

ТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ ПРОЖИВАНИЯ ПАНДЕМИИ: МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ

DOI: 10.26907/2079-5912.2022.4.10-15

Аннотация. В статье рассматриваются представления общности девушек о теле и его функционировании в период пандемии. Тело, данное природой, в условиях «новой нормальности» становится необходимым ресурсом, способным противостоять болезни и эффективно реализовать социальные роли. На материалах полуструктурированных интервью с девушками в возрасте от 18 до 21 года (n=20), проведенных весной 2022 года, наблюдается переход от эстетизации тела к его функциональной значимости. Тело также предстает как самоценность: телесный опыт проживания пандемии стал драйвером бережного к нему отношения. Практики заботы о теле, а именно: правильное питание, физическая активность, соблюдение распорядка дня, начало которым было заложено в период самоизоляции, воспроизводятся и после выхода из локдауна.

Ключевые слова: тело, телесный опыт, пандемия, локдаун, образ жизни

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

Трансформация институтов и практик в современных общественных системах вызвана как глобальными изменениями (цифровизация, медиатизация), коснувшимися практически всех сфер жизнедеятельности разных социальных групп и общностей, так и пандемией, которая стала новым вызовом для людей, правительств, государств. По оценкам западных исследователей, мы включены в глобальный социальный эксперимент [1], который, на наш взгляд, стал фактором, влияющим и на наши представления о здоровье, здоровом образе жизни и теле.

Тело как биологически заданный проект в новых условиях перестает удовлетворять молодое поколение. Речь идет о том, что если в допандемийный период молодое поколение ориентировалось на эстетизацию телесного образа [2], то сегодня на передний план выходит его функциональная ценность – способность противостоять болезни и эффективно реализовывать социальные функции и роли. Согласно К. Шиллингу тело как биосоциальный феномен трансформируется в результате социальных действий и взаимодействий индивидов, их активности и вовлечения в социальную среду [3].

Современные исследователи ставят вопрос о связи благополучия и тела. Неудовлетворенность телом, согласно исследованиям, как российских, так и западных ученых,

широко распространена среди молодого поколения [4, 5]. При этом, на восприятие своего тела влияют социальные медиа, демонстрирующие идеальные цифровые тела, моделируемые с помощью современных информационно-коммуникационных технологий, что формирует низкую самооценку собственного телесного облика потребителями контента [1, 6].

Согласно Е.С. Богомягковой и Е.А. Орех главным инструментом обеспечения благополучия выступает здоровый образ жизни как совокупность культурно одобряемых социальных практик заботы о себе и теле [7, с. 132]. В условиях локдауна и пандемии весь мир испытал новые телесные переживания и ощущения, связанные как с перенесением вирусной инфекции Covid-19, так и с вынужденными ограничениями различного рода активностей. Исследователи характеризуют пандемию как эмоционально насыщенный период, в рамках которого приходится отказываться от привычного образа жизни [8, 9]. При этом, вынужденную изоляцию можно рассматривать как возможность оценить режим дня, рацион питания, физическую активность, отдых, санитарно-гигиеническую культуру [10], т.е. те повседневные практики, о которых, как правило, индивиды в допандемийный период практически не задумываются [11].

Основной целью нашего исследования стал анализ телесного опыта проживания и переживания пандемии. Для реализации цели были выдвинуты следующие исследовательские задачи: во-первых, определить, как оценивают свое тело информанты; во-вторых, выявить как тело проживает пандемию, в том числе в период локдауна; в-третьих, какие практики используют информанты для поддержания тела в «рабочем» состоянии. Мы провели 20 полуструктурированных интервью с девушками в возрасте от 18 до 21 года. Все информанты – студенты социогуманитарного направления, получающие образование в Уральском федеральном университете. Опрос был проведен в апреле 2022 года. Средняя длительность интервью составила 20 минут. Материалы опроса были транскрибированы и обобщены в соответствии с поставленными исследовательскими вопросами.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что 3/4 опрошенных девушек «признались в любви» к своему телу:

я люблю свое тело в любом виде и принимаю его» (19 лет);

тело я люблю и забочусь о нем (20 лет);

я смотрю в зеркало на свое тело, и оно мне нравится (18 лет).

Практически все информанты отметили влияние социальных медиа на представления о нормативном теле, однако каждый второй полагает, что следует меньше сравнивать собственное тело с телами, модифицированными с использованием современных цифровых технологий. Одна из опрошенных девушек отметила:

чем больше я смотрю на идеальные тела других людей, тем больше хочу, чтобы у меня была «изюминка», которая бы отличала мое тело от других (20 лет).

