавательную и физическую активность этих респондентов. Слабой является связь потребности респондентов в информации по проблемам здорового образа жизни с самооценкой состояния здоровья, а также с оценкой влияния эпидемии коронавируса и связанных с ней ограничений на здоровье респондентов. Заинтересованность в знаниях, позволяющих сохранять и улучшать здоровье, чаще проявляют респонденты, хуже других оценивающие влияние пандемии на свое здоровье, но в то же время легче и быстрее адаптирующиеся к новой реальности. При этом они мало отличаются от других граждан по оценке эффективности мер безопасности, снижающих риск заражения коронавирусом, и их использованию в личной практике. Потребность в информации о здоровом образе жизни снижает уровень негативного отношения к вакцинации от коронавируса. К главным причинам отрицательного отношения к вакцинации относятся отсутствие веры в эффективность прививки и боязнь побочных эффектов, страх перед опасными

¹ В статье использованы результаты проектов, выполненных в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ «Высшая школа экономики».

последствиями для здоровья. Примечательно, что наиболее значимы эти причины для противников вакцинации из числа респондентов, проявляющих наибольший интерес к проблематике здорового образа жизни.

Ключевые слова: вакцинация, здоровый образ жизни, пандемия коронавируса COVID-19, социальная адаптация, социальное самочувствие.

Исследование проблематики здорового образа жизни, получившее активное развитие в отечественной социологии и других науках в конце прошлого века, сегодня приобрело новый импульс, вызванный пандемией коронавируса и ее последствиями, которые оказались для подавляющего большинства чрезвычайно необычным и суровым испытанием. В ситуации обострившегося кризиса и возросшей угрозы жизни людей забота о здоровье стала особенно актуальной, что повышает внимание к здоровому образу жизни (ЗОЖ), выступающему надежным и эффективным способом сохранения и укрепления здоровья. Содействуя мобилизации защитных сил организма, формированию физического и душевного комфорта, ЗОЖ выступает важнейшим условием сохранения, восстановления и укрепления здоровья, необходимой предпосылкой достижения человеком деятельного долголетия и полноценной реализации социальных функций, активного участия в различных формах жизнедеятельности.

Теоретическая и эмпирическая база исследования

Термин «здоровый образ жизни» имеет множество интерпретаций, раскрывающих различные стороны этого объемного, многоаспектного понятия. В широком плане ЗОЖ предстает как некий «социальный универсум», сконструированный в совокупность различных элементов социальной реальности (социальных процессов и социальных организаций), взаимосвязь которых воспроизводит способы или стили жизни, способствующие сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья на протяжении жизни человека (Белова 2009: 291–292), как концепция жизнедеятельности человека, направленная на сохранение, восстановление и улучшение здоровья. Его распространение связывается с формированием и развитием современной культуры ответственного отношения населения к здоровью.

В узком смысле ЗОЖ рассматривается как способ жизнедеятельности, который направлен на профилактику болезней, сохранение, восстановление и укрепление здоровья людей, ведущий к активному долголетию. Он выступает как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, способствующих более продолжительной жизни,

а также как активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие личности (Петраш, Муртазина 2018: 152). Речь идет об активности личности, которая «использует предоставляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития» (Дудченко 2013: 358), о системе поведения или осознанном и целенаправленном поведении людей, предусматривающем использование материальных, духовных факторов и условий, благотворно влияющих на сохранение и укрепление их здоровья, продиктованном сформированными ценностными ориентациями, установками, мотивами здоровьесберегающей деятельности («стилем жизни») (Белова 2008: 84). Некоторые ученые идут еще дальше, обращая внимание на широкое толкование ЗОЖ, включающее как поведенческие установки, так и условия жизни индивида, а также на узкую трактовку этого термина, которая фокусируется только на выборе определенной модели поведения (Паутов, Паутова 2014) или конкретного стиля жизни (Бондин, Мануйленко, Толстокова 2018).

В ходе исследований внимание чаще всего акцентируется на таких поведенческих практиках или компонентах условий жизни, составляющих основу ЗОЖ, как рациональный режим труда и отдыха, организация быта, правильное питание, регулярные занятия физкультурой и спортом, отказ от вредных привычек, лечебно-охранительные мероприятия, своевременное проведение диагностических мероприятий, психологическое благополучие (Fishbein et al. 2001; Johnson 2003; Назарова 2007: 50; Журавлева 2014: 122–132). При этом в качестве одного из важнейших компонентов, относящихся к лечебно-профилактическим мероприятиям, выделяется вакцинация (Luszczynska, Hagger 2016). В наше время практически во всех странах вакцинация превратилась в важнейший элемент, составляющий одну из основ заботы о здоровье. Но в то же время в каждой стране есть немало людей, которые рассматривают ЗОЖ в качестве альтернативы вакцинации. Считается, что правильное питание, активные занятия физкультурой и спортом, избегание стрессовых ситуаций делает вакцинацию излишней.

В обыденных представлениях россиян ЗОЖ чаще всего предстает как поведение или деятельность человека, благотворно влияющие на здоровье. Но при этом в первую очередь обращается внимание на факторы, разрушающие здоровье. Главными составляющими такого образа жизни, по мнению российских граждан, являются отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкогольными напитками, употребление наркотических веществ), физическая активность, полноценный отдых и сбалансированное питание (Варламова, Седова 2010: 83–85; Ермолаева, Носкова 2015: 122). Реже к компонентам такого образа жизни россияне

относят благоприятную окружающую среду, рациональный распорядок дня, уравновешенное психоэмоциональное состояние, регулярный контроль состояния здоровья. При этом значимость тех или иных компонентов в сознании и поведении различных групп населения и отдельных граждан оказывается не одинаковой (Пузанова, Чеховский 2014). Вместе с тем в обыденных представлениях ЗОЖ нередко имеет не только позитивную, но и негативную окраску, особенно когда это касается случаев фанатичной преданности его принципам, чрезмерной увлеченности, полной «поглощенности» человека ведением такого образа жизни. Достаточно широкое отражение негативная оценка ЗОЖ находит, в частности, в современной блогосфере (Королькова 2020). Но при этом, как показывают исследования, существуют группы молодых блогеров, целенаправленно создающих хотя и неоднородный, но преимущественно позитивный контент по темам, связанным с ЗОЖ. В большинстве своем такие блогеры движимы ориентациями на поддержание и расширение круга своей коммуникации, монетизацию публикуемого контента и самопрезентацию (Кульпин, Савчук, Якимова 2020).

