



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

Психологическое состояние российского общества: индивидуальные и групповые механизмы жизнеспособности в условиях кризиса

Нестик Тимофей Александрович, д. психол. н., профессор РАН, зав. лаб. социальной и экономической психологии Института психологии РАН

Психологическое состояние общества

ПСО - совокупность массовых и коллективных переживаний, представлений, ценностей и установок, влияющих на функционирование социальных институтов.

Индикаторами ПСО являются психологическая устойчивость россиян, благополучие в межличностных и межгрупповых отношениях.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

ОБРАЗ МИРА

(социокогнитивные феномены, в т.ч. групповая идентичность, социальные аксиомы, политические верования, временная перспектива и др.)

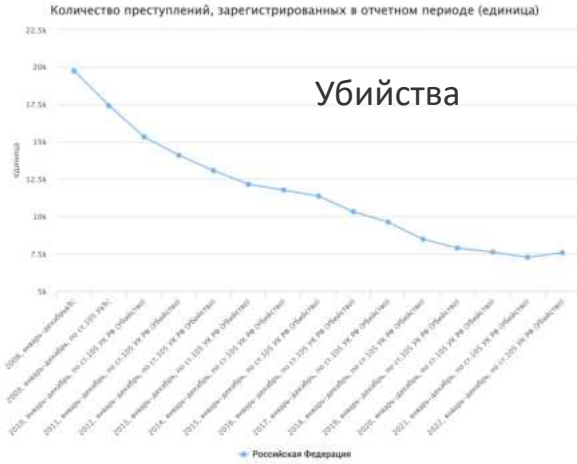
ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

(моральные основания, ценностные ориентации и др.)

(Юревич и др., 2007; Журавлев, Юревич, 2009; Юревич, 2014; Юревич, 2014; Лебедев, 2018; Нестик и др., 2021)



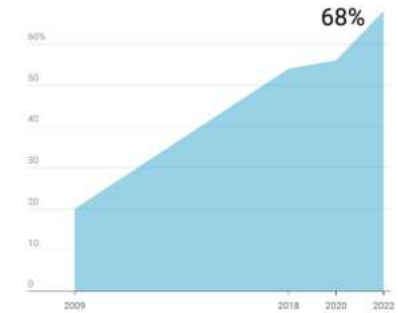
Статистика убийств, самоубийств, разводов и психических расстройств за 2008-2021 гг.



По данным Росстата, **объективные показатели** психологического здоровья общества в последние годы **улучшались** (за исключением роста числа разводов).

По данным опроса ВЦИОМ в ноябре 2022 г., **87% россиян никогда не обращались за психологической помощью.**

68% респондентов предпочитают **не говорить с другими людьми** о своих психологических проблемах



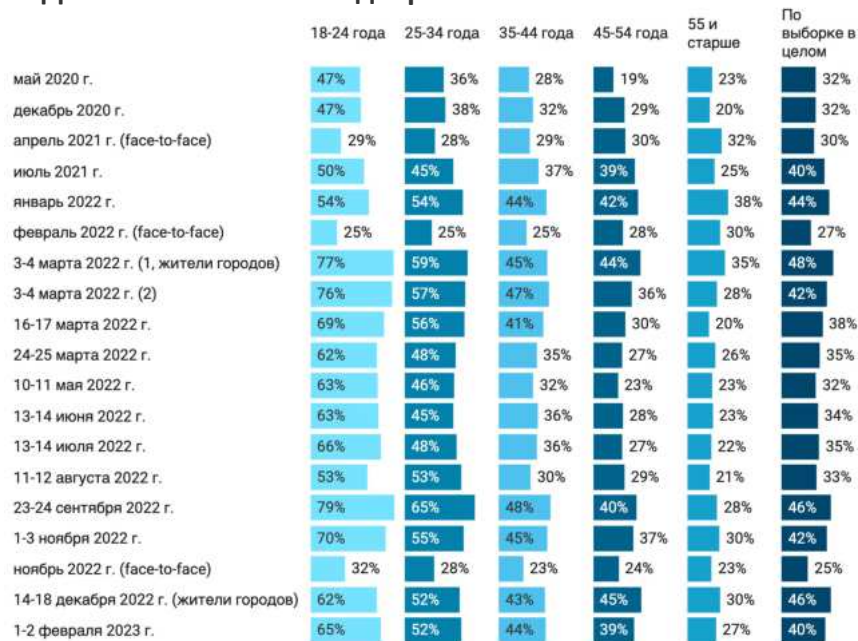
(ВЦИОМ, 2022)

