## Глава 11. ЖИЗНЕННЫЙ УКЛАД РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫЗВАННОЙ ПАНДЕМИЕЙ COVID-19: ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИИ

Представлены результаты исследования, посвященного восприятию женщинами условий вынужденной домашней самоизоляции, вызванной пандемией COVID-19. Основной гипотезой исследования явилось предположение о том, что ситуация самоизоляции затронула ключевые стороны жизненного уклада российских женщин и их семей, и влияние это имело преимущественно негативный характер. Результаты исследования продемонстрировали противоречивость и неоднозначность восприятия женщинами сложившейся ситуации: с одной стороны – общие тревожные настроения, опасения за будущее семьи и экономики страны в целом, жалобы на материальные трудности, трудности в новых условиях труда и быта, осложнения в семейных отношениях, с другой стороны – российские женщины проявили терпимость в отношении временных сложностей, нового формата удаленной работы, ответственно отнеслись к соблюдению режима самоизоляции. Но, несмотря на некоторую долю оптимизма в ответах респонденток, более половины опрошенных в целом демонстрируют негативные и пессимистические настроения.

*Ключевые слова*: жизненный уклад, социальная изоляция, самоизоляция, коронавирусная инфекция, пандемия, семья, система ценностей.

Как известно, человек – существо социальное. Вся его жизнь протекает в тесном взаимодействии с другими членами общества, с социумом. С самого детства человек учится жить в обществе, коммуницировать с другими людьми, воспринимает ценность живого человеческого общения. Этот процесс взаимодействия с внешним миром и с ближайшим окружением оказывает ключевое влияние на всю жизнь человека, во многом определяя его жизненный уклад.

Однако в силу определенных причин может сложиться ситуация, следствием которой станет изоляция человека от широкого социального окружения, будут прерваны непосредственные контакты с отдельными членами семьи, друзьями и другими референтными для личности группами. Чаще всего такие ситуации индивидуальны и касаются отдельного человека и его ближайшего окружения (например, тюремное заключение или долгосрочная дальняя командировка). Но, как показала современная действительность, внезапно может возникнуть необходимость существенно ограничить или совсем прекратить многие социальные контакты подавляющему большинству населения планеты. Такой причиной стала угроза распространения по всему миру в 2020 году вируса COVID-19.

В попытках остановить набирающую силы пандемию правительства разных стран, в том числе и России, принимали различные меры государственного регулирования для контроля за эпидемиологической ситуацией, сопряженные с ограничением социальных контактов граждан: введение карантинных мероприятий, режима самоизоляции, режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации. Люди, оказавшиеся в силу обстоятельств в подобной, абсолютно новой для себя реальности, были вынуждены существенным образом перестроить свою привычную жизнь, изменив сложившийся годами ежедневный уклад. При этом необходимо отметить, что психологическая адаптация личности к новым условиям – динамичное явление, проходящее в своем функционировании ряд стадий, последовательность и продолжительность развертывания которых будет различна в зависимости от гендерных особенностей, присущим мужчинам и женщинам соответственно. Можно предположить, что именно на женщину лягут основные трудности адаптации, и именно на ее жизненном укладе в большей степени отразятся изменения, вызванные необходимостью ограничения контактов ближайшего окружения пределами дома и семьи в ситуации самоизоляции.

В социологии и смежных науках сложно найти определение термина «самоизоляция», так как само по себе явление достаточно новое.  
В Википедии и на различных сайтах информационных агентств присутствует практически единственное определение самоизоляции – «комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания» [Что значит режим самоизоляции для всех с юридической точки зрения, 2020].

Близким по смыслу должно быть значение термина «социальная изоляция». В Новейшем социологическом словаре [Новейший социологический словарь, 2010] читаем следующее определение: «социальная изоляция – это социальное явление, при котором происходит отторжение индивида или социальной группы от других индивидов или социальных групп в результате прекращения или резкого сокращения социальных контактов и взаимоотношений». Наиболее близкой к изучаемой ситуации является такая разновидность социальной изоляции как изоляция физическая, когда человек «не имеющий возможности (желания) личной встречи свободно общается через технические средства связи – телефон, почту, Интернет». По критерию инициатора изоляции в данном случае имеет место, с одной стороны – добровольная изоляция, которая, как правило, «происходит под действием двух факторов: 1) по собственному желанию или убеждению [Арефьев, Лисовенко, 1995]; 2) из-за влияния субъективных факторов», с другой – изоляция принудительная, так как такой вид изоляции активно пропагандируется и контролируется государством, в отдельных случаях даже предусматриваются наказания за его нарушение.

Если тема индивидуальной принудительной, например, существование человека в условиях одиночного тюремного заключения [Лапшин, 2007; Човдырова, 2000; Scharff, 2009], или добровольной социальной изоляции девиантной личности [Ishikawa, 2006; Teo et al., 2015; Кляйненберг, 2014] является достаточно изученной как в отечественной, так и в зарубежной, чаще всего психологической, литературе, то явлению так называемой групповой изоляции посвящено значительно меньшее количество работ. Так, на настоящий момент, специальных научных работ, посвященных социально-психологическим особенностям изолированных групп и коллективов, не имеется. Многие вопросы, относящиеся к компетенции социальной психологии, рассматривались авторами на фоне психофизиологических или медико-биологических разработок проблемы в конкретных условиях групповой изоляции. В таких работах содержится интересный фактический материал, который, однако, носит преимущественно описательный характер, поскольку, как правило, основан на данных невключенного наблюдения [Хрящева, 2000; Широкова, 1983; Волков и др., 1976].

В социологической и психологической литературе советского периода можно встретить описания совместной деятельности и психологического взаимодействия групп людей, работающих в относительной изоляции вахтовым методом (например, полярников [Баженова, 1974; Борискин, 1973; Бундзел, 1972], сотрудников высокогорных гидрометеостанций [Бизюк, 1979], космонавтов [Горбов, 1964], экипажей морских судов [Вересоцкий, Парохин, 1986; Богатина, Гладкова, 1973; Еремеева, 1986]); популярная и достаточно изученная тема – групповая изоляция в воспитательных и исправительных колониях, иных местах лишения свободы [Маслов, 1970; Cochran, Mears, 2013].

В 60-х годах прошлого века учеными в лабораторных условиях осуществлялись эксперименты, посвященные изучению взаимного сосуществования малых групп в замкнутом пространстве [Горбов, 1966, 1964; Горбов и др., 1963]. В ходе исследований ученые выявили особенности динамики групповых процессов, характерные для условий длительной изоляции, такие как неустойчивость и нестабильность отношений, увеличение конфликтности, обострение потребности в уединении, повышение роли неформального общения [Новиков, 1981; Китаев-Смык, 1977; Дикая и др., 1985]. Были выдвинуты экспериментально обоснованные рекомендации по комплектованию психологически совместимых малых групп [Гришина, 1980].

Современной ситуации самоизоляции также присущи вышеперечисленные негативные групповые процессы. В то же время присутствуют и значимые отличительные особенности. Сегодня самоизоляция происходит: а) добровольно-принудительно; б) в пределах собственного дома (квартиры); в) как правило, в семейном окружении;  
в) с возможностью использования сети Интернет (что определяет дополнительную специфику ситуации). Каков характер влияния этих особенностей на самочувствие людей и их жизненный уклад в условиях самоизоляции – тема совершенно новая и неизученная.

Для человека сам факт пребывания в условиях самоизоляции – значимый стимул модификации его поведения, поскольку, будучи оторванными от привычной социальной среды, люди вынуждены приспосабливаться к иным социальным условиям. Но далеко не каждый человек способен быстро (а иногда вообще не способен) адаптироваться к условиям изоляции по многим причинам – одной из них могут являться гендерные особенности.

Еще одна важная категория, понимание содержания которой необходимо для целей нашего исследования – это «жизненный уклад». Применительно к семье (а не к обществу в целом) можно использовать следующее определение: «Жизненный уклад – это набор действий и ценностей, которые выстраивают жизнь домочадцев в целостную систему.  
В систему, которая направлена на сохранение здоровья членов семьи, их позитивный настрой, материальное благополучие» [Ивановская, 2019]. Традиционно именно женщине принадлежит ведущая роль в организации жизненного уклада в семье.

В целом, ситуация с пандемией коронавируса достаточно уникальна – в последний раз человечество сталкивалось с эпидемиями такого масштаба более 100 лет назад. Поэтому особенности поведения женщин, оказавшихся в условиях абсолютно новой, незнакомой современному обществу ситуации вынужденной самоизоляции, являются практически неизученными, как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

Таким образом, основная цель данной работы – исследование восприятия женщинами условий самоизоляции, вызванной пандемией COVID-19, и произошедших изменений в различных сферах их жизненного уклада.

*Выдвижение гипотезы исследования*

*Основной гипотезой* исследования явилось предположение о том, что ситуация самоизоляции, вызванная COVID-19, затронула различные стороны жизненного уклада российских женщин, при этом наибольшие трансформации произошли в сферах рабочих и семейных отношений.