Несмотря на симпатию большинства россиян к ЗОЖ, на практике его принципов придерживается меньшинство. Одним из факторов, препятствующих распространению ЗОЖ, является невысокий уровень информированности населения о его преимуществах (Улумбекова 2010: 63). Исследования показывают, что в России наблюдается противоречивая ситуация, характеризующаяся несоответствием между высокой значимостью здоровья на уровне ценностного сознания и реальным поведением по его сохранению. Уровень информированности россиян о своем здоровье и ЗОЖ низок, заметна недооценка значимости поведенческих факторов риска. В повседневной практике сформировалась скорее культура нездоровья, нежели здоровья (Новоселова 2021). При этом отмечается, что существенным подспорьем для успешного формирования представлений о ЗОЖ выступает высокое образование (Русанова, Крючкова, Беляева 2015: 553; Покида, Зыбуновская, Гагиева 2022: 78–80), влияние которого, однако, чаще проявляется в тесной связи с возрастом. Только возраст и приобретенные заболевания подталкивают россиян к ведению ЗОЖ (Белова 2016: 127). Молодежь в силу своего возраста не особенно заинтересована в знаниях, помогающих сохранять и укреплять здоровье, в самосохранительном поведении, а многие из тех молодых людей, которые демонстрируют интерес, чаще отдают тем самым дань социально одобряемому поведению. Вузовское образование не формирует у студентов, т.е. у наиболее продвинутой молодежи, познавательной мотивации в сфере здоровья и ЗОЖ (Журавлева 2014: 132).

Жизнь в резко изменившихся условиях, вызванных распространением пандемии коронавируса COVID-19, усилила стремление россиян к пересмотру своих жизненных ценностей и предпочтений, сместив фокус внимания на заботу о здоровье. Многие стали гораздо внимательнее относиться к себе, к собственному образу жизни (Соколовская, Армашевская, Бахадова 2021; Ивахненко 2022). В связи с этим возникает необходимость в поиске ответов на ряд конкретных вопросов, помогающих понять, насколько значительными, устойчивыми и долговременными явились эти сдвиги, получившие развитие на первом этапе эпидемии. Ответы на эти вопросы позволяют присмотреться к формированию трендов, которые будут определять ситуацию в ближайшей перспективе. Особый интерес, в частности, вызывает вопрос о том, насколько востребованной у россиян оказывается в меняющихся условиях информация по проблемам ЗОЖ. Отчасти прояснить эту ситуацию помогает анализ данных 30-й волны (осень 2021 г.) «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)»¹. Зависимая переменная представлена ответами респондентов на вопрос «Вы интересуетесь информацией о здоровом образе жизни?» (варианты ответов: «да, специально ищете такую информацию»; «специально, не ищете, но, если попадается, читаете, смотрите»; «нет, совсем не интересуетесь подобной информацией»). Объектом исследования являются взрослые россияне в возрасте 14 лет и старше.

Потребность в информации о здоровом образе жизни

В начальный период стремительного распространения эпидемии коронавирусной инфекции подавляющее большинство россиян были обеспокоены резко возросшими угрозами для своего здоровья и жизни. Пандемия и строгие карантинные ограничения, усилившие негативные последствия обострившегося экономического кризиса и буквально перевернувшие привычный уклад жизни людей, стали мощным катализатором развития неблагоприятных проявлений социального самочувствия, но, как оказалось, ненадолго. Согласно данным RLMS-HSE, уже осенью 2020 г., т.е. через полгода после начала эпидемии коронавируса, определенные

¹ Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE) проводится Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» и ООО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел Хилле и Института социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН (сайты обследования RLMS-HSE: <http://www.hse.ru/rlms> и <http://www.cpc.unc.edu/projects/rlms>).

адаптационные затруднения испытывали только 21,7 % опрошенных россиян, а к концу 2021 г. их доля сократилась до 15,5 % (2,7 % никак не могли справиться с опасной ситуацией и возникшими трудностями и еще 12,8 % привыкали к изменениям с большим трудом).

Кардинальных долговременных изменений образа жизни, которые предсказывали многие специалисты в начале пандемии, не произошло, что в полной мере нашло выражение и в отношении населения к своему здоровью. Так, по данным социологического исследования РАНХиГС, в 2021 г. доля взрослых россиян, ведущих ЗОЖ, составила только 15,5 % (РАНХиГС). Еще менее оптимистичны данные Росстата, демонстрирующие отрицательную динамику, что можно отчасти объяснить снижением активности граждан во время самоизоляции и иных эпидемиологических ограничений. Согласно этим данным, в 2019 г. приверженцев ЗОЖ было 12 % от общего количества населения в возрасте от 15 лет, тогда как к концу 2022 г. их доля последовательно сократилась до 7,2 % (ЕМИСС). Исследование, проведенное ВЦИОМ в мае 2022 г., показало, что подавляющее большинство россиян на словах признают ответственность за свое здоровье и позитивно относятся к ЗОЖ. Однако в действительности граждан, с высокой ответственностью заботящихся о своем здоровье и придерживающихся его принципов, оказывается меньшинство. Например, 87 % россиян декларируют, что стараются осознанно подходить к потреблению продуктов питания, но в действительности правильного питания удается придерживаться только 40 % (ВЦИОМ).

Эти данные говорят о том, что многим россиянам не достает понимания сущности и содержания ЗОЖ, умений и навыков его ведения. Пандемия коронавируса не оказала, как предполагалось в начале распространения эпидемии, долговременного и существенного влияния на те или иные аспекты самосохранительного поведения большинства россиян, в том числе студенческой молодежи, которая обычно чутко и оперативно реагирует на любые перемены (Рязанцева, Субочева, Якушова 2021; Стерляева, Чуканова 2022). И это один из главных уроков пандемии коронавируса.