(<https://fedstat.ru/indicator/>)

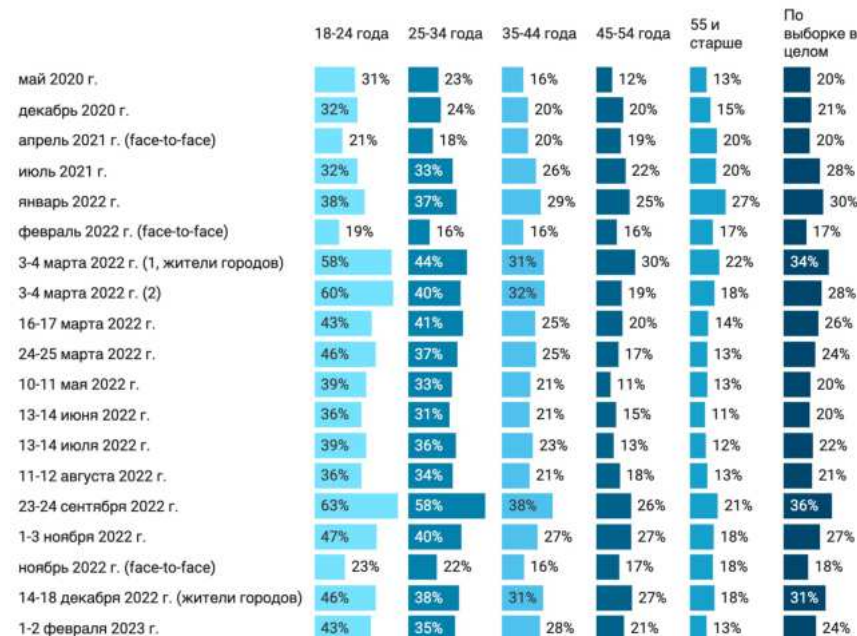


Психоэмоциональное состояние российского общества в 2020 – 2023 гг.

Динамика симптомов депрессии



Динамика симптомов неконтролируемой тревоги



Наиболее подверженными депрессивным и тревожным состояниям в условиях кризисов оказались представители молодежи 18-24 лет, женщины, а также респонденты с низким уровнем доходов (Нестик, 2021). В 2022 г. это также противники СВО, люди с высшим образованием и работники частного сектора.

Прим.: май 2020 г. - N=1000, онлайн-опрос, ИП РАН - ОМІ - ЦСП «Платформа»; декабрь 2020 г. - N=3000, онлайн-опрос, ИП РАН - ОМІ; апрель 2021 г. - N=6000, поквартирный опрос, ИП РАН - ФОМ - ЦИРКОН; июль 2021 г. - N=1000, онлайн-опрос, ИП РАН; январь 2022 г. - N=3000, онлайн-опрос, ИП РАН - ВШЭ; февраль 2022 г. - N=3000, поквартирный опрос, ИП РАН - ЦИРКОН; ноябрь 2022 г. - N=4800, поквартирный опрос, ИП РАН - ЦИРКОН; 3-4 марта 2022 г. (1) - N=1729, онлайн-опрос, ИП РАН; 3-4 марта 2022 г. (2) - N=1600, онлайн-опрос, ИП РАН - ВЦИОМ; 16-17 марта 2022 г. - N=1600, онлайн-опрос, ИП РАН - ВШЭ - ВЦИОМ; 14-18 декабря 2022 г. - N=1580, онлайн-опрос, ИП РАН; 24-25 марта, 10-11 мая, 13-14 июня, 13-14 июля, 11-12 августа, 23-24 сентября, 1-3 ноября 2022 г., 1-2 февраля 2023 г. - N=1600, онлайн-опросы, ИП РАН - ВЦИОМ. Во всех замерах использовалась шкала PHQ-4, приведены доли респондентов с показателями по шкалам, равными 3 и более баллов, что соответствует клиническому уровню симптоматики).