*Первой гипотезой* стало предположение, что информатизация и цифровизация современного общества, открывающие новые возможности, применительно к условиям самоизоляции, послужат стимулом как для саморазвития российских женщин, так и толчком к освоению технологий удаленной работы. В то же время, все это приведет к неумеренному потреблению Интернет-контента и, как следствие, к увеличению количества времени, проводимого женщинами в социальных сетях.

*Второе предположение* связано с возможным ухудшением материального положения многих женщин, что станет серьезным поводом принять меры длястабилизации уровня семейных финансов.

*Другими гипотезами* исследования стали предположения о том, что в условиях самоизоляции изменится структура расходов в российских семьях, в частности, возрастут расходы на еду и онлайн-сервисы; возможно, увеличится потребление табака и алкоголя, что приведет к распространению вредных привычек и нездорового образа жизни. Что же касается спорта и ЗОЖ, то, по нашему мнению, количество их приверженцев уменьшится; некоторыми гигиеническими и бьюти-привычками россиянки станут пренебрегать как необязательными в условиях самоизоляции.

В контексте семейных отношений *гипотеза* была следующей: анализируя опыт западных стран, которые были затронуты пандемией раньше, чем Россия [Ясеницкая и др., 2020], мы предположили, что самоизоляция окажет пагубное влияние на морально-психологический климат и партнерские отношения в семьях опрошенных и приведет к росту числа разводов и случаев семейного насилия [Побочный эффект карантина и самоизоляции: участились случаи семейного насилия, избиений, убийств, 2020; Разводы, свадьбы и – насилие: что карантин вносит в жизнь самоизолированных, 2020].

*Методология и организация исследования*

Сбор эмпирических данных осуществлялся методом онлайн-анкетирования. Анкета содержала 69 вопросов преимущественно закрытого типа при наличии открытых вопросов. Общее количество полученных анкет – 402, пригодных к обработке – 384. Анкетирование было проведено во время действия в России режима самоизоляции – с 18 по 28 марта 2020 г. В опросе приняли участие женщины из трех самых сложных (многочисленных на тот момент), с точки зрения количества зарегистрированных больных коронавирусом регионов: 1) Москва и Московская область; 2) Санкт-Петербург и Ленинградская область; 3) Нижегородская область (по данным на 17.04.2020) [Карта распространения коронавируса COVID-19 в России, 2020].

Полученную выборку можно описать следующим образом:

Наиболее многочисленными по возрасту оказались три группы ответивших: 21-30 лет (30%), 31-40 лет (30%), 41-50 лет (30%). Две группы (более младшего и старшего возраста) менее представительны: 16-20 лет (6%), старшие возрастные группы (3%).

Большинство участвовавших в опросе женщин имеют высшее образование (64%). Состоят в официальном браке 39%, 31% – никогда не состояли в браке, состоят в незарегистрированном браке – 16%, разведены – 13% женщин. В Московской области (в т.ч. в Москве) проживают 35% опрошенных женщин, в Ленинградской области (в т.ч. в Санкт-Петербурге) – 33%, в Нижегородской области (в т.ч. в Нижнем Новгороде) – 30%. Постоянно в городах-миллионниках проживают 83% респонденток.

Более половины женщин (59%) постоянно проживают с мужем (партнером), 44% – с детьми, 27% – с родителями, 8% живут в одиночестве. Один несовершеннолетний ребенок есть у 27% ответивших, два – у 8%. У 17% женщин есть один совершеннолетний ребенок, проживающий с ними (как правило, в возрасте до 25 лет).

*Результаты исследования*

*Условия самоизоляции*. В ситуации самоизоляции большинство женщин оказалось в городах-миллионниках (73%). Это на 10% меньше, чем до самоизоляции. В период самоизоляции незначительно поменялся состав домохозяйств: проживающие с мужем (партнером) – 55% (до самоизоляции 59%), с детьми – 44% (без изменений), с родителями 32% (до самоизоляции 27%), в одиночестве (без изменений) – 8% (рис. 1).

Рис. 1. Ближайшее окружение женщин до самоизоляции   
и в период самоизоляции, %

Этот факт позволяет выдвинуть предположение о том, что в самоизоляцию часть респонденток отправилась в менее населенные пункты  
(к родителям, родственникам, друзьям, на дачу), взяв с собой детей и оставив супругов (партнеров) в большом городе, что вполне оправдано. Мотивами такого переезда на период самоизоляции были названы следующие: в больших городах заразиться коронавирусом гораздо проще; детям лучше быть на «природе»; нужно помочь родителям (хотя по факту часто происходит наоборот); жизнь в «деревне» дешевле и т.д. Что же касается соблюдения режима самоизоляции, то большая часть опрошенных относится к ситуации необходимости самоизоляции ответственно и выходит из дома только за продуктами, в аптеку и погулять с животными (71%). Это как раз те женщины, которые остались в городах-миллионниках.

В целом, в ситуации необходимости продолжительной самоизоляции наличие загородной недвижимости существенным образом смягчает этот режим. По данным риэлторов, в связи с пандемией, значительно поднялся спрос, а с ним и цены на аренду загородных домов и покупку дачных участков [Эксперты зафиксировали резкий рост спроса на дачи и загородные дома, 2020]. Очевидно, что спрос на земельные участки будет продолжать расти и по другой причине. Ситуация с коронавирусом негативно скажется на экономической ситуации, что приведет к росту безработицы, и свой урожай для части населения станет одним из немногих реальных способов прокормить семью. В пользу наличия загородной недвижимости говорит и тот факт, что никто не застрахован от повторения подобных ситуаций с необходимостью самоизоляций в дальнейшем, а перевод значительной части работников на удаленную работу (о чем речь пойдет далее) дает возможность выполнять свою работу, не находясь в городе. Отсюда еще одно побочное явление, вызванное режимом самоизоляции – рост спроса на подключение Интернета в удаленных населенных пунктах [В регионах зафиксировали рост спроса на услуги мастеров на дому в условиях самоизоляции, 2020].

Более трети женщин (38%) отметили, что в период самоизоляции в их жизни произошли существенные изменения, еще 15% охарактеризовали произошедшие изменения как кардинальные, в то время как 40% назвали изменения, происходящие в их жизни в связи с самоизоляцией, незначительными.

Отметим, что «кардинальность» изменений – категория достаточно субъективная, ее изучению можно посвятить отдельное исследование, также как и восприятию самой ситуации с коронавирусом как действительно опасной. В рамках исследования женщин спросили о том, когда ситуация с коронавирусом стала вызывать у них опасения. Именно после введения Правительством режима самоизоляции треть опрошенных (29%) впервые обратили серьезное внимание на ситуацию с коронавирусом, 12% забеспокоились, когда инфекция стала распространяться по всему миру, 10% – когда услышали о первых случаях заражения в России, 9% – когда эту ситуацию в мире объявили пандемией. Еще у 11% ситуация с коронавирусом на момент исследования не вызывала серьезных опасений (рис. 2).

Время показало, что опасения были не беспочвенными, и до конца 2020 года большинство семей, так или иначе, столкнулись с болезнью.



Рис. 2. События, послужившие триггерами к началу серьезных опасений из-за ситуации с коронавирусом, %.

*Распределение времени.* В целом, более половины женщин отметили, что свободного времени в период самоизоляции у них стало больше, у четверти опрошенных его стало меньше. Среди наиболее часто называемых причин увеличения количества свободного времени названы: отсутствие необходимости ходить на работу/учебу, тратить время на сборы и дорогу, возможность параллельно выполнять рабочие и домашние дела. Невозможность посещать спортзал и встречаться с друзьями также увеличивает количество свободного времени.

Изучение количественного выражения изменений распределения времени не вызвало удивления в части очевидного существенного сокращения количества времени, которое раньше отводилось прогулкам и встречам с родственниками, друзьями и знакомыми в период самоизоляции. Однако дальнейший анализ данных не подтвердил по ряду аспектов выдвинутых предположений: 1) воспользовавшись увеличением количества свободного времени женщины смогут наконец-то уделить внимание себе, заняться спортом, уходом за собой, заняться саморазвитием, прослушать интересующие вебинары и пройти тренинги, уделить внимание домашнему хозяйству или даже сделать ремонт; 2) так как вся семья находится дома, женщинам приходится тратить гораздо больше времени на приготовление еды, домашние дела и занятия с детьми, особенно школьного возраста, и на все это накладывается необходимость удаленной работы.

Второе предположение подтвердилось частично: женщины стали тратить существенно больше времени на обучение детей или приготовление еды. Что же касается первого предположения, женщины не стали посвящать больше времени учебе или саморазвитию, ведению домашних дел, подсобного хозяйства, ремонту и обустройству жилья, они стали менее продолжительное время заниматься спортом и уделять время уходу за собой. Однако при этом женщины стали дольше «сидеть» в социальных сетях, смотреть телевизор и спать днем.