По данным RLMS-HSE, осенью 2021 г. потребность в знаниях о ЗОЖ проявляли только 6,2 % опрошенных россиян, настроенных на активный и целенаправленный поиск сведений подобного характера, которых мы называли «мотивированными». Более значительной оказалась группа «пассивных» (43,1 %) — специально не ищут такую информацию, но если она случайно встречается, то не преминут ознакомиться с ней. Различие между этими группами респондентов заключается в том, что первые специально ищут информацию о ЗОЖ, демонстрируя мотивированный

интерес как стремление иметь необходимые знания, тогда как вторые — только непреднамеренное желание при случае познакомиться с подобной информацией. У остальных респондентов, которых можно назвать «безразличными», практически полностью отсутствует интерес к информации о ЗОЖ. С большой долей уверенности можно полагать, что к ним принадлежат не только люди, у которых нет потребности в информации, помогающей сохранять и укреплять здоровье, избегать болезней, но и те, кто с предубеждением относится к ЗОЖ, отдельные или многие требования которого представляются им излишне строгими или даже вредными. У немалой части людей ЗОЖ ассоциируется с аскетизмом, необходимостью отречься от целого ряда привычек, в частности отказаться от многих продуктов, соблюдать строгую диету, придерживаться правил «правильного» питания (вегетарианство, веганство, сыроедение и т.п.).

Почти через два года после начала эпидемии коронавируса чаще других проявляли потребность в информации по проблемам ЗОЖ респонденты, которые столкнулись с трудностями, вызванными эпидемией, но быстро приспособились к ним, изменив многое в своей жизни, а также нашедшие возможность использовать новую ситуацию, чтобы улучшить свою жизнь, т.е. демонстрирующие более высокие адаптационные возможности, тогда как реже других — те, кто не заметили каких-либо изменений и продолжали жить, как и раньше (табл. 1). При этом среди респондентов, проявляющих активный мотивированный интерес к информации о ЗОЖ, было почти в полтора раза больше граждан, которые сумели в той или иной степени приспособиться к новой ситуации, чем среди тех, кого эта информация совершенно не привлекает (43,1 % против 29 %).

Потребность в информации о здоровье и ЗОЖ намного чаще проявляли женщины, жители городов, особенно крупных, люди с более высоким уровнем образования. Так, среди женщин было вдвое больше, чем среди мужчин, граждан, мотивированно занимающихся поиском такой информации (8,4 % против 3,1 %), и тех, кто знакомится с ней, если встречается ее случайно (53,2 % против 28,9 %). Удельный вес «мотивированных» и «пассивных» последовательно нарастал по мере повышения статуса поселения, в котором проживали респонденты (соответственно с 4,5 и 37,2 % среди сельчан до 7,5 и 46,9 % среди жителей региональных центров), и уровня образования респондентов (соответственно с 3,7 и 29 % среди граждан с образованием ниже среднего до 8,9 и 53,1 % среди лиц с высшим образованием). Но при этом заинтересованность в информации о ЗОЖ практически не зависела от возраста опрошенных россиян. Обращает на себя внимание лишь заметно меньшая доля «пассивных» среди

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Прошло почти два года с того времени, когда началась эпидемия коронавируса. Скажите, вы приспособились к изменениям в жизни, которые вызвала эта эпидемия или нет?», % по группам

Варианты ответов	В целом	В том числе		
		Мотивированные	Пассивные	Безразличные
Никак не могу справиться с новой ситуацией и возникшими трудностями	2,7	3,4	2,4	2,8
Очень трудно привыкнуть к изменениям	12,8	13,2	12,6	12,8
Многое пришлось изменить в жизни, но в целом уже приспособился(лась)	34,3	43,1	39,3	29,0
Я живу, как и раньше. Для меня ничего особенно не изменилось	48,0	37,1	43,8	53,0
У меня получилось использовать новую ситуацию, чтобы улучшить свою жизнь, добиться большего	0,9	2,0	0,9	0,8
Затрудняюсь ответить	1,3	1,2	1,0	1,6

респондентов в возрасте от 14 до 20 лет и перешагнувших 70-летнюю границу. Анализ данных мониторинга по социально-профессиональному срезу показал, что больше всего «мотивированных» и «пассивных» среди высококвалифицированных специалистов (соответственно 9,2 и 58,2 %), специалистов среднего уровня квалификации (7,9 и 53,1 %), руководителей разного уровня (7,7 и 51,9 %), тогда как меньше всего среди рабочих квалифицированных (2,1 и 27,9 %) и неквалифицированных (2,5 и 34,8 %).

Корреляционный анализ показал, что эпидемия коронавируса не оказала существенного влияния на связь между потребностью в информации по проблемам ЗОЖ и удовлетворенностью респондентов своей жизнью в целом, которая в конце 2021 г. была хотя и значимой, но чрезвычайно слабой (коэффициент корреляции Спирмена составил 0,08 при $p < 0,01$). Выяснилось, что среди удовлетворенных своей жизнью лишь немного больше «мотивированных» и «пассивных», чем среди тех, кто недоволен тем, как сложилась их жизнь (6,7 и 45 % против 5,8 и 38,6 % соответственно). Немного более заметно влияние на уровень заинтересованности

в данной информации ощущение одиночества. При этом среди респондентов, испытывающих чувство одиночества практически всегда, почти на треть меньше, чем среди никогда не испытывающих такое чувство, тех, кто специально ищет информацию о ЗОЖ (соответственно 7,6 и 5,7 %), и более чем в полтора раза больше интересующихся такой информацией по случаю (соответственно 29,6 и 42,7 %). И в то же время едва различимой оказалась связь между уровнем интереса к информации, касающейся здоровья и ЗОЖ, и положением респондентов на девятибалльной шкале самооценок материального благосостояния (от 1 — «нищие» до 9 — «богатые»), а также удовлетворенностью респондентов своим материальным положением.

Представляет интерес и тот факт, что крайне слабой оказалась зависимость потребности респондентов в информации по проблемам ЗОЖ от самооценки состояния здоровья. Заметно реже демонстрировали интерес к данной проблематике только лица с худшей самооценкой здоровья. Так, среди респондентов, оценивающих свое здоровье как очень плохое, доля «мотивированных» составила 5,6 %, а доля «пассивных» — 23,4 %, т.е. в целом почти вдвое меньше, чем среди остальных респондентов (соответственно 6,3 и 43,3 %). Это можно объяснить тем, что подавляющее большинство респондентов с самой низкой самооценкой здоровья (около 85 %) составляют граждане в возрасте старше 60 лет с серьезными хроническими заболеваниями. В основной своей массе это люди с уже устоявшимся размеренным образом жизни, который сформировался с учетом индивидуальных особенностей их здоровья и поэтому представляется им наиболее оптимальным и приемлемым в настоящее время.