Психоэмоциональное состояние российских ученых

Среди российских ученых симптоматика депрессии выше, а тревога – ниже, чем по общероссийской выборке. Самые высокие показатели среди представителей социальных и гуманитарных наук.

Депрессия



Тревога

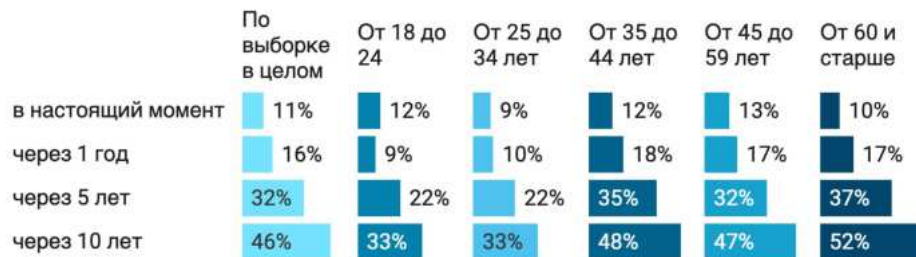


Симптоматика тревоги и депрессии у представителей разных областей науки



Какими Вам видятся настоящее и будущее российской науки?

(% респондентов, выбравших ответ "светлое" или "очень светлое")



Прим.: Онлайн-опрос проводился в период с 21 сентября по 4 октября 2022 г., его выборку составили российские исследователи – авторы статей в научных изданиях, индексируемых в Web of Science, опубликованных в 2017–2021 гг. (N=4275 человек, 68% - мужчины, 32% женщины). Для оценки тревоги и депрессии использовалась шкала PHQ-4, приведены доли респондентов с показателями по шкалам, равными 3 и более баллов, что соответствует клиническому уровню симптоматики.



Воспринимаемое эмоциональное состояние окружающих людей

С точки зрения респондентов, после начала СВО россияне стали **чаще испытывать печаль** (так считают 76%), **страх** (76%), **сострадание** (74%) и **гнев** (69%).

Значительно меньше респондентов, отмечающих рост **надежды** (59%), **гордости** (57%), **энтузиазма** (33%) и **радости** (14%).

Рост чувства вины и стыда отмечается чаще аудиторией зарубежных СМИ и социальных сетей, а надежды и гордости – аудиторией традиционных российских СМИ.

Онлайн-опрос, N=1600, общероссийская выборка;
ИП РАН - ВЦИОМ, 1-2 февраля 2023 г.

Если сравнивать ситуацию в России сейчас с тем, какой она была до начала специальной военной операции, на Ваш взгляд, россияне стали чаще или реже испытывать перечисленные ниже чувства? (5-балльная шкала, где 1 – намного реже, 5 – намного чаще)

	18-24 года	25-34 года	35-44 года	45-59 лет	60 лет и старше	По всей выборке
Страх	4.4	4.4	4.2	4.0	3.9	4.1
Печаль	4.4	4.3	4.1	4.0	4.0	4.1
Гнев	4.2	4.2	4.1	4.0	3.9	4.0
Сострадание	4.0	3.9	4.0	4.0	4.1	4.0
Подавленность	4.2	4.1	3.9	3.6	3.6	3.8
Презрение	3.8	3.8	3.7	3.5	3.5	3.6
Отвращение	3.9	3.7	3.6	3.4	3.5	3.6
Надежда	3.0	3.3	3.7	3.7	3.7	3.5
Гордость	2.6	3.3	3.6	3.7	3.8	3.5
Чувство вины	3.7	3.3	3.1	3.0	2.9	3.1
Чувство стыда	3.7	3.4	3.0	2.9	2.9	3.1
Энтузиазм	2.3	2.7	3.0	3.1	3.2	3.0
Радость	2.1	2.2	2.4	2.6	2.5	2.4