Таким образом, самоизоляция не явилась для многих женщин мотиватором активной деятельности – скорее, наоборот, она привела к распространению пассивного образа жизни, лени и апатии. Самоизоляция – новое явление, и его психологическая составляющая и последствия для психики пока мало изучены. Вероятно, многим женщинам пригодилась бы в этой ситуации помощь специалиста-психолога.

*Работа.* Среди опрошенных женщин не работают 16%. Остальные 84% работающих женщин являются преимущественно наемными работниками (71%), работают на себя или имеют свой бизнес 7%. Основные сферы деятельности – образование и здравоохранение (30%), розничная и оптовая торговля (13%), производство (7%).

В результате введения в стране режима самоизоляции никаких изменений на работе не произошло у 21% опрошенных женщин, 42% были переведены на удаленную работу (большинство – из сферы образования), еще 10% стали работать удаленно, но периодически посещали свое рабочее место. Таким образом, более половины опрошенных стали работать удаленно. Удаленная работа – новое явление для российских трудовых отношений: 54% ответивших женщин никогда до этого не работали удаленно, 27% – приходилось делать это иногда, и лишь 15% – часто или постоянно работают удаленно. Пока сложно объективно оценить последствия такого внезапного и обширного перехода на удаленную работу, но очевидно, что ситуация с коронавирусом способствовала распространению этого нового формата трудового взаимодействия, и в будущем он будет только развиваться.

Вопрос о том, нравится ли женщинам работать удаленно, вызвал максимальное количество сложностей с ответом – 18% не смогли определиться. При этом 31% женщин определенно нравится удаленная работа, 21% – не нравится, еще 10% никогда не работали удаленно, но хотели бы попробовать.

При ответе на вопрос о том, хотели бы женщины, начавшие работать удаленно в период самоизоляции, продолжить работу в таком формате, мнения разделились: 33% – не хотят продолжать работать удаленно, 17% – хотят, и 18% затруднились ответить. По-видимому, на момент исследования, некоторым женщинам понравилась удаленная работа в виде краткосрочного опыта, но в дальнейшем они предпочли бы вернуться к привычному формату трудовой деятельности.

Рис. 3. Сложности с удаленной работой, %

Женщины, которые уже успели поработать удаленно, смогли сформулировать основные сложности, с которыми они столкнулись (рис. 3): 33% отметили, что границы рабочего дня стали размытыми, 29% – не хватает живого общения, они скучают по коллективу, в 20% случаев мешают работать члены семьи. Отмечены и менее значимые сложности: на работу уходит больше времени (18%), сложно эффективно распределить время между работой и домашними делами (16%), много информации осталось в рабочем компьютере (15%), недостаточно техники для всех членов семьи (10%). Никаких сложностей не возникло у 13% женщин.

Женщинами были отмечены основные преимущества удаленной работы (рис. 4): не нужно тратить время на сборы и дорогу на работу (52%), можно высыпаться (41%), не нужно нести расходы, связанные с работой (38%). У 23% появилось больше личного свободного времени, и у стольких же – возможность провести больше времени с семьей. Менее значимые преимущества: можно более эффективно использовать свое время (13%), не нужно очно встречаться с коллегами и начальством (10%).

Рис. 4. Преимущества удаленной работы, %

В целом, распространение удаленной работы способно в недалеком будущем привести к возникновению совершенно иной, отличной от классической, модификации социально-трудовых отношений, без традиционных работодателей и работников, их союзов и объединений, без привычных форматов взаимодействия. Государству предстоит выработать соответствующую регулирующую и правовую базу, к чему уже предприняты определенные шаги.

*Материальное положение.* Материальное положение женщин до наступления режима самоизоляции можно было считать вполне достойным. Так, лишь у пятой части опрошенных женщин до ситуации, вызванной вспышкой коронавирусной инфекции, деньги имелись только на самое необходимое, большинство (79%) испытывали трудности только при покупке товаров длительного пользования или недвижимости, а 6% женщин и вовсе ни в чем себе не отказывали.

Отметим, что на период заполнения анкеты материальное положение у половины опрошенных женщин не изменилось, а у 40% – стало хуже. Примечательно, что у 8% женщин ответ на этот вопрос вызвал затруднение – причиной этому, вероятнее всего, является ощущение «надвигающегося» ухудшения финансового состояния. Анализ ответов позволяет авторам сделать вывод о том, что изменения в работе женщины не связаны напрямую с изменением материального положения всей семьи – так, у тех респонденток, которые ушли в отпуск без сохранения заработной платы, уровень финансовой обеспеченности (что очевидно) снизился, однако доля таких женщин в общем числе опрошенных составляет всего 6%, а уволенных среди опрошенных совсем не оказалось.

Ухудшение материального положения для многих женщин может являться серьезным поводом принять меры для того, чтобы стабилизировать уровень финансового обеспечения. Однако их ответы демонстрируют, что такое предположение верно не всегда. Так, среди опрошенных женщин, чье финансовое положение стало хуже, дополнительные меры предприняли лишь 40%, остальные 60% восприняли снижение уровня финансового положения как данность. Стоит отметить, что 40% женщин (или членов их семей) из числа тех, кто предпринял дополнительные меры, нашли дополнительные способы заработка, а еще около 20% – перестали выплачивать кредиты и оплачивать услуги ЖКХ, около 10% – обратились в банки за пересмотром условий кредитования. Отдельного внимания заслуживает вопрос государственной поддержки семей, оказавшихся в трудном финансовом положении, однако в рамках данного исследования авторам сложно предоставить объективные данные, так как доля опрошенных, обратившихся за государственной помощью (социальными выплатами или вставших на биржу труда) оказалась крайне незначительной. Отметим лишь, что каждая четвертая женщина, чьи финансовые ресурсы уменьшились, считает, что меры, предпринимаемые правительством для борьбы с коронавирусной инфекцией, недостаточны.

Суммируя некоторые результаты анализа ответов женщин об их материальном положении, авторы считают возможным выделить *три класса семей* по уровню финансовых ресурсов в ситуации пандемии:

1. Непострадавшие. К этому классу следует отнести семьи, по оценкам которых, их материальное положение не изменилось – таких среди опрошенных около 50%.

2. Умеренно пострадавшие. К этому классу можно отнести семьи, чей уровень доходов снизился, однако они не предприняли никаких мер для преодоления финансовых трудностей. Подчеркнем, что речь идет как о семьях, чье финансовое положение до кризиса можно в той или иной мере считать достойным, как и о тех, кто до введения самоизоляции испытывал проблемы с деньгами. Критерием отнесения семей опрошенных женщин к этому классу является не субъективное восприятие материального положения как ухудшившегося, а факт того, что такие семьи не предпринимали мер для стабилизации своего материального положения.

3. Серьезно пострадавшие. К этому классу следует отнести тех, у кого до кризиса была сложная финансовая ситуация, а во время кризиса пришлось принимать дополнительные меры. Отметим, что семьи используют две стратегии стабилизации финансовой ситуации: увеличение доходов и сокращение расходов. Те семьи, в которых в докризисной ситуации денег хватало на все самое необходимое, все же предприняли попытки найти дополнительные способы заработка, а семьи, в которых денег едва хватало от зарплаты до зарплаты, такие возможности не использовали и сокращали расходы путем приостановления выплат по кредитам и оплаты услуг ЖКХ.

*Структура затрат.* Вполне ожидаемо, что в условиях самоизоляции довольно значительное количество семей (61%) стали тратить больше денег на продукты питания. У 18% опрошенных возросли расходы на онлайн-шопинг и доставку (у 10% – упали), а у 14% – на табак и алкоголь (упали у 8%). Примечательно, что 13% стали больше тратить на лечение, а 15% – напротив, меньше. Популярность платных образовательных услуг и услуг в сфере культуры и досуга среди опрошенных в период самоизоляции не возросла – доля женщин, увеличивших затраты в этих областях, крайне незначительна. Около 60% опрошенных снизили расходы на проезд, покупку одежды и обуви, 56% – на косметологические услуги. Около половины женщин стали тратить меньше на досуговые и культурные мероприятия.  
По мнению авторов, последнее может быть связано со следующими явлениями:

* Женщины оказались не готовы воспринимать сферу культуры в онлайн-формате – посещение театра, кинотеатра или другой площадки для них предпочтительнее в «живом» режиме, даже в условиях самоизоляции;
* Большое количество площадок (музеев, театров и т.д.) на период самоизоляции сделали свои услуги в режиме онлайн бесплатными;
* Женщины в принципе не готовы платить за культурные мероприятия в онлайн-формате.

Отметим, что примерно каждая третья женщина (33%) считает, что в их семье траты не увеличились. При этом о том, что траты не уменьшились, говорят только 15% опрошенных.

В рамках данного исследования была рассмотрена структура затрат женщин, чье материальное положение не изменилось (в крайне редких случаях улучшилось), а также тех, чьи финансовые ресурсы уменьшились.