Значимой, но очень слабой оказалась также связь познавательной активности в области ЗОЖ с оценкой влияния эпидемии коронавируса и связанных с ней ограничений на здоровье респондентов (коэффициент корреляции Спирмена составил 0,11 при $p < 0,01$). Анализ показал, что чем хуже респонденты оценивают влияние пандемии на свое здоровье, тем выше их потребность в информации о ЗОЖ, что проявляется в росте доли граждан, настроенных на ее целенаправленный поиск: с 5,6 % среди тех, кто не почувствовал негативного влияния пандемии и обусловленных ею ограничений на свое здоровье, до 12,5 % среди ощутивших определенное ухудшение.

Характерно, что проявляющие интерес к различной проблематике о ЗОЖ и на практике лучше заботятся о своем здоровье. Так, если среди «безразличных» курят 30,3 %, то среди «пассивных» — 16,3 %, а среди «мотивированных» — только 11,5 %. Кроме того, заинтересованные в сведениях о ЗОЖ ведут более активный образ жизни. Это выражается,

в частности, в повышенном уровне двигательной активности, увеличении физических нагрузок в различных сферах деятельности (табл. 2).

Таблица 2

**Частота участия различных групп респондентов
в некоторых занятиях в свободное время, % по группам**

Группы респондентов	Как часто за последний год в свободное время, за исключением отпуска, вы...				
	Практически каждый день	Не реже раза в неделю	Не реже раза в месяц	Хотя бы раз в год	Практически никогда
Занимались спортом, физкультурой					
Мотивированные	14,1	22,2	11,6	6,7	45,4
Пассивные	5,5	14,3	10,0	8,1	62,1
Безразличные	3,6	9,1	7,5	7,3	72,5
Проводили время на природе, гуляли, катались на велосипеде					
Мотивированные	21,9	34,9	23,7	7,0	12,5
Пассивные	15,8	31,7	24,7	10,7	17,1
Безразличные	13,1	25,0	23,5	11,9	26,5
Посещали театры, кино, концерты, музеи, спортивные мероприятия					
Мотивированные	0,2	1,6	13,8	30,1	54,3
Пассивные	0,1	0,9	8,1	25,5	65,4
Безразличные	0,0	0,3	5,2	18,3	76,2
Читали книги, включая электронные, или слушали аудиокниги					
Мотивированные	28,8	26,2	16,9	7,6	20,5
Пассивные	19,4	24,5	18,8	11,3	26,0
Безразличные	13,4	16,8	13,3	10,6	45,9

Исследование констатирует более высокую активность в свободное время заинтересованных в информации о ЗОЖ. Как видно из таблицы 2, эти респонденты активнее занимаются физкультурой и спортом, чаще проводят время на природе, гуляют, катаются на велосипеде. Гораздо больше среди них и тех, кто чаще уделяет время чтению, посещению различных спортивных и культурно-массовых мероприятий. Но, рассматривая изложенные данные, нельзя обойти стороной тот факт, что даже среди респондентов, настойчиво занятых наращиванием знаний о ЗОЖ, 45,4 % практически никогда не занимаются физкультурой и спортом, а доли занимающихся практически каждый день или не реже раза в неделю составляют только 14,1 и 22,2 % соответственно.

Отношение к мерам безопасности при пандемии коронавируса

Примечательно, что респонденты, выражающие потребность в информации по проблемам ЗОЖ, ненамного внимательнее относятся к большинству рекомендованных мер, позволяющих снизить риск заражения коронавирусом, чем другие опрошенные. Это относится как к оценке эффективности различных мер безопасности, так и к их использованию в личной практике. Оказалось, что респонденты, испытывающие потребность в знаниях, помогающих сохранять и укреплять здоровье, лишь незначительно превосходят «безразличных» по оценке полезности (но не по использованию) таких рекомендованных мер безопасности, как соблюдение режима самоизоляции, избегание физических контактов с другими людьми, соблюдение безопасной дистанции, ношение маски в общественных местах. Более или менее заметные различия наблюдались только в отношении оценки полезности доставки продуктов, готовой еды, лекарств и других товаров («мотивированные» — 59,2 %; «пассивные» — 54,4 %; «безразличные» — 48,5 %) и использования этой рекомендации в личной практике (соответственно 24,8, 17,3, 12,5 %). Эти различия можно объяснить относительным преобладанием среди заинтересованных в информации, которая может служить цели сохранения здоровья и оздоровления образа жизни, более обеспеченных людей среднего возраста, «продвинутых» жителей крупных городов, обладающих возможностью пользоваться услугами доставки.

Дальнейший анализ показал, что осенью 2021 г. 29,9 % опрошенных россиян были категорически против вакцинации от коронавируса и еще 6,9 % затруднились выразить определенное мнение относительно вакцинации (табл. 3). При этом только 6,6 % респондентов были готовы пройти вакцинацию «любой доступной вакциной» и еще 10,7 % выражали готовность привиться от коронавируса, только если «будут уверены в безопасности и эффективности вакцины». Остальные респонденты, составляющие 45,9 %, на момент опроса уже вакцинировались хотя бы первым компонентом вакцины. Характерно, что мнения мужчин и женщин по этому болезненному вопросу были практически идентичными. Среди сельчан заметно меньше, чем среди горожан, вакцинированных (38,9 % против 50,7 % среди жителей региональных центров и 45,7 % среди жителей других городов), но немного больше противников вакцинации (33,8 % против 26,8 и 29,8 % соответственно). По мере повышения уровня образования довольно резко и последовательно нарастала доля вакцинированных (с 25,4 % среди имеющих образование ниже среднего до 58,4 % среди лиц с высшим образованием), но снижались доли отказывающихся от прививки (с 47 до 21,1 % соответственно) и затрудняющихся выразить опре-

деленное мнение (с 11,8 до 4,3 % соответственно). Вакцинированные преобладали среди респондентов, находящихся в возрастном диапазоне от 30 до 60 лет (52,5 % против 34,4 % среди лиц моложе 30 лет и 42,1 % среди лиц старше 60 лет), тогда как противников вакцинации было больше всего среди респондентов моложе 30 лет и старше 60 лет (соответственно 35,3 и 33,4 %).