Приведены средние значения по 5-балльным шкалам. Различия значимы на уровне $p < 0,001$



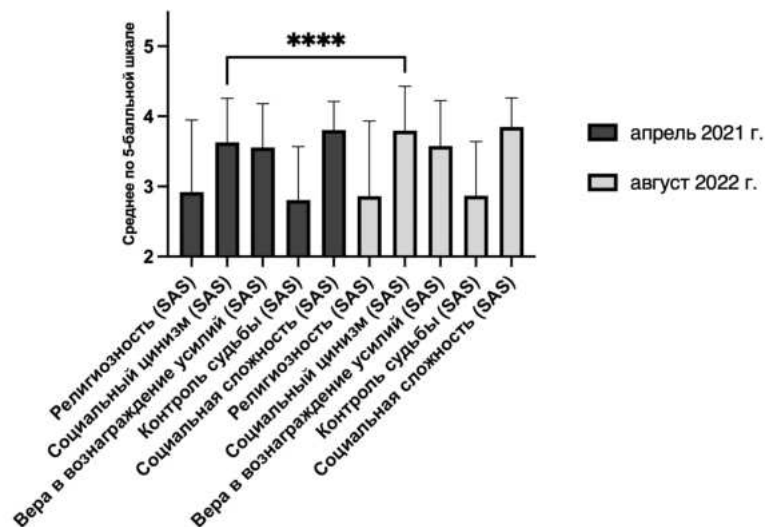
Социальный цинизм и низкое доверие затрудняют обращение за эмоциональной поддержкой, повышают подверженность депрессии

Всего по выборке	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65 и >	
Вера в вознаграждение усилий	4.1	4.2	4.3	4.2	4.0	4.0	4.1
Социальная сложность	4.0	4.1	4.1	4.1	4.0	4.0	4.0
Социальный цинизм	3.6	3.3	3.4	3.5	3.7	3.7	3.8
Религиозность	3.4	3.1	3.1	3.3	3.4	3.4	3.7
Контроль судьбы	3.2	2.9	2.8	3.1	3.3	3.4	3.6

Поквартирный опрос, N=6000, общероссийская выборка; ИП РАН – ФОМ – ЦИРКОН, апрель 2021 г.; приведены средние значения по 5-балльной шкале

По данным кросс-культурных исследований, социальный цинизм отрицательно связан с уровнем ВВП на душу населения, стремлением к достижениям, удовлетворенностью работой и жизнью в целом, ориентацией на добросовестность и честность, а также с явкой на выборы (Лебедева, Татарко, 2020).

Рост социального цинизма

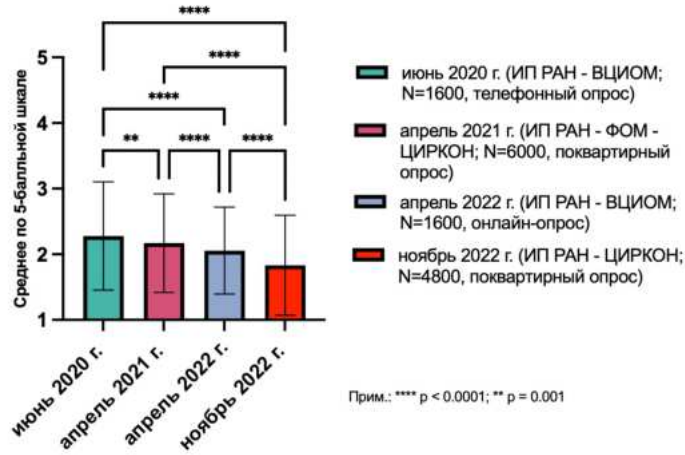


Данные лонгитюдного исследования ИП РАН, N=812, 45% - мужчины, 55% - женщины; Mвозр = 43,5; SD=12