Так, среди тех, чье материальное положение осталось на докризисном уровне, доля сохранивших практически идентичную структуру затрат  
(не стали тратить больше и, в то же время, не стали тратить меньше), оказалась несущественной, в связи с чем не представляет особого интереса для анализа. Тех, кто не увеличил свои расходы, оказалось около 26%, а тех, кто смог себе позволить их не уменьшать – около 17%.

Структура затрат женщин, чей уровень доходов не изменился, практически полностью повторяет картину в целом по выборке. В этом смысле анализ ответов женщин, чье финансовое положение изменилось в худшую сторону, кажется более интересным. Сравним самую популярную статью расходов в период самоизоляции – продукты питания. Доля женщин среди тех, чье материальное положение ухудшилось, и включивших продукты питания в раздел увеличившихся затрат, составляет 70%, в то время как среди женщин, чье материальное положение осталось на прежнем уровне, о продуктах питания упоминается в 50% случаев. Отметим, что при анализе ответов не прослеживается прямой взаимосвязи между ухудшением финансового положения и необходимостью вследствие этого тратить меньше. Вероятнее всего, сокращение некоторых расходов (например, на сферы красоты и досуга) – меры, связанные с закрытием заведений, а не с падением доходов. Можно предположить, что женщины не перестали бы, к примеру, посещать салоны, если бы они работали в прежнем режиме.

*Еда и привычки, связанные с питанием.* Расходы на продукты питания являются отдельным вопросом, представляющим исследовательский интерес, так как имеют место предположения, некоторые из которых на обывательском уровне могут противоречить друг другу:

* Расходы на продукты питания вне зависимости от экономической ситуации в стране (за исключением критических явлений, таких как, к примеру, режим военного положения) являются для любой семьи обязательными, на них всегда закладывается определенная часть семейного бюджета – следовательно, вряд ли в условиях самоизоляции расходы на еду могут серьезно возрасти или снизиться;
* С другой стороны, самоизоляция – то время, когда у семей отсутствует альтернативная возможность поесть вне дома – следовательно, расходы на общепит могут уменьшиться;
* Женщины могут получать из СМИ противоречивую информацию о наличии необходимых продуктов питания в стране. С одной стороны, Правительство говорит о том, что дефицита продовольствия нет, с другой – в первые дни самоизоляции стали появляться новости о пустых полках в продуктовых магазинах. В связи с этим, у женщин могла возникнуть необходимость сделать запасы некоторых продовольственных товаров.

По данным анкетирования, потребление продуктов питания увеличилось у 49% семей опрошенных, а у 42% – осталось на прежнем уровне. Прямо пропорционально с этим вырос и уровень расходов на продукты питания. Стали тратить больше на фрукты и овощи – 42%, мясо и мясные продукты – 34%, чай и кофе – 26%, крупы – 19%, алкогольную продукцию – 16%. Большинство женщин не покупали продукты впрок (61%), однако около 37% опрошенных запаслись некоторыми товарами. Среди тех, кто делал запасы, 41% закупили впрок крупы и мясо. При этом россияне стали чаще пользоваться доставкой товаров через Интернет, что подтвердили 18% опрошенных женщин. Так, по данным портала «Будущее России. Национальные проекты», произошел резкий наплыв покупателей в онлайн-сервисы доставки продуктов, что даже привело к перегрузкам их сайтов. Пик продаж пришелся на середину и конец марта. Как сообщали в торговой сети X5 Retail Group (магазины «Пятерочка», «Перекресток», «Карусель») [Торговля в онлайн-режиме, 2020], среднее количество размещенных заказов в день на сайте Perekrestok.ru превысило 16 тысяч, а средний чек вырос почти до 6 тыс. руб., практически в два раза превысив среднее значение декабря 2019 года. Количество товаров в одном заказе в марте также увеличилось в 1,5-2 раза – с 40 до 60–80 товаров (таких запасов среднестатистической семье хватило бы на 108 дней). По данным Х5 Retail Group, в группу товаров повышенного спроса вошли мясные консервы (рост в 38 раз), замороженная продукция (в 30 раз), крупы (в 26 раз), сахар (в 25 раз).

Стоит отметить, что увеличение потребления продуктов, по всей видимости, несущественно сказалось на весе женщин – так, почти у 56% опрошенных он остался на прежнем уровне, а вырос только у 24%. Отметим, что около 67% женщин, чей вес вырос, отнесли переедание к вредным привычкам, появившимся или усугубившимся у них во время самоизоляции.

*Вредные привычки и нерациональный образ жизни.* Не вызывает сомнений тот факт, что самоизоляция внесла существенные коррективы в привычный образ жизни – как следствие, во время самоизоляции ожидаемо появились или обострились вредные привычки. Анализируя привычки, которые в той или иной мере признаются обществом как пагубные, отметим, что пристрастие к алкоголю появилось (или более ярко себя проявило) у 14% опрошенных женщин, к курению – у 7%. Наиболее серьезно проявились привычки, непосредственно связанные с необходимостью находиться дома, и, возможно, недостаточно развитыми навыками самоорганизации в таких условиях. Так, на вопрос о появившихся или усугубившихся вредных привычках 37% отметили неумеренный просмотр контента в Интернете, 36% – пассивный «лежачий» образ жизни, 24% женщин стали проводить слишком много времени в социальных сетях, а около 18% – бесконтрольно смотреть телепередачи. Переедание отнесли к вредным привычкам около 28% опрошенных женщин. В целом, эти данные совпадают с данными о распределении времени, полученными от женщин в ходе опроса. Справедливым будет отметить, что около 37% опрошенных женщин считают, что в их семьях вредные привычки не появились (не усугубились).

Появление или усугубление вредных привычек не является основной причиной ухудшения морально-психологического климата в семьях в период самоизоляции. Так, на жизнь 65% опрошенных женщин вредные привычки, в целом, не повлияли, и только у 17% из-за этого участились конфликты. Примечательно, что среди ответов тех, для кого вредные привычки во время самоизоляции стали причиной участившихся разладов, практически не встречается единичных – как правило, женщины выбирают 4-5 вредных привычек, преимущественно: переедание (63%), пассивный образ жизни (53%), неумеренный просмотр контента в Интернете (53%), пристрастие к алкоголю (42%).

*Спорт и здоровый образ жизни.* Некоторые вопросы исследования были посвящены занятиям спортом и соблюдению женщинами здорового образа жизни до введения режима самоизоляции и после него.  
До самоизоляции активно занимались спортом и вели здоровый образ жизни 55% женщин, 33% этого не делали, а 10% затруднились с ответом.  
43% опрошенных женщин продолжили заниматься спортом и следовать ЗОЖ в условиях самоизоляции, в то время как 40% опрошенных спортом не занимались и здоровый образ жизни не вели.

Женщины, которые продолжили заниматься спортом в условиях самоизоляции, столкнулись с рядом проблем: у 22% появились соблазны нарушать режим правильного питания; 20% не могли заставить себя заниматься спортом; 19% не имели дома необходимого спортивного оборудования; у 18% дома слишком мало места для занятий спортом;  
8% отметили, что дети и животные отвлекали их от занятий спортом; лишь у 10% женщин трудностей в занятиях спортом в домашних условиях не возникло. Отвечая на вопрос о том, как именно они поддерживали физическую форму в домашних условиях, 34% женщин отметили, что они занимались в домашних условиях с использованием подручных средств;  
23% – с использованием онлайн-ресурсов (тренинги, видеотрансляции, мастер-классы); 21% просто старались меньше есть; 8% имели дома и активно использовали спортивный инвентарь; 7% считали калории. Некоторые отметили, что нарушали условия самоизоляции и тренировались на улице, совершали пробежки по квартире, бегали по лестнице жилого дома вверх и вниз. О том, что россияне не считают закрытие фитнес-клубов и самоизоляцию поводом для того, чтобы перестать заниматься спортом, также сообщали аналитики Ozon [Торговля в онлайн-режиме, 2020], отметившие рост спроса в несколько раз на гантели, эспандеры, утяжелители, скакалки, степ-платформы и ролики для пресса. По данным маркетплейса «Беру», во время пандемии популярность товаров для занятий фитнесом выросла почти в два раза [Торговля в онлайн-режиме, 2020]. Чаще всего покупатели заказывали на маркетплейсе гантели, диски и грифы, а также фитнес-резинки и специальные кистевые тренажеры.