Демонстрирующие потребность в информации о ЗОЖ отличаются более позитивным отношением к вакцинации от коронавируса, но и среди них оказалось немало тех, кто не собирается прививаться. Как видно из таблицы 3, если среди всех заинтересованных в получении такой информации доля противников вакцинации составила немногим более четверти, то среди «безразличных» — около трети. Дальнейший анализ показал, что для 26,8 % вакцинированных из числа «мотивированных», т.е. наиболее заинтересованных в получении информации, помогающей заботиться о здоровье, решение о вакцинации было в большей мере вынужденным (требовали на работе, вводили ограничения для непривитых и т.д.). Среди вакцинированных из числа «пассивных» таких было немного больше — 32,1 %, а из числа «безразличных» — 33,8 %.

Таблица 3

**Распределение ответов респондентов на вопрос
«Как вы относитесь к вакцинации от коронавируса?», % по группам**

Варианты ответов	В целом	В том числе		
		Мотивированные	Пассивные	Безразличные
Уже вакцинировались хотя бы первым компонентом	45,9	46,2	49,8	42,2
Собираетесь вакцинироваться, только если будете уверены в безопасности и эффективности вакцины	10,7	14,1	11,9	9,4
Собираетесь вакцинироваться любой доступной вакциной	6,6	4,5	7,3	6,3
Не собираетесь вакцинироваться	29,9	28,5	25,2	34,4
Загрудняюсь ответить	6,9	6,7	5,8	7,7

Характерно, что в период распространения коронавируса заинтересованные в информации о ЗОЖ были в большей мере настроены на использование специальных мер предохранительного характера. Одной из таких мер является диагностическое тестирование, представляющее

собой безопасный и надежный способ предотвращения дальнейшего распространения коронавируса, позволяющий своевременно планировать и осуществлять лечение, а также проводить защитные мероприятия в отношении окружающих. В течение 2020–2021 гг. проходили тестирование на наличие коронавирусной инфекции или антител к коронавирусу свыше половины респондентов, проявляющих активный мотивированный интерес к информации о ЗОЖ (несколько раз — 30,9 %; однократно — 19,7 %), и лишь немного меньше «пассивных» (соответственно 26,8 и 18,5 %), тогда как среди «безразличных» таких было менее трети (соответственно 16,9 и 14,6 %).

Один из уроков пандемии коронавируса заключается в том, что даже в ситуации опасной эпидемии многие граждане не готовы за короткий срок изменить свое отношение к здоровьесохранению, что обуславливает обострение многих проблем, в том числе связанных с вакцинацией. В связи в этом существенно возрастает необходимость изменения ни много ни мало ментальности населения. Повышается значимость пропаганды научных знаний, здоровьесберегающих технологий, информированности населения о ЗОЖ (Спасенников 2021).

По мнению респондентов, наиболее весомой причиной, удерживающей россиян от вакцинации, стало опасение в подозрительно быстром создании вакцины от коронавируса (табл. 4). Согласие с соответствующим суждением высказали 44,5 % опрошенных. На втором и третьем местах находятся такие причины, как опасность вакцинации для здоровья (34,4 %) и уверенность в ее бесполезности, неверие в эффективность вакцины (31,4 %). При этом чаще других указывают на перечисленные причины респонденты, настроенные на активный и целенаправленный поиск информации о ЗОЖ. Следующей причиной, практически в равной мере значимой для всех анализируемых групп респондентов, является неверие в эффективность искусственного иммунитета, формируемого вакциной (28,3 %). Респонденты, разделяющие подобные мнения, предпочитают, несмотря на опасность, перенести болезнь, чтобы получить естественный иммунитет, но не вакцинироваться. Примерно каждый пятый опрошенный оправдывает негативное отношение к прививке, ссылаясь на мнение тех медицинских работников, в том числе врачей-«антиваксеров», которые по каким-то причинам не рекомендуют проходить процедуру вакцинации. Причем в данном случае вновь заметно чаще других указывают на эту причину респонденты, осуществляющие активный мотивированный поиск необходимой информации. Еще один из пяти опрошенных придерживается конспирологической версии, полагая что вакцинация — это заговор компаний, которые производят и продают вакцины, и прави-

тельств. И, наконец, наименее значимой причиной оказалось отсутствие возможности привиться в месте проживания респондента (3,1 %).

Таблица 4

Представления респондентов о причинах негативного отношения к вакцинации от коронавируса, % согласных с суждениями по группам

Вы согласны или не согласны со следующими утверждениями...?	В целом	В том числе		
		Мотивированные	Пассивные	Безразличные
Вакцинироваться бесполезно: вакцина не спасет от заражения или тяжелого течения болезни, новых штаммов и т.д.	31,4	34,0	28,4	33,9
Вакцинироваться опасно, это может быть вредным для здоровья	34,4	41,6	32,5	34,2
Вакцины созданы подозрительно быстро, исследования в полной мере не проведены, надо подождать	44,5	52,0	45,2	43,2
Вакцинация — это заговор компаний, которые производят вакцины, и правительств	19,4	19,4	16,6	21,9
Для человека гораздо лучше перенести болезнь и получить естественный иммунитет, а не прививаться	28,3	30,4	26,5	30,0
Многие врачи не рекомендуют вакцинироваться	19,5	26,0	18,3	19,7
Там, где вы живете, трудно вакцинироваться	3,1	2,9	2,0	4,0

Из изложенных данных видно, что респонденты, проявляющие активный интерес к проблематике ЗОЖ, более придирчиво относятся к вакцинации, чем менее пассивные и безразличные. Одна из причин такого отношения — более высокий уровень их информированности в данной области. При этом страх перед коронавирусом заставляет этих людей более внимательно и настороженно воспринимать негативную информацию, разного рода слухи и домыслы в отношении вакцинации. Прежде всего это относится к людям, склонным к тревоге и беспокойству, особенно о своем здоровье, пережившим травматические события. Многих подводит доверчивость, подверженность суевериям, предрассудкам, коррелирующие с невысоким уровнем аналитического мышления. В целом респонденты, проявляющие мотивированный интерес к информации о здо-

ровье и ЗОЖ, неоднородны по своему составу, убеждениям и взглядам и поэтому по-разному воспринимают реальные и вымышленные события, имеющие как положительную, так и отрицательную коннотацию.