Практически все девушки определяют собственное тело как спортивное и выносливое. По оценкам информантов хорошая физическая форма позволяет прожить пандемию и локдаун относительно безболезненно:

до пандемии я была в отличной физической форме, это помогло мне пережить изоляцию и не заболеть коронавирусом (20 лет).

Высоко оценивая потенциал своего тела, 3/4 девушек отмечают, что период изоляции стал вызовом для тела и здоровья:

мое тело совсем перестало работать (19 лет);

состояние моего тела ухудшилось (20 лет).

Наряду с оценкой общего состояния организма, информанты подчеркнули негативные последствия локдауна, который пришелся на период их обучения. Наиболее проблемной зоной стал опорно-двигательный аппарат:

болела спина, потому что сидела за компьютером большую часть времени (19 лет);

из-за «сидячего» образа жизни у меня стала болеть спина и шейный отдел позвоночника (21 год).

Информанты также заявили о снижении остроты зрения: *весь день за компьютером, болели глаза, кажется зрение стало хуже* (20 лет);

приходилось даже ставить себе напоминания и отвлекаться от экрана компьютера, глаза старалась беречь (21 год);

головных болях:

никуда не выходила, сидела дома, из-за этого у меня появились ежедневные головные боли, скорую вызывали, врачи сказали, что нужно выходить на свежий воздух (19 лет);

сухости кожи лица и рук:

кожа, причем кожа рук от постоянного использования антисептиков стала сухой; из-за того, что реже стала выходить на улицу мое лицо стало бледным, появились покраснения на коже лица (21 год).

Третья часть опрошенных набрала лишний вес:

из-за малоподвижного образа жизни стала набирать вес, даже испугалась, но все оказалось в рамках нормы (21 год);

я набрала несколько килограммов и заметила, что мне стало трудно переносить нагрузки (19 лет),

а две девушки из 20 опрошенных, наоборот, уточнили, что их вес снизился, причем его снижение они связали с перенесенным заболеванием:

не было аппетита, похудела и постройнела (18 лет);

вообще есть не могла, запахи и вкус изменились, ничего не хотелось, сильно похудела (21 год).

Практически все информанты отметили, что болели коронавирусной инфекцией, причем пять опрошенных перенесли болезнь дважды. Большая часть девушек болела в легкой форме, испытыв лишь симптомы, присущие ОРВИ:

даже не поняла, что болела, только антитела обнаружили, когда тест сдала, летом температура чуть повысилась, решила, что из-за жары (19 лет).

Для четырех девушек «проживание телом» Covid-19 было тяжелым:

тело чувствовалось обессиленным и податливым (20 лет); *очень тяжело было справиться с привычными делами, чувствовала общую слабость и постоянную усталость* (21 год);

тяжело болела, сонливость была и тело какое-то вялое было, в соседнюю комнату с трудом перемещалась, все тело болело (18 лет).

Переболевшие коронавирусной инфекцией девушки в ходе интервью признались, что процесс восстановления был длительным:

полгода еще восстанавливалась, мое тело было ослаблено, ничего не хотелось делать и постоянная усталость была во всем теле (21 год).

Описание своего состояния во время и после болезни, по сути, это рефлексия об опыте боли и его эмоциональное переживание [12, с. 101]. Самоощущение собственного тела в процессе заболевания можно охарактеризовать в духе А. Мол и Дж. Ло как познание своего тела, а действия, осуществляемые индивидом над ним во время болезни, можно интерпретировать как «тело-которое-мы-делаем» [13].

Материалы исследования свидетельствуют, что тело в условиях нездоровья наделяется девушками новыми смыслами, которые связаны скорее не с внешней привлекательностью и эстетикой, а способностью противостоять заболеванию и эффективно выполнять функции:

пандемия показала, сможет ли тело справиться с болезнью, хватит ли здоровья, как долго будет восстанавливаться (21 год).

Практически половина переболевших Covid-19 девушек стала бережнее и уважительнее относиться к телу:

я с уважением отношусь к своему телу, т.к. хочу быть здоровой и выносливой (19 лет);

к телу отношусь очень бережно, стараюсь его баловать, чтобы было выносливым и работоспособным (21 год), и даже наделила тело сакральностью;

Я стала больше прислушиваться к своему телу, ...в плане общего самочувствия. Ко мне пришло понимание того, что наш организм дает нам сигналы: что-то идет не так. Надо всего лишь прислушаться и исправить проблему (21 год);

я стала прислушиваться к телу и даже слышать его (19 лет); я стала внимательно прислушиваться к любым телесным симптомам (20 лет).