*Уход за собой.* Вопросы этого блока касались бьюти-привычек, свойственных российским женщинам в обычной жизни, соблюдения таких привычек в период самоизоляции, а также изменений в бытовых гигиенических привычках. Так, при ответе на вопрос о том, каких ритуалов красоты придерживались женщины до самоизоляции, наиболее часто назывались: стрижка и окрашивание волос в салоне (36%), ногтевой сервис (30%) и салонная эпиляция (12%). Некоторые женщины указали, что все уходовые процедуры совершают самостоятельно: *«Крем «Нивея» в синей банке для всего тела – наше все, и до, и во время изоляции, маникюр/педикюр/эпиляция – всегда сами».* В связи с закрытием салонов красоты на период самоизоляции, многие женщины самостоятельно стали делать некоторые из указанных процедур: маникюр и педикюр (28%), эпиляцию (17%), стрижку (13%). Таким образом, список самых популярных процедур не изменился, но поменял свой порядок приоритетности. Это объясняется тем, что данные процедуры, по-видимому, являются самыми необходимыми для нормального самоощущения женщин, и они не готовы отказаться от них ни при каких обстоятельствах. Но смещение парикмахерских услуг с первого места на третье объясняется тем, что, если покрасить самостоятельно отросшие корни волос подавляющая часть женщин вполне способна, то самостоятельно подстричься решится не каждая.  
При этом 25% опрошенных женщин совсем отказались от выполнения каких-либо эстетических процедур на дому. Наименее популярными домашними бьюти-привычками оказались массаж, SPA-процедуры и аппаратное омоложение лица с помощью простейших приборов, которые могут использоваться в домашних условиях (около 5% от общего числа опрошенных по каждой из услуг). По данным пресс-службы маркетплейса «Беру» [Торговля в онлайн-режиме, 2020], с приостановлением работы салонов красоты интерес к товарам для окрашивания бровей и ресниц вырос на 59%, а к средствам для эпиляции и депиляции – почти на 40%, спрос на лампы для сушки лака – на 111%, на маникюрные аппараты – на 297%. Значительно чаще, по данным компании, покупают гель-лаки, базовые покрытия, пилки и средства для кутикул. Регулярное использование санитайзеров и постоянное мытье рук негативно отражаются на состоянии кожи, поэтому покупательницы стали чаще приобретать питательные кремы для рук и ногтей, а также маски для рук в виде кремов и перчаток.

При ответе на вопрос о том, продолжают ли женщины, нарушая режим самоизоляции, посещать подпольные салоны красоты или пользоваться услугами мастеров на дому, только 8% ответили утвердительно, 92% этого не делают. Некоторые из бьюти-привычек утратили свою актуальность для женщин в условиях самоизоляции: 23% опрошенных считают излишним нанесение декоративного макияжа, 18% – использование парфюма, 15% – укладку волос. Это объясняется тем, что в обычных условиях большинство женщин проделывают все эти манипуляции перед выходом из дома, в чем во время самоизоляции необходимость отпадает. В единичных случаях назывались необязательными такие базовые гигиенические процедуры как: мытье, чистка зубов и ношение чистой отглаженной одежды. Встречались и мнения, что абсолютно все бьюти-привычки являются обязательными и подлежат неукоснительному исполнению. Фактическое же неисполнение гигиенических ритуалов и бьюти-процедур женщинами, в основном, соответствует их ответам на предыдущий вопрос. Так, 20% опрошенных не наносили макияж, 18% не использовали парфюм, 14% не укладывали волосы. Единичные ответы свидетельствуют о соблюдении все тех же гигиенических и бьюти-привычек, что и до режима самоизоляции.

Женщинам также был задан вопрос о быте и соблюдении порядка в доме. Оказалось, что такие стандартные ежедневные процедуры как мытье посуды, смена постельного белья, уборка, вынос мусора выполнялись так же, как и до самоизоляции, половиной женщин. Вместе с этим, 9% стали реже, чем раньше, выносить мусор, 8% – реже стирали одежду. Готовить чаще стали 54% опрошенных женщин, очевидно, это связано с тем, что все члены семьи во время самоизоляции оказались дома.

Таким образом, гигиену жилища большинство женщин не стали соблюдать хуже, от многих бьюти-привычек не отказались, хотя и вынуждены были делать некоторые салонные процедуры самостоятельно.

*Саморазвитие.* До периода самоизоляции часть опрошенных женщин увлекались такими традиционными направлениями саморазвития как: кулинария (12%), культура и искусство (11%), красота и здоровье (10%). Реже других упоминались дизайн (6%), мода и фэшн-индустрия (5%). В целом, распределение интересов по всем направлениям оказалось достаточно равномерным: не нашлось ни сфер, лидирующих с большим отрывом, ни аутсайдеров. Изредка упоминались экзотические интересы, наподобие «духовных и медитативных практик». Во время режима самоизоляции был зафиксирован некий общий спад увлеченности традиционными направлениями, однако наблюдался всплеск интереса к нетрадиционным и необычным хобби. Так, женщины проявили интерес к психологии, практикам фэн-шуй, нетрадиционной медицине, 3D-скульптингу, изучению онлайн платформ, к цифровой обработке сигналов и машинному обучению, а также заинтересовались политикой, спортом и диетами, детской педагогикой. Это объясняется тем, что у 54% опрошенных свободного времени стало больше, и они смогли посвятить его тем увлечениям, которые, возможно, интересовали их и ранее, но не представлялось возможным уделить им больше внимания в обычных условиях. Интересную статистику продажи товаров для творчества и хобби приводят онлайн-ретейлеры [Торговля в онлайн-режиме, 2020]. Так, у маркетплейса «Беру» за период с 25 марта по 12 мая 2020 года примерно в 3 раза выросло количество заказов игр и товаров для хобби и творчества, возрос интерес к пазлам. Другая интернет-площадка, eBay, в марте 2020 года стала продавать в два раза больше сборных моделей самолетов, в 2,5 раза – мотоциклов, почти в три раза увеличился спрос на электронные шахматы, в два раза – на 3D-пазлы и на 40% – на карточные игры. На Wildberries в начале периода самоизоляции продажи товаров для рукоделия выросли на 80%, бисера – на 60%, пряжи и основ для вышивания – на 30%. На eBay за этот период количество проданных наборов нитей для вязания выросло на 39%, а наборов игл для шитья – на 75%. Одновременно росли продажи предметов для рисования: в 3 раза вырос спрос на краски для аэрографии, в 5 раз – на холсты для живописи, в 11 раз – на краски для рисования на ткани.

*Морально-психологический климат и отношения с партнером.*  
При ответе на вопросы этого блока анкеты, 17% опрошенных женщин отметили, что кардинальных изменений в морально-психологическом климате их семьи не произошло. Вместе с тем, среди наиболее частых негативных изменений были названы следующие: стало раздражать отсутствие личного пространства (11%), чувствуется общая тревожность (9%), ощущается психологическая напряженность и эмоциональный дискомфорт (9%). К позитивным эффектам самоизоляции в аспекте семейных отношений женщины отнесли такие: члены семьи стали больше заботиться друг о друге (10%), семья стала дружнее и сплоченнее (7%), появился совместный досуг (7%), общие дела (7%). Реже опрошенные отмечали, что во время самоизоляции отношения в целом ухудшились; члены семьи стали раздражаться из-за неэстетичных бытовых привычек друг друга; появились ссоры, во время которых домочадцы начали использовать нецензурную лексику. При этом некоторые женщины отметили, что, если в начале изоляции отношения наладились (даже по сравнению с ситуацией до пандемии), то, по прошествии некоторого времени, члены семьи надоели друг другу, появилось взаимное раздражение, участились ссоры. Также в некоторых семьях совершенно испортились отношения на фоне потери доходов, вызванной самоизоляцией. Все это в совокупности коррелирует с данными западных и отечественных СМИ и служб спасения [Побочный эффект карантина и самоизоляции, 2020] по всем странам, где был объявлен карантин, режим самоизоляции или чрезвычайной ситуации, которые зафиксировали резкий скачок числа обращений на горячие линии от жертв домашнего насилия, а также увеличение количества убийств, совершенных «в четырех стенах». Так, поисковик Google в марте отметил самый большой объем запросов о помощи в борьбе с бытовым насилием за последние пять лет.

Первые подобные случаи стали фиксироваться и в России, где режим самоизоляции начался почти на месяц позднее. Изоляция провоцирует пьянство, рост домашнего насилия, суициды. Если в обычной жизни многие родственники и супруги бывают наедине друг с другом максимум во время сна, плюс несколько часов до и после работы, то теперь многие из них впервые в жизни были вынуждены оставаться круглосуточно наедине в тесных квартирах, когда некуда скрыться и невозможно побыть наедине с собой.

Что же касается отношений с партнером, то 47% опрошенных женщин отметили, что их взаимоотношения за период самоизоляции не изменились, 30% не имеет партнера, у 10% отношения претерпели ухудшение,  
у 8% отношения даже улучшились, а 5% предпочли не уточнять свою позицию. При ответе на вопрос о том, какие проблемы выявились или обострились в условиях вынужденной самоизоляции, из тех женщин, что имеют партнеров, 39% опрошенных никаких проблем не обнаружили.  
В числе трех наиболее значимых трудностей были отмечены: сложно постоянно быть друг у друга на виду (11%), возникли проблемы в сексуальной сфере (8%), сложно проводить совместный досуг (7%).  
Реже назывались следующие негативные явления: конфликты партнера с другими членами семьи, партнер критикует внешность женщины, проявляет грубость, стал хуже относиться, происходят постоянные скандалы. При этом некоторые женщины заявили, что после выхода из режима самоизоляции больше не смогут совместно сосуществовать с партнером, а у других проявилась критическая разница в мировоззрении. Справедливости ради, необходимо отметить, что часть опрошенных женщин основной проблемой называют ситуации, когда в условиях самоизоляции они оказались отдельно от партнера и страдают от разлуки.