Рассматривая приведенные данные, стоит обратить внимание на то, что важнейшим и постоянно увеличивающим свою весомость источником информации о ЗОЖ является интернет, зачастую предоставляющий разнообразные, но весьма противоречивые сведения. При этом среди интернет-пользователей вдвое больше, чем среди других респондентов, граждан, которые целенаправленно ищут подобную информацию (7,2 % против 3,2 %), и в полтора раза больше тех, кто знакомится с ней по случаю (46,2 % против 33,5 %). Больше всего «мотивированных» и «пассивных», прежде всего молодого возраста, среди пользующихся интернетом для чтения книг и периодических изданий (соответственно 10,5 и 51,1 %), организации путешествий (11,2 и 52,6 %), учебы (10,2 и 48,5 %), тогда как меньше всего среди пользующихся возможностями глобальной сети для развлечений (7,3 и 45,4 %), игр онлайн и скачивания игр (7,2 и 41,1 %).

Выводы

Проблемы здоровья — одни из главных для российского общества, однако активную деятельность по сохранению, восстановлению и укреплению здоровья ведет меньшинство граждан. Несмотря на то что значительное большинство осознает необходимость постоянной заботы о своем здоровье, заинтересованность в информации о ЗОЖ проявляет около половины опрошенных россиян, а целенаправленным поиском такой информации занимаются лишь немногие. Потребность в информации, касающейся сохранения и укрепления здоровья, чаще проявляют респонденты, столкнувшиеся с трудностями, вызванными эпидемией коронавируса, но одновременно обладающие более высокими адаптационными способностями. При этом наименее заинтересованными в подобной информации оказываются граждане, которых не коснулись трудности пандемии и ее последствия. Осознание возросших рисков для здоровья в период эпидемии коронавируса довольно слабо стимулировало познавательную активность респондентов с целью их снижения. Выявлена значимая, но крайне слабая связь между уровнем потребности респондентов в информации, касающейся проблем сохранения, восстановления и укрепления здоровья, и самооценкой состояния здоровья, а также оценкой влияния пандемии на здоровье респондентов. Рост интереса к подобной информации существенно снижает уровень негативного отношения к вакцинации от коронавируса.

Литература

Белова Н.И. (2009) Концепция социального конструирования реальности в применении к исследованию здорового образа жизни. *Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение»*, 2: 291–295.

Белова Н.И. (2008) Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи. *Социологические исследования*, 4: 84–86.

Белова Н.И. (2016) Здоровье и практики его сохранения/поддержания. Тощенко Ж.Т. (ред.) *Жизненный мир россия: 25 лет спустя (конец 1980-х — середина 2010-х гг.)*. М.: ЦСП и М: 113–129.

Бондин В.И., Мануйленко Э.В., Толстокова О.Н. (2018) Здоровый стиль жизни. М.: Мир науки [<http://izd-mn.com/PDF/21MNNPM18.pdf>] (дата обращения: 20.11.2022).

Варламова С.Н., Седова Н.Н. (2010) Здоровый образ жизни — шаг вперед, два назад. *Социологические исследования*, 4: 75–88.

Дудченко З.Ф. (2013) Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности. Никифоров Г.Н. (ред.) *Здоровая личность*. СПб.: Речь: 356–367.

Ермолаева П.О., Носкова Е.П. (2015) Основные тенденции здорового образа жизни россиян. *Социологические исследования*, 4: 120–129.

Журавлева И.В. (ред.) (2014) *Здоровье студентов: социологический анализ*. М.: ИНФРА-М.

Ивахненко Г.А. (2022) Влияние пандемии COVID-19 на отношение россиян к своему здоровью: социологический анализ. *Социология медицины*, 21 (1): 109–116. <https://doi.org/10.17816/socm109658>.

Королькова А.С. (2020) Способы передачи негативной прагматической оценки концептуальной сферы «здоровый образ жизни» в блогосфере. *Медиалингвистика*, 7 (1): 83–94. <https://doi.org/10.21638/spbu22.2020.107>.

Кульпин С.В., Савчук Г.А., Якимова О.А. (2020) Зачем молодежь создает контент о здоровом образе жизни: факторный анализ тематических блогов. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 2: 168–190. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.2.656>.

Назарова И.Б. (2007) *Здоровье занятого населения*. М.: МАКС Пресс.

Новоселова Е.Н. (2021) Здоровье как ценность и результат деятельности: проблемы и противоречия. *Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология*, 27 (3): 81–104. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2021-27-3-81-104>.

Паутов И.С., Паутова Н.И. (2014) Продвижение здорового образа жизни как инструмент реализации государственной политики в сфере охраны здоровья в современной России. *Журнал исследований социальной политики*, 12 (4): 493–508.

Петраш М.Д., Муртазина И.Р. (2018) Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях. *Вестник Санкт-Петербургского универси-*

мета. *Психология и педагогика*, 8 (2): 152–165. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204>.

Покида А.Н., Зыбуновская Н.В., Газиева И.А. (2022) Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования). *Высшее образование в России*, 31 (1): 72–88. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2022-31-1-72-88>.

Пузанова Ж.В., Чеховский И.В. (2014) Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований). *Вестник РУДН. Серия: Социология*, 4: 135–150.

Русанова А.М., Крючкова Н.В., Беляева Ю.Н. (2015) Оценка степени информированности населения по вопросам здорового образа жизни. *Бюллетень медицинских интернет-конференций*, 5 (5): 551–553.

Рязанцева М.В., Субочева А.О., Якушова Е.С. (2021) О формировании ценностей ЗОЖ студентов в постковидный период. *Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета*, 11 (3): 93–98. <https://doi.org/10.26794/2226-7867-2021-11-3-93-98>.

Соколовская Т.А., Армашевская О.В., Бахадова Е.В. (2021) Приоритеты ценности здоровья у населения и влияние на них пандемии COVID-19. *Социальные аспекты здоровья населения* [сетевое издание], 67(3): 10. <https://doi.org/10.21045/2071-5021-2021-67-3-10>.

Спасенников Б.А. (2021) COVID-19: Уроки вакцинации. *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко*, 3: 116–125. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2021.03.017>.

Стерлядева Н.А., Чуканова Т.В. (2022) Некоторые аспекты самосохранительного поведения студенческой молодежи в период пандемии коронавируса. *Социодинамика*, 4: 50–56. <https://doi.org/10.25136/2409-7144.2022.4.37752>.

Улумбекова Г.Э. (2010) *Здравоохранение России. Что надо делать: научное обоснование «Стратегии развития здравоохранения РФ до 2020 года»*. М.: ГЭОТАР-Медиа.