Таким образом опыт проживания болезни становится, во-первых, фактором нового осмысления тела и его чувствования; во-вторых, источником формирования модели функционального тела как социальной нормы в молодом возрасте.

В нашем исследовании, проведенном в конце 2021 года, 61% опрошенных (n=200) отметили, что желание сохранить и повысить свою работоспособность занимает вторую позицию среди причин заботы о здоровье в период пандемии, уступая место потребности в хорошем самочувствии, которое связано с оценкой собственного благополучия. Стремление к благополучию, как отметили информанты, — это одна из целевых установок в современной жизнедеятельности молодежи. Причем благополучие трактуется не только исключительно в экономическом ключе, оно охватывает, прежде всего, состояние здоровья и способность эффективно и полноценно жить, учиться, работать, отдыхать, влюбляться.

В ходе исследования мы попросили информантов определить повседневные практики заботы о своем теле.

Девушки отметили, что в период изоляции использовали гимнастику/зарядку, которую проводили самостоятельно дома или в форме онлайн с друзьями:

я стала искать в Интернете какие-либо видеоролики с тренировками (19 лет);

начала с тренировок по растяжке, чтобы расслабить спину и шею (21 год);

делала зарядку чтобы поддерживать мышцы в тонусе и привыкла, сейчас тоже утро начинаю с зарядки, еще часто с подругами занимались онлайн (20 лет).

Еще одной практикой, которую включили в свою повседневную жизнь информанты, стало рациональное питание:

искала в Интернете информацию о об осознанном потреблении пищи (19 лет);

установила на телефон приложение с подсчетом калорий (20 лет);

в локдаун появилось время следить за своим питанием, готовила и ела только то, что было полезно, не было перекусов или «столовской» еды (21 год).

Девушки также отметили, что изменили питьевой режим: *заметила, что стала больше пить воды (19 лет);*

участвовала в простых челленджах с друзьями: надо было выпить 7 стаканов воды (18 лет).

Несмотря на изоляцию, опрошенные нами девушки признались, что проводили время на улице, совершая прогулки на свежем воздухе:

гуляла утром и вечером, хорошо, что есть собака, с ней и гуляли (20 лет);

конечно выходила на прогулки, старалась вечером выйти на свежий воздух (21 год).

Коронавирусные ограничения стали особым испытанием для поддержания распорядка дня: если в первые недели локдауна девушки отмечали, что поздно ложились спать и поздно вставали, то через несколько дней постарались вернуться к привычному режиму дня, находя баланс между сном, учебой и отдыхом:

поддерживала постоянный режим, ставила оповещения на телефон (19 лет);

поняла, что лучше нормально не поздно ложиться спать, так лучше для здоровья, тело лучше отдыхает (21 год).

Согласно материалам опроса практики заботы о теле в период изоляции рутинизировались, стали опривыченными и в настоящее время также используются информантами:

в локдаун начала следить за питанием, сейчас продолжаю, например, сама готовлю себе завтрак именно такой, который мне нужен (20 лет);

в планке стою каждый день, начала в локдаун, видно как тело меняется в лучшую сторону, и это не только рельеф живота, это прочность что ли телесная (21 год);

привыкла к пешим прогулкам, сейчас и в университет могу пешком пойти, а это около часа, тело выносливым стало (20 лет).

Материалы исследования показали, что тело для девушек в период пандемии становится, с одной стороны, ресурсом, позволяющим эффективно выполнять предписанные роли и функции, но, с другой стороны, выступает самоценностью, поскольку телесный опыт проживания пандемии стал фактором заботы о нем, драйвером формирования бережного к нему отношения. В нашем исследовании, проведенном в 2021 году, 88,7% респондентов отметили, что личный опыт выступает главным источником становления и воспроизводства индивидуальных практик сохранения и укрепления здоровья, 54% считают, что от поведения самого индивида зависит состояние его здоровья, 64% полагают, что активные практики, нацеленные на улучшение тела, следует использовать для сохранения здоро-

вья. Тело становится проектом, над которым можно работать на протяжении всей жизни [14].