Для 30% опрошенных самоизоляция отношений с партнером не изменила – для них все осталось так же хорошо, как и было. При этом в некоторых парах случились позитивные сдвиги: партнер взял на себя часть обязанностей по дому (16%), пара с удовольствием стала проводить время вместе (9%) и 15% женщин позитивных сдвигов не обнаружили (15%).

Смогут ли российские семьи вернуться к нормальной жизни после длительного существования в условиях жестких ограничений и вообще сохраниться? Опыт зарубежных стран, где периодически смягчаются жесткие ограничительные мероприятия, весьма неутешителен. Так, в Китае после снятия мер по самоизоляции произошла резкая вспышка разводов: в нескольких городах чиновники не успевали оформлять документы, а в городке Милуо в провинции Хунань «сотрудникам даже не удавалось выпить воды» из-за очередей разводящихся. Причиной развода большинство пар называли «карантин, который усугубил их противоречия» [Ясеницкая и др., 2020]. Один из лучших адвокатов по разводам в Британии, Фиона Шеклтон, которая в свое время представляла интересы принца Чарльза, Пола Маккартни и Мадонны, тоже полагает, что после пандемии количество распавшихся семей возрастет. «Обычно пик разводов приходится на осень вслед за летними отпусками и после рождественских каникул. Можно только представить, каково будет семьям сидеть взаперти в течение долгого времени» [Разводы, свадьбы и – насилие, 2020].

Отметим, что российский менталитет и прививаемые в российском обществе семейные ценности оказали значительное влияние на выживаемость семей в период самоизоляции. Результаты опроса показали, что негативные тенденции, отмечаемые по всему миру, не получили в рассматриваемых крупных российских городах такого быстрого и кризисного течения, как в зарубежных странах. Поскольку опрос проводился только в трех городах, это не позволяет делать обоснованного вывода обо всем населении России, тем более, что пик коронавирусной инфекции в регионах произошел позже, чем в крупных городах.

*Взаимоотношения с детьми.* Первый вопрос этого блока касался репродуктивной политики семей в период самоизоляции. Сразу отметим, что для 63% опрошенных женщин этот аспект вообще не актуален. 31% женщин подчеркнули, что их репродуктивная позиция во время пандемии не изменилась, некоторые отказались от планов в ближайшее время иметь детей, а единицы, напротив, решили завести детей. Также был получен единичный ответ, отражающий разногласия между женщиной и ее партнером, который хочет детей: *«… если вдруг заболеет и будет угроза его жизни, типа чтобы продолжить род. Я считаю такую мотивацию заводить детей маразмом, эгоизмом и безответственностью»*.

Результаты опроса показали, что у большинства женщин, воспитывающих несовершеннолетних детей (40% по выборке) отношения с ними в период самоизоляции не изменились или даже улучшились  
(61% и 22% соответственно). Отношения с детьми стали хуже у 17%. Наиболее часто назывались следующие обострившиеся в условиях самоизоляции проблемы: стало труднее организовать досуг детей (19%),  
у ребенка усугубилась компьютерная зависимость (16%), ребенок ленился, не выполнял своих обязанностей по дому (13%). В отдельных ответах внимание акцентировалось на сложности организации школьного обучения ребенка в режиме онлайн (8%), материальных трудностях, вплоть до того, что нечем кормить детей (8%). Что же касается положительных сдвигов, то 21% из общего числа женщин, имеющих детей, отметили, что рады больше времени находиться рядом с детьми, 10% указали, что ребенок стал больше читать, 10% отметили, что ребенок стал более открытым, наладился контакт.  
А 39% женщин никаких изменений не обнаружили.

Также женщины, воспитывающие детей, отмечали сложности организации удаленного обучения детей: не устраивает качество предлагаемого учебным заведением онлайн-сервиса и других приложений (28%), не хватает компьютеров и других технических средств (24%), функция обучения ребенка полностью легла на женщину (18%), невозможность заставить ребенка заниматься (13%).

*Домашние питомцы*. У 40% опрошенных женщин дома нет животных. У большинства (93%) имеющих животных женщин их количество в период самоизоляции не изменилось, некоторые завели еще питомца (-цев) в связи с тем, что много животных оказалось в критических условиях [Россияне из-за коронавируса начали массово отказываться от собак, 2020]. В единичных случаях женщины отмечали, что подкармливают бездомных животных, оказавшихся в сложных условиях. Только одна семья была вынуждена отказаться от имеющихся питомцев из-за ухудшения материального положения. Среди опрошенных женщин не было тех, кто бы бросил домашних животных из-за боязни переноса ими коронавирусной инфекции. Самоизоляция оказала влияние не только на людей, но и на домашних животных: 34% отметили, что животные радовались тому, что их хозяева постоянно дома; в 34% семей для животных ничего не изменилось;  
11% указали, что животные растолстели; 11% отметили, что животные избаловались. При этом некоторые женщины срывали негатив на животных, которые иногда попадали под «горячую руку». Таким образом, опрошенные в целом занимают промежуточную позицию по отношению к животным: между теми крайностями, что происходили в азиатских странах [Поверив фейку о заражении коронавирусом через животных, 2020] и активной общественной позицией Турции, где животным помогают на государственном уровне и на уровне муниципалитетов [МВД Турции рассказало о заботе об уличных животных в условиях пандемии, 2020]. Большинство опрошенных женщин не верят в то, что животные являются переносчиками коронавирусной инфекции, но в силу тяжелых материальных условий редко помогают животным, попавшим в бедственное положение, а иногда даже отказываются по этой причине от собственных питомцев.

*Сложности во взаимодействии с внешним миром и оценка перспектив.* Основные затруднения у женщин во взаимодействии с внешним миром вызвали следующие аспекты: необходимость получать пропуск или разрешение на выход из дома (13%), контакты с другими людьми как потенциальная возможность заражения (11%), ограниченные возможности обратиться в медучреждение за помощью (10%), ограниченный или дистанционный режим работы различных учреждений (10%), сложность перемещаться из одного населенного пункта в другой из-за введенных ограничений (10%).

В заключительном блоке вопросов, касающемся оценки перспектив и ситуации в России в период самоизоляции на момент проведения исследования, женщинам было предложено оценить их степень согласия со следующим пулом утверждений:

Оценки опасности угрозы коронавируса распределились следующим образом: 68% считают коронавирус реальной угрозой, 14% не придают этой угрозе значения, и 18% не имеют четко выраженной точки зрения по этому вопросу;

30% женщин считают, что коронавирус не страшнее гриппа, а ситуацию слишком раздули, 50% категорически не согласны с этой точкой зрения, и 20% затруднились ответить;

10% опрошенных женщин высказали мнение, что коронавируса не существует, что это «заговор мирового правительства», 75% не разделяют эту точку зрения, 15% не определились;

57% женщин считают, что остановить распространение коронавируса невозможно – так или иначе им переболеет большая часть населения,  
22% не согласны с этим утверждением, 21% затруднились с оценкой;

38% женщин оценили меры по борьбе с инфекцией, предпринимаемые правительством России, как вполне адекватные, 18% считают их излишними, 37% находят эти меры недостаточными, а 9% и вовсе не видят в них никакого смысла, что отчасти коррелирует с данными более позднего опроса (апрель, 2020), проведенного исследовательским центром «Ромир» совместно с Gallup International по заказу Фонда развития гражданского общества (ФоРГО), об отношении россиян к применяемым мерам профилактики коронавируса и действиям властей [Треть россиян считают чрезмерными ограничения в связи с коронавирусом, 2020]. По данным телефонного опроса, проведенного в 90 населенных пунктах 45 регионов России (2000 респондентов, представляющих городское и сельское население страны, различные социальные и возрастные страты), количество граждан, считающих ограничительные меры чрезмерными, оказался несколько выше. Это объясняется, с одной стороны, расширенным охватом исследования, как по гендерному, так и по территориальному признаку, так и тем, что за время, прошедшее после нашего опроса, люди устали от режима самоизоляции и стали менее терпимы к жестким мерам;

48% опрошенных женщин не доверяют официальным СМИ и считают, что от населения скрывают реальные цифры заболевших;

92% женщин убеждены, что ситуация с коронавирусом сильно подорвет российскую экономику, и лишь 2% утверждают, что она никак на экономике не скажется, еще 6% не имеют твердой позиции по этому вопросу. При этом 14% считает, что эта ситуация будет дополнительным стимулом для развития российской экономики в будущем;

Оценивая степень подготовленности России к ситуации с пандемией по сравнению с другими странами, около половины женщин затруднились ответить на этот вопрос, а крайние мнения разделились примерно поровну – 19% считает, что Россия оказалась лучше подготовлена к ситуации с коронавирусом, чем другие страны, 16% – что хуже, 18% – что на таком же уровне, как и другие страны;

52% опрошенных женщин винят в распространении эпидемии коронавируса туристов, вернувшихся из-за границы, 30% считает, что туристы не виноваты, и 20% не определились с позицией по этому вопросу;

58% женщин считают, что туристы, которые не смогли вернуться из-за границы, поскольку было перекрыто авиасообщение, сами виноваты в своем бедственном положении, 23% с ними не согласны, остальные затруднились с ответом;

45% женщин предлагали принять меры для возвращения российских туристов на родину, 22% не считали это обязательным, 33% не волнует судьба туристов.