Fishbein M., Triandis H.C., Kanfer F.H. et al. (2001) Factors influencing behavior and behavior change. In: Baum A., Revenson T.A., Singer J.E. (eds) *Handbook of health psychology*. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates: 3–18.

Johnson N.G. (2003) Psychology and health: research, practice, and policy. *American Psychologist*, 58: 670–677.

Luszczynska A., Hagger M. (2016) Health Behavior. In: Benyaamini Y, Johnstone M., Karademas E.C. (eds.) *Assessment in health psychology*. Boston: Hogrefe Publishing: 60–72.

Источники

ВЦИОМ. Здоровый образ жизни и как его придерживаться: Аналитический обзор [<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja>] (дата обращения: 7.12. 2022).

ЕМИСС. Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни [https://www.fedstat.ru/indicator/59457] (дата обращения: 5.12.2022).

РАНХиГС. Число россиян — приверженцев ЗОЖ увеличилось втрое. [https://tass.ru/obschestvo/11738861] (дата обращения: 1.12. 2022).

THE DEMAND FOR INFORMATION ON A HEALTHY LIFESTYLE AND LESSONS LEARNED DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC

Polina Mikhailovna Kozyreva^{ab} (pkozyreva@isras.ru),
Alexander Ilyich Smirnov^a (smir_al@bk.ru)

^a Institute of Sociology, FCTAS RAS, Moscow, Russia

^b HSE University, Moscow, Russia

Citation: Kozyreva P.M., Smirnov A.I. (2023) Potrebnost' v informatsii o zdravom obraze zhizni i uroki pandemii koronavirusa [The demand for information on a healthy lifestyle and lessons learned during the coronavirus pandemic]. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 26(2): 46–66 (in Russian). <https://doi.org/10.31119/jssa.2023.26.2.3>. EDN: MPWHVE

Abstract. This article contains an analysis based on data from the “Russian Longitudinal Monitoring Survey” (RLMS-HSE) of the COVID-19 pandemic’s influence on the demand among Russian people for information on a healthy lifestyle. It is shown that, despite the fact that people began to pay much closer attention to health related issues during the onset of the pandemic, popular demand for such information remained be fairly low. Half of all surveyed Russian people take interest in information pertaining to a healthy lifestyle. However, only one in every sixteen people seeks it out intentionally. The highest demand for such information was registered among women, residents of large cities, as well as citizens who are highly educated. Additionally, the study showed that these particular respondents were also the most active when it came to learning in general and to being physically active. The connection between respondents’ demand for information on issues pertaining to a healthy lifestyle and their assessment of their own health status, as well as their evaluation of how the coronavirus pandemic and the associated restrictions affected their health, turned out to be fairly weak. Interest in knowledge that facilitates preservation and improvement of one’s health is more common among respondents who are more inclined than others to give a negative assessment of how the pandemic affected their health, though at the same time they find it easier and are quicker to adapt to new conditions. However, they are not much different from other categories of the population when it comes to assessing the efficacy of safety measures that were supposed to help mitigate the risk of getting infected with the coronavirus, as well as their implementation in personal practice. The demand for information on

a healthy lifestyle is one of the factors that reduce negative attitudes towards administration of the coronavirus vaccine. The main causes of negative attitudes towards vaccination include a lack of faith in the vaccine's efficacy, as well as fear of adverse effects, fear of negative health consequences. It's worth noting that among the respondents who oppose the vaccines these reasons bear the most significance for those who show the least interest in issues pertaining to a healthy lifestyle.

Keywords: vaccination, healthy lifestyle, COVID-19 coronavirus pandemic, social adaptation, social wellbeing.

References

Belova N.I. (2009) Kontseptsiya sotsial'nogo konstruirovaniya real'nosti v primeneni k issledovaniyu zdorovogo obraza zhizni [The concept of social construction of reality in application to the study of a healthy lifestyle]. *Vestnik RGGU. Seriya «Filosofiya. Sotsiologiya. Iskusstvovedeniye»* [RSUH/RGGU Bulletin. «Philosophy. Sociology. Art Studies» Series], 2: 291–295 (in Russian).

Belova N.I. (2008) Paradoksy zdorovogo obraza zhizni uchashcheysya molodezhi [Paradoxes of a healthy lifestyle of studying youth]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya* [Sociological studies], 4: 84–86 (in Russian).

Belova N.I. (2016) Zdorov'ye i praktiki yego sokhraneniya/podderzhaniya [Health and Practices of Preserving/Maintaining]. In: Toschenko J.T. (ed.) *Zhiznennyy mir rossiyan: 25 let spustya (konets 1980-kh — seredina 2010-kh gg.)* [The life of Russians: 25 years later (late 1980s — mid 2010s)]. Moscow: CSP and M: 113–129 (in Russian).

Bondin V.I., Manuylenko E.V., Tolstokora O.N. (2018) Zdorovyy stil' zhizni [Healthy lifestyle]. *Mir nauki* [World of science] [<http://izd-mn.com/PDF/21MNNPM18.pdf>] (accessed: 20.11.2022) (in Russian).

Dudchenko Z.F. (2013) Psikhologicheskoe obespechenie zdorovogo obraza zhizni lichnosti [Psychological support of a healthy lifestyle of a person]. In: Nikiforov G.N. (ed.) *Zdorovaia lichnost'* [Healthy personality]. St. Petersburg: Rech: 356–367 (in Russian).

Fishbein M., Triandis H.C., Kanfer F.H. et al. (2001) Factors influencing behavior and behavior change. In: Baum A., Revenson T.A., Singer J.E. (eds) *Handbook of health psychology*. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates: 3–18.

Johnson N.G. (2003) Psychology and health: research, practice, and policy. *American Psychologist*, 58: 670–677.

Ivakhnenko G.A. (2022) Vliyaniye pandemii COVID-19 na otnosheniye rossiyan k svoymu zdorov'yu: sotsiologicheskiy analiz [The impact of the COVID-19 pandemic on the attitude of Russians to their health: a sociological analysis]. *Sotsiologiya meditsiny* [Sociology of Medicine], 21 (1): 109–116. <https://doi.org/10.17816/socm109658> (in Russian).