В целом, полагаем, что в условиях «новой нормальности» которую современные исследователи связывают с пандемией [15, 16], наблюдается трансформация представлений девушек о своем теле: отход от эстетизации к функциональности. Глобальный пандемический эксперимент убедительно доказывает, что востребованным является тело, способное эффективно выполнять функции и противостоять заболеваниям. Практики заботы о теле, рутинизированные в период коронавирусных ограничений, воспроизводятся и в условиях их снятия. Индивидуальный телесный опыт проживания пандемии становится фактором бережного отношения к телу, от которого зависит реализация социальных потребностей и интересов, качество жизни и социальное благополучие.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Perloff R.M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research // *Sex Roles*. – 2014. – Volume 71. – Pp. 363–377. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
2. Меренков А.В. Конструирование востребованного тела: до и во время пандемии // *Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения*. – 2021. – № 2. – С. 145–154. – URL: <https://doi.org/10.35634/2587-9030-2021-5-2-145-154>
3. Shilling C. *The Body and Social Theory*. – London: SAGE Publications Ltd., 1993.
4. Шалыгина О.В., Холмогорова А.Б. «Телоориентированности» современной культуры и ее последствия для здоровья детей, подростков и молодежи // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2015. – Т. 23. № 4. – С. 36–68.
5. Jellinek R.D., Myers T.A., Keller K.L. The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6-to 8-year-old girls // *Body Image*. – 2016. – Volume 18. – Pp. 78–85. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.05.003>
6. Hogue J., Mills J.S. The effects of active social media engagement with peers on body image in young women // *Body Image*. – 2019. – Volume 28. – Pp. 1–5. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
7. Богомякова Е.С., Орех, Е.А. Современные концепции здоровья: от качества жизни к ее наполненности // *Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология*. – 2019. – № 51. – С. 129–139. – URL: <https://doi.org/10.17223/1998863X/51/13>
8. Гаязова А.А., Вихристюк О.В. Особенности запросов на дистанционную психологическую помощь в период самоизоляции (COVID-19) // *Вестник практической психологии образования*. – 2020. – Том 17. № 2. – С. 78–88. – URL: <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170211>
9. Demkowicz O., Ashworth E., O'Neill A., Hanley T., Pert K. Teenagers' experiences of life in lockdown. – URL: <https://documents.manchester.ac.uk/display.aspx?DocID=50543> (Дата обращения: 22.04.2022)
10. Мозговая Е.И., Водолазова Ж.М., Горский А.А., Волкова О.А. Здоровый образ жизни населения в условиях пандемии: экспертные мнения исследователей и представителей некоммерческих организаций // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. – 2021. – № 29 (спецвыпуск). – С. 763–767. – URL: <http://doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-s1-763-767>.
11. Иохвидов В.В. Здоровый образ жизни в условиях социально-карантинных ограничений: итоги и ожидания // *Гуманитарная парадигма*. – 2020. – № 3(14). – С. 8–15.
12. Старцев С. В. Биографическое измерение терминальной болезни, или есть ли альтернатива медицине? // *Интеракция. Интервью. Интерпретация*. – 2019. – Т. 11, № 20. – С. 97–113. – URL: <https://doi.org/10.19181/inter.2019.20.5>
13. Мол А., Ло Дж. Воплощенное действие, осуществленные тела: пример гипогликемии // *Логос*. – 2017. – Т. 27, № 2(117). – С. 233–262.

14. Антонова Н.А., Меренков А.В. Тело как проект: практики конструирования // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2019. – № 2. – С. 8–20. – URL: <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2019.2.1>
15. Ефлова М.Ю., Максимова О.А. Социальная эксклюзия в контексте новой нормальности: концептуализация подхода к исследованию // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2022. – № 2(53) – С. 36–41. – URL: <https://doi.org/10.26907/2079-5912.2022.2.36-41>
16. Курюкин А.Н. «Новая нормальность» экономики, политики и социума в условиях COVID-19 и после // МИР (Модернизация. Инновации. Развитие). – 2021. – № 12(2). – С. 160–181. – URL: <https://doi.org/10.18184/2079-4665.2021.12.2.160-181>

Информация об авторах

Антонова Наталья Леонидовна, доктор социологических наук, профессор, Уральский федеральный университет, профессор кафедры прикладной социологии.

E-mail: n.l.antonova@urfu.ru

Абрамова Софья Борисовна, кандидат социологических наук, доцент, Уральский федеральный университет, доцент кафедры прикладной социологии.

E-mail: sofia_abramova@mail.ru

Antonova N.L., Abramova S.B.

THE BODILY EXPERIENCE OF LIVING THE PANDEMIC: A MODEL OF FUNCTIONALITY

Abstract. The article examines the perceptions of the community of girls about the body and its functioning during the pandemic. The body, given by nature, in the conditions of "new normality" becomes a necessary resource, able to resist the disease and effectively implement social roles. In semi formalized interviews with girls aged 18 to 21 (n=20) conducted in the spring of 2022, there is a shift from aestheticization of the body to its functional significance. The body also appears as a self-value: the bodily experience of living the pandemic has become a driver of caring for it. The practices of taking care of the body, namely proper nutrition, physical activity, and the observance of daily routines, which began during the period of self-isolation, are reproduced even after the end of the lockdown.