Оценки женщинами непосредственной угрозы коронавируса для их семей распределились следующим образом: 44% верят, что инфекция обойдет их семьи стороной, так как все меры приняты, 38% считают коронавирусную инфекцию реальной угрозой для себя и своей семьи и сильно опасаются, что кто-нибудь может заболеть, 18% не придают этой угрозе значения. Полученные результаты в целом соответствуют данным опроса ВЦИОМ, проведенного 14 апреля 2020 года [40% россиян сочли низкой опасность заразиться коронавирусом, 2020].

Результаты исследования выявили позиции женщин к перспективам в отношении себя и своей семьи после выхода из самоизоляции: 43% отметили, что надеются вернуться к прежней жизни, 33% считают, что, несмотря на изменения, все будет благополучно, 9% утверждают, что все уже не будет таким как прежде, 8% думают, что все будет только лучше, 7% настроены пессимистично (рис. 5).

Рис. 5. Мнения женщин о своем будущем   
и о будущем своей семьи после выхода из самоизоляции, %

Заключительный вопрос блока был посвящен оценке параметров положительного и отрицательного влияния режима самоизоляции на семьи женщин (рис. 6, 7).

Рис. 6. Мнения женщин о возможном положительном влиянии  
режима самоизоляции, %

Рис. 7. Мнения женщин об отрицательном влиянии  
режима самоизоляции, %

37% опрошенных женщин в режиме самоизоляции вообще не видят никаких положительных моментов. Среди отметивших положительные моменты в самоизоляции – счастливы проводить больше времени с семьей (30%); рады отдохнуть и выспаться (8%); довольны режимом удаленной работы, поскольку он позволил им освоить новые технологии и форматы делового общения (5%); нашли время на ремонт и домашние дела (5%); занялись саморазвитием и творчеством (5%).

Что касается отрицательных последствий для семей, то самая большая группа ответов (26%) относилась к различной степени опасениям о будущем финансовом положении семьи и об экономике страны в целом. Женщины жаловались на отсутствие работы, и, соответственно, уровень дохода – долги растут, будущее неопределенно. 21% женщин тяжело переносили самоизоляцию с моральной точки зрения – жаловались на усталость, тяжелый морально-психологический климат в семье, частые скандалы, апатию и отсутствие желания что-либо делать. 11% сетовали на рухнувшие планы: отменилась свадьба, отпуск, стажировки за границей, стало невозможно посещать спортивные залы, бассейны, встречаться с друзьями, нарушился привычный распорядок. 5% отметили на сложности с обучением и досугом детей. 17% опрошенных женщин видели негативные стороны, но не конкретизировали их. А 20% опрошенных вовсе не видели отрицательных сторон в режиме самоизоляции для своей семьи.

Подводя итоги, можно сформулировать следующие выводы.

1. Современная ситуация с пандемией коронавируса достаточно уникальна, в последний раз человечество сталкивалось с эпидемиями такого масштаба более 100 лет назад. Поскольку с тех пор, в силу развития научно-технического прогресса, информатизации и цифровизации общества, произошли кардинальные изменения в практиках межличностного взаимодействия, трансформация жизненного уклада российских женщин в условиях пандемии COVID-19 имела характерные особенности, свойственные новому времени.

2. Новые возможности саморазвития и онлайн-обучения не были в полной мере использованы российскими женщинами, которые высвободившиеся временные ресурсы предпочли потратить на отдых и общение с семьей.

3. Гипотеза о том, что режим самоизоляции послужит триггером к развитию новых практик удаленной работы, подтвердилась в полной мере, особенно в таких сферах, как образование, информационные технологии, реклама, журналистика, оптовая и розничная торговля. Но мнения женщин по поводу того, хотелось ли бы им полностью перейти к онлайн-формату трудовой деятельности, разделились: были отмечены как связанные с этим сложности технического характера, так и определенные удобства. В любом случае, ситуация с коронавирусом способствовала распространению нового высокотехнологичного формата работы, и в будущем он будет только развиваться.

4. Гипотеза о том, что в условиях самоизоляции женщины будут больше времени проводить в социальных сетях, также нашла свое подтверждение. Это объясняется тем, что при изоляции от широкого социума, у людей, как правило, обостряются потребности в социальном взаимодействии, идеализируются временно прерванные устойчивые межличностные связи и отношения, особую личностную ценность приобретают опосредованные формы социального контактирования через наиболее доступные в конкретной ситуации средства коммуникации – социальные сети.

5. Гипотеза о том, что ухудшение материального положения для многих женщин может являться серьезным поводом, чтобы принять меры для стабилизации уровня финансов, подтвердилась лишь отчасти. В основном, семьи используют две стратегии контроля финансовой ситуации в семье: увеличение доходов и сокращение расходов. Примечательно, что те семьи, которые в докризисной ситуации имели относительный достаток, предприняли попытки найти дополнительные способы заработка, а те семьи, в которых денег едва хватало от зарплаты до зарплаты, такие возможности не использовали и сокращали расходы путем приостановления выплат по кредитам и услуг ЖКХ.

6. Гипотеза о том, что в условиях самоизоляции значительно изменится структура расходов, и, в первую очередь, возрастут траты на питание, подтвердилась в полной мере. При этом в большей степени возросли такие расходы у женщин из бедных семей, которые традиционно тратят большую часть своих доходов на еду [Малообеспеченные россияне тратят на еду почти половину дохода, 2016].

Подтвердилось и предположение о том, что во время самоизоляции у людей появились или обострились вредные привычки, многие стали вести пассивный образ жизни, а количество адептов спорта и здорового образа жизни несколько уменьшилось. Таким образом, самоизоляция не явилась для многих женщин мотиватором к активной деятельности и самосовершенствованию – наоборот, во многих случаях она привела к распространению пассивного образа жизни, лени и апатии.

Что же касается базовых гигиенических и бьюти-привычек женщин, то состав их несколько упростился, но, все же, от большинства из них женщины не отказались, хотя и вынуждены были обеспечивать их собственными силами.

7. Предположение о пагубном влиянии самоизоляции на морально-психологический климат и партнерские отношения в семьях не нашло полного подтверждения в настоящем исследовании. Российский менталитет и прививаемые в российском обществе семейные ценности оказали значительное влияние на выживаемость семей в период самоизоляции. Были отмечены некоторые негативные тенденции, но они не получили такого быстрого и кризисного течения, как в зарубежных странах.

Таким образом, сложность взаимодействия с внешней средой, ухудшение материального положения семей, боязнь за будущее семьи, общее настроение тревожности, затянувшаяся ситуация с ограничениями – все это в совокупности обусловливает негативные и пессимистические настроения более половины российских женщин в условиях самоизоляции. Согласно новейшим исследованиям [Гапонова, Гапонова, Данилова, Чилипенок, 2020], по мере продолжения пребывания семей в этом режиме такие настроения имеют тенденцию к росту, что, безусловно, требует дальнейшего изучения.