Korolkova A.S. (2020). Sposoby peredachi negativnoy pragmaticheskoy otsenki kontseptual'noy sfery «zdorovyy obraz zhizni» v blogosfere [Ways to convey a negative pragmatic assessment of the conceptual sphere of a «healthy lifestyle» in the blogosphere]. *Medialingvistika* [Media Linguistics], 7 (1): 83–94. <https://doi.org/10.21638/spbu22.2020.107> (in Russian).

Kulpin S.V., Savchuk G.A., Iakimova O.A. (2020) Zachem molodezh' sozdayet kontent o zdorovom obraze zhizni: faktornyy analiz tematicheskikh blogov [Why young people create content about healthy lifestyles: factor analysis of thematic blogs]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskiye i sotsial'nyye peremeny* [Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes], 2: 168–190. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.2.656> (In Russian).

Luszczynska A., Hagger M. (2016) Health Behavior. In: Benyaamini Y, Johnstone M., Karademas E.C. (eds.) *Assessment in health psychology*. Boston: Hogrefe Publishing: 60–72.

Nazarova I.B. (2007) *Zdorov'ye zanyatogo naseleniya* [Health of the employed population]. Moscow: MAKS Press (in Russian).

Novoselova E.N. (2021) Zdorov'ye kak tsennost' i rezul'tat deyatelnosti: problemy i protivorechiya [Health as a value and a result of activity: problems and contradictions]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sotsiologiya i politologiya* [Moscow State University Bulletin. Series 18. Sociology and Political Science], 27 (3): 81–104. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2021-27-3-81-104> (in Russian).

Pautov I.S., Pautova N.I. (2014) Prodvizheniye zdorovogo obraza zhizni kak instrument realizatsii gosudarstvennoy politiki v sfere okhrany zdorov'ya v sovremennoy Rossii [Promotion of a healthy lifestyle as a tool for the implementation of state policy in the field of health care in modern Russia]. *Zhurnal issledovaniy sotsial'noy politiki* [The Journal of Social Policy Studies], 12 (4): 493–508 (in Russian).

Petrash M.D., Murtazina I.R. (2018) Ponyatiye «zdorovyy obraz zhizni» v psikhologicheskikh issledovaniyakh [The definition of «healthy lifestyle» in psychological research]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika* [Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology and Education], 8 (2): 152–165. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.204> (in Russian).

Pokida A.N., Zybunovskaya N.V., Gazieva I.A. (2022). Rol' vysshego obrazovaniya v formirovaniy zdorovogo obraza zhizni (po rezul'tatam sotsiologicheskogo issledovaniya) [The Role of Higher Education in the Formation of a Healthy Lifestyle: Results of Sociological Research]. *Vyshee obrazovanie v Rossii* [Higher education in Russia], 31 (1): 72–88. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2022-31-1-72-88> (in Russian).

Puzanova Zh.V., Chekhovskiy I.V. (2014) Zdorovyy obraz zhizni: ponimaniye i ot-nosheniye studencheskoy molodezhi (po rezul'tatam fokus-gruppyokh issledovaniy) [Healthy lifestyle: understanding and attitude of student youth (according to the results of focus group studies)]. *Vestnik RUDN. Seriya: Sotsiologiya* [Bulletin of RUDN University. Series: Sociology], 4: 135–150 (in Russian).

Rusanova A.M., Kryuchkova N.V., Belyaeva Yu.N. (2015) Otsenka stepeni informirovannosti naseleniya po voprosam zdorovogo obraza zhizni [Assessing the degree of public awareness of healthy lifestyles]. *Byulleten' meditsinskikh Internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 5 (5): 551–553 (in Russian).

Ryantseva M.V., Subocheva A.O., Yakushova E.S. (2021) O formirovaniy tsennostey ZOZH studentov v postkovidnyy period [Students' healthy lifestyle values shaping in the postcovid period]. *Gumanitarnye Nauki. Vestnik Finasovogo Universiteta* [Humanities and Social Sciences. Bulletin of the Financial University], 11 (3): 93–98. <https://doi.org/10.26794/2226-7867-2021-11-3-93-98> (in Russian).

Sokolovskaya T.A., Armashevskaya O.V., Bakhadova E.V. (2021) Prioritety tsennosti zdorov'ya u naseleniya i vliyaniye na nikh pandemii COVID-19 [Health value priorities among the population and impact of the COVID-19 pandemic on those priorities]. *Sotsial'nye aspekty zdorov'a naselenia* [Social aspects of population health (serial online)], 67 (3): 10. <https://doi.org/10.21045/2071-5021-2021-67-3-10> (in Russian).

Spasennikov B.A. (2021) COVID-19: Uroki vaksinatсии [COVID-19: Lessons from vaccination]. *Byulleten Nacionalnogo nauchno-issledovatel'skogo instituta obshchestvennogo zdorov'ya imeni N.A. Semashko* [Bulletin of Semashko National Research Institute of Public Health], 3: 116–125. <https://doi.org/10.25742/NRIPH.2021.03.017> (in Russian).

Sterliadeva N.A., Chukanova T.V. (2022) Nekotoryye aspekty samosokhranitel'nogo povedeniya studencheskoy molodezhi v period pandemii koronavirusa [Some Aspects of Self-Preserving Behavior of Student Youth During the Coronavirus Pandemic]. *Sotsiodinamika* [Sociodynamics], 4: 50–56. <https://doi.org/10.25136/2409-7144.2022.4.37752> (in Russian).

Ulumbekova G.E. (2010) *Zdravookhranenie Rossii. Chto nado delat': nauchnoe obosnovanie «Strategii raz-vitiia zdravookhraneniia RF do 2020 goda»* [Health care in Russia. What to do: scientific substantiation of the «Strategy of development of health of the Russian Federation until 2020»]. Moscow: GEOTAR-Media (in Russian).

Varlamova S.N., Sedova N.N. (2010) Zdorovyy obraz zhizni — shag vpered, dva nazad [A healthy lifestyle is a step forward, two steps back]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya* [Sociological studies], 4: 75–88 (in Russian).

Yermolayeva P.O., Noskova Ye.P. (2015) Osnovnyye tendentsii zdorovogo obraza zhizni rossiyan [The main trends in a healthy lifestyle of Russians]. *Sotsiologicheskiye issledovaniya* [Sociological studies], 4: 120–129 (in Russian).

Zhuravleva I.V. (ed.) (2014) *Zdorov'ye studentov: sotsiologicheskiy analiz* [Student Health: A Sociological Analysis]. Moscow: INFRA-M (in Russian).