Keywords: body, bodily experience, pandemic, lockdown, lifestyle

Literature

1. Perloff R.M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research // *Sex Roles*. – 2014. – Volume 71. – Pp. 363–377. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
2. Merenkov A.V. Designing the in-demand body: before and during the pandemic // *Bulletin of Udmurt University. Sociology. Political Science. International Relations*. – 2021. – Volume 5. – No. 2. – Pp. 145–154. – URL: <https://doi.org/10.35634/2587-9030-2021-5-2-145-154>.
3. Shilling C. *The Body and Social Theory*. – London: SAGE Publications Ltd., 1993.
4. Shalygina O.V., Kholmogorova A.B. «Body orientation» of the contemporary culture and its influence on the children's, adolescents' and youth's health // *Counseling Psychology and Psychotherapy*. – 2015. – Volume 23. – No. 4. – Pp. 36–68.
5. Jellinek R.D., Myers T.A., Keller K.L. The impact of doll style of dress and familiarity on body dissatisfaction in 6-to 8-year-old girls // *Body Image*. – 2016. – Volume 18. – Pp. 78–85. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.05.003>
6. Hogue J., Mills J.S. The effects of active social media engagement with peers on body image in young women // *Body Image*. – 2019. – Volume 28. – Pp. 1–5. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
7. Bogomyagkova E. S., Orekh E. A. Modern Concepts of Health: From the Quality of Life to Its Fullness // *Bulletin of Tomsk State University. Philosophy. Sociology. Political*. – 2019. – Volume 51. – Pp. 129–139.
8. Gayazova L.A., Vikhristyuk O.V. Peculiarities of Requests for Remote Psychological Assistance During the Self-isolation Period (COVID-19). // *Bulletin of Psychological Practice in Education*. – 2020. – Volume 17. – No. 2. – Pp. 78–88. <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170210>
9. Demkowicz O., Ashworth E., O'Neill A., Hanley T., Pert K. Teenagers' experiences of life in lockdown. – URL: <https://documents.manchester.ac.uk/display.aspx?DocID=50543> (access: 22.04.2022)

10. Mozgovaya E. I., Vodolazova Zh. M., Gorsky A. A., Volkova O. A. Healthy lifestyle of the population in the context of a pandemic: expert opinions of researchers and employees of non-profit organizations // The problems of social hygiene, public health and history of medicine. – 2021. – Volume 29 (Special Issue). – Pp. 763–776. – URL: <http://doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-s1-763-767>.
11. Iohvidov V.V. Maintaining a healthy lifestyle in self-isolation // Humanitarian paradigm. – 2020. – No 3(14). – Pp. 8–15.
12. Startsev S. Biographical dimension of terminal illness or is there an alternative to medicine? // Interaction. Interview. Interpretation. – 2019. – Volume 11. – No 20. – Pp. 97–113. – URL: <https://doi.org/10.19181/inter.2019.20.5>
13. Mol A., Law J. Embodied Action, Enacted Bodies. The Example of Hypoglycaemia // Logos. – 2017. – Volume 27. – No 2(117). – Pp. 233–262.
14. Antonova N.L., Merenkov A.V. Human body as a project: modeling practices // PNRPU Sociology and Economics Bulletin. – 2019. – No 2. – Pp. 8–20. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2019.2.1>
15. Eflova M.Yu., Maksimova O.A. Social exclusion in the context of the new normal: a conceptualization of the approach to research // The Kazan socially-humanitarian bulletin. – 2022. – No 2(53). – Pp. 36–41. – URL: <https://doi.org/10.26907/2079-5912.2022.2.36-41>
16. Kuriukin A.N. «New Normality» of Economics, Politics and society in the conditions of COVID-19 and After // MIR (Modernization. Innovation. Research). – 2021. – No 12(2). – Pp. 160–181. – URL: <https://doi.org/10.18184/2079-4665.2021.12.2.160-181>

Authors

Antonova N.L., Doctor of Sociology, Professor of the Department Applied Sociology, Ural Federal University (Ekaterinburg).

E-mail: n.l.antonova@urfu.ru

Abramova S.B., Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Applied Sociology, Ural Federal University (Ekaterinburg).

E-mail: sofia_abramova@mail.ru