Литература

1. Арефьев В.А., Лисовенко Л.А. Англо-русский толковый словарь генетических терминов. М. ВНИРО. 1995. 694 с.
2. Баженова. А.Ф. Циркадные ритмы у человека в процессе адаптации к условиям Крайнего Севера // Адаптация и проблемы общей патологии. Новосибирск: 1974. С. 48–50.
3. Бизюк А.П. Исследование психологической адаптации лиц, работающих на полярных и высокогорных гидрометеостанциях (в связи с задачами психогигиены и психопрофилактики): Автореф. дис. … канд. психол. наук. Ленинград: 1979. 24 с.
4. Богатина Н.Ф., Гладкова Т.А. О некоторых результатах социально-психологического обследования моряков Новороссийского пароходства // Вопросы гигиены и дезинфекционного дела на водном транспорте. 1973. С. 136–137.
5. Борискин В.В. Жизнь человека в Арктике и Антарктике. Ленинград: Медицина, 1973. 237 с.
6. Бундзел П.В. Основные аспекты психофизиологических исследований в Антарктиде // Антарктида. Вып. II. М.: 1972. C. 201–211.
7. В регионах зафиксировали рост спроса на услуги мастеров на дому в условиях самоизоляции. ТАСС. 8.04.2020. URL: https://tass.ru/obschestvo/ 8187659.
8. Вересоцкий Э.С., Парохин В.Н. Труд и отдых плавсостава. Человеческий фактор в экипаже. М.: Транспорт, 1986. 215 с.
9. Волков И.П., Хрящева Н.Ю., Шалыто А.Ю. Особенности групповых процессов в условиях относительной социальной изоляции // Вестник ЛГУ. 1976. № 5. С. 136–138.
10. Гапонова О.С., Гапонова Н.С., Данилова Л.С., Чилипенок Ю.Ю. Трансформация жизненного уклада российских женщин в условиях самоизоляции, вызванной пандемией COVID-19 // Женщина в российском обществе № 4, 2020. - С. 82-98.
11. Горбов Ф.Д. Индивидуальное в групповом и групповое в индивидуальном в экспериментальном и клиническом аспектах // Тезисы 18 Международного конгресса по психологии. 1966. 380 с.
12. Горбов Ф.Д. Индивидуум и группа в экспериментальной групповой психологии // Проблемы инженерной психологии. Л.: ЛГУ,1964. Вып. 1. С. 41.
13. Горбов Ф.Д. Экспериментальная групповая психология // Проблемы инженерной психологии. Л.: ЛГУ, 1964. Вып.1. С. 41.
14. Горбов Ф.Д., Мясников В.И, Яздовский В.И. О состояния напряжения и утомления в условиях изоляции от внешних раздражений // Журнал высшей нервной деятельности. 1963. Т. 13. № 4. С. 585–592.
15. Гришина Н.В. Опыт использования теста Томаса для изучения индивидуальных особенностей лиц, склонных к конфликтным проявлениям в межличностном общении // Личность в системе коллективных отношений. М.: 1980. С. 65–66.
16. Дикая Л.Г., Шкопоров Н.Б., Аллахвердова О.В. К вопросу о психологических механизмах регуляции внутригруппового поведения в особых условиях // Социальная психология и общественная практика. М.: Наука, 1985. С. 50–60.
17. Еремеева А.И. Личностные факторы совместной деятельности морского экипажа // Актуальные проблемы социальной психологии. Кострома: 1986. Ч. 1. С. 45–46.
18. Ивановская Н. Что такое жизненный уклад и семейные ритуалы?  
    URL: <http://anthro-design.ru/stati/chto-takoe-zhiznennyiy-uklad-i-semeynyie-ritualyi.html>
19. Карта распространения коронавируса COVID-19 в России.  
    URL: [https://ncov.blog/ countries/ru/](https://ncov.blog/%20countries/ru/).
20. Китаев-Смык Л.А. Вероятностное прогнозирование и индивидуальные особенности реагирования человека в экстремальных условиях // Вероятностное прогнозирование в деятельности человека. М.: Наука, 1977. С. 189–225.
21. Кляйненберг Э. Жизнь соло. Новая социальная реальность. М.: Альпина нон-фикшн, 2014. 279 с.
22. Лапшин В.Е. К вопросу о влиянии уголовного наказания на личностное ядро осужденного // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. 2007. № 4. С. 44–46.
23. Малообеспеченные россияне тратят на еду почти половину дохода. Новые известия. 18.05.2016. URL: https://newizv.ru/news/economy/18-05-2016/239535-bednye-rossijane-tratjat-na-edu-pochti-polovinu-dohoda.
24. Маслов И.А. Влияние фактора изоляции на психическое состояние // Проблемы сенсорной изоляции. М.: 1970. С. 39–40.
25. МВД Турции рассказало о заботе об уличных животных в условиях пандемии. Российская газета. 8.04.2020. URL: [https://rg.ru/2020/04/08/ mvd-turcii-rasskazalo-o-zabote-ob-ulichnyh-zhivotnyh-v-usloviiah-pandemii.html](https://rg.ru/2020/04/08/mvd-turcii-rasskazalo-o-zabote-ob-ulichnyh-zhivotnyh-v-usloviiah-pandemii.html).
26. Новейший социологический словарь: понятия и персоналии, направления и школы, тексты и их анализ, методы сбора и анализа данных: около 1300 аналитических статей / сост.: А.А. Грицанов и др. Минск: Книжный Дом, 2010. 1310 с.
27. Новиков М.А. Психофизиологические и эгопсихологические аспекты межличностного взаимодействия в автономных условиях // Проблема общения в психологии. М.: Наука, 1981. С. 178–217.
28. Побочный эффект карантина и самоизоляции: участились случаи семейного насилия, избиений, убийств. NEWSru.com. 2.04.2020. URL: [https://www.newsru.com/ russia/02apr2020/karantin\_violence.html](https://www.newsru.com/russia/02apr2020/karantin_violence.html).
29. Поверив фейку о заражении коронавирусом через животных, китайцы выбрасывают своих питомцев из окон. Царьград. ТВ. Первый русский. 5.02.2020. URL: [https://tsargrad.tv/news/ poveriv-fejku-o-zarazhenii-koronavirusom-cherez-zhivotnyh-kitajcy-vybrasyvajut-svoih-pitomcev-iz-okon\_237298](https://tsargrad.tv/news/poveriv-fejku-o-zarazhenii-koronavirusom-cherez-zhivotnyh-kitajcy-vybrasyvajut-svoih-pitomcev-iz-okon_237298).
30. Поляков В.П. Особенности общения в автономных коллективах // Актуальные проблемы социальной психологии. Кострома, 1986. Ч. 1. С. 75–76.
31. Разводы, свадьбы и – насилие: что карантин вносит в жизнь самоизолированных. RTVI. 1.04.2020. URL: [https://rtvi.com/stories/ razvody-svadby-i-nasilie-karantin/](https://rtvi.com/stories/razvody-svadby-i-nasilie-karantin/).
32. Россияне из-за коронавируса начали массово отказываться от собак. 360tvru. 7.04.2020. URL: <https://360tv.ru/news/zdorove/rossijane-iz-za-koronavirusa-nachali-massovo-otkazyvatsja-ot-sobak/>.
33. Торговля в онлайн-режиме: как изменились покупательские предпочтения в период пандемии. URL: [https://xn--80aesfpebagmfblc0a. xn--p1ai/news/20200504-1103.html](https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/news/20200504-1103.html).
34. Треть россиян считают чрезмерными ограничения в связи с коронавирусом. РБК. 29.04.2020. URL: [https://www.rbc.ru/society/ 29/04/2020/5ea863599a794749aa07be3f?utm\_source=gismeteo&utm\_medium=news&utm\_campaign=gism\_top12](https://www.rbc.ru/society/29/04/2020/5ea863599a794749aa07be3f?utm_source=gismeteo&utm_medium=news&utm_campaign=gism_top12).
35. Хрящева Н.Ю. Психические состояния при изоляции // Психические состояния. СПб.: Питер, 2000. 407 c.
36. Човдырова Г.С. Личность в условиях социальной изоляции: Проблемы адаптации и повышение стрессовой устойчивости. М.: 2000. 287 с.
37. Что значит режим самоизоляции для всех с юридической точки зрения. Российское агентство международной информации «РИА Новости». 8.04.2020. URL: <https://ria.ru/20200408/1569764617.html>.
38. Широкова И.К. Взаимное восприятие и совместимость людей в условиях изоляции // Вопросы психологии межличностного познания и общения. Краснодар: Изд-во Кубанского университета, 1983. С. 157–166.
39. Эксперты зафиксировали резкий рост спроса на дачи и загородные дома. ТАСС. 12.05.2020. URL: https://tass.ru/nedvizhimost/8448061.
40. Ясеницкая А., Френкель Д., Сугуева Ю., Бородихин А. Изоляция с агрессором. Что происходит с жертвами домашнего насилия во время карантина? Медиазона. 10.04.2020. URL: https://zona.media/article/ 2020/04/10/quarantineviolence.
41. 40% россиян сочли низкой опасность заразиться коронавирусом.  
    РБК. 27.04.2020. URL: [https://www.rbc.ru/politics/27/04/2020/ 5ea57d749a79471261c6b17d?utm\_source=gismeteo&utm\_medium=news&utm\_campaign=gism\_top5](https://www.rbc.ru/politics/27/04/2020/%205ea57d749a79471261c6b17d?utm_source=gismeteo&utm_medium=news&utm_campaign=gism_top5).
42. Cochran J.C., Mears D.P. Social isolation and inmate behavior: A conceptual framework for theorizing prison visitation and guiding and assessing research, [Journal of Criminal Justice](https://ideas.repec.org/s/eee/jcjust.html), Elsevier. 2013, vol. 41(4). Pp. 252–261.
43. Ishikawa R. Confusion of the Concepts of «Hikikomori» and «NEETs: Seen from the Perspective of People Who Regard Themselves as «Hikikomori» // The Journal of educational sociology. 2006, № 79. Pp. 25–46.
44. Scharff P.S. Solitary Confinement – History, Practice, and Human Rights Standards. URL: <https://www.researchgate.net/publication/324248577_> Solitary\_Confinement\_-\_History\_Practice\_and\_Human\_Rights\_Standards
45. Teo A.R., Fetters M.D., Stufflebam K., Tateno M., Balhara Y., Choi T.Y.  
    et al. Identification of the Hikikomori Syndrome of Social Withdrawal: Psychosocial Features and Treatment Preferences in Four Countries. International Journal of Social Psychiatry. 2015, № 61. Pp. 64–72.