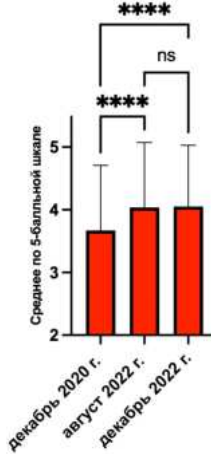


Разнонаправленное влияние кризиса на сплоченность общества

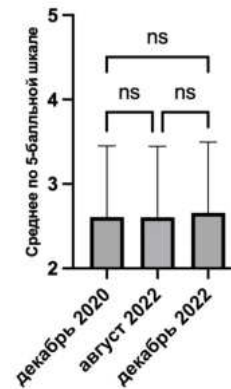
Снижение враждебности



Гражданская идентичность



Генерализованное доверие



Данные лонгитюдного исследования ИП РАН, N=282 (68% - мужчины, 32% - женщины; Mвозр = 47,7; SD=10,8)

Поляризация в отношении к СВО



Данные лонгитюдного исследования ИП РАН, N=907 (49% - мужчины, 51% - женщины; Mвозр = 43; SD=11,1) Различия значимы на уровне p<0,001.

Рост аффективной политической поляризации

(нетерпимости к людям с противоположными политическими убеждениями)

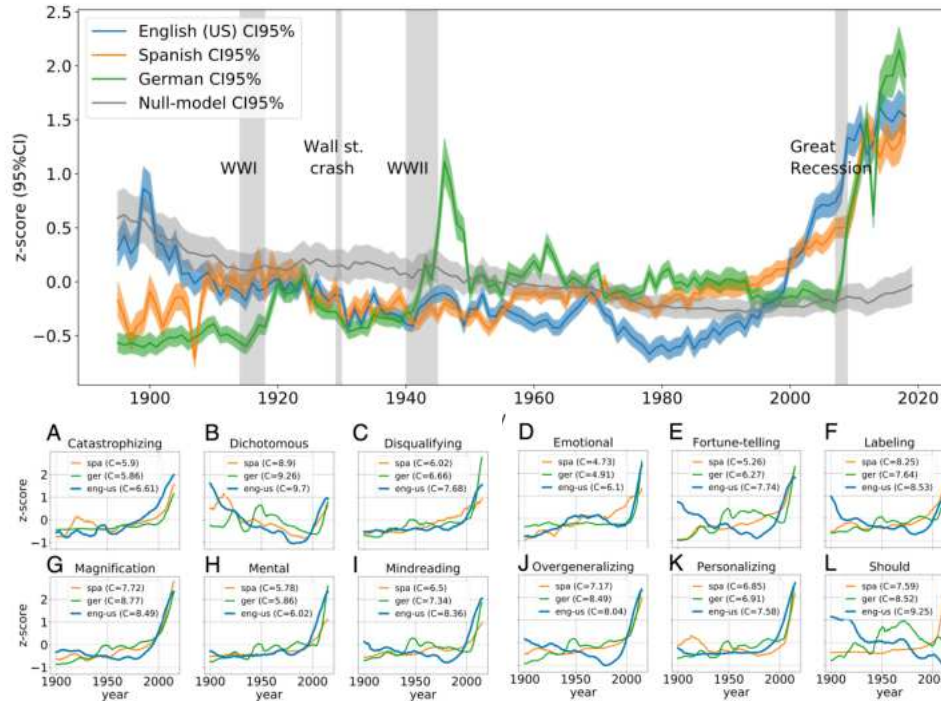
	В целом	18-24 года	25-34 года	35-44 года	45-59 лет	60 лет и старше
29 января 2022 г.	4.10	3.40	3.40	3.50	4.30	5.10
26 февраля 2022 г.	4.70	4.60	4.20	3.80	5.10	5.60
6 марта 2022 г.	5.00	4.80	4.50	4.60	5.20	6.20
7 апреля 2022 г.	4.30	3.45	3.36	3.83	4.51	5.57
11 мая 2022 г.	4.76	4.08	4.19	4.30	4.95	5.54
14 июля 2022 г.	4.40	4.28	3.13	3.58	4.87	5.45
11-12 августа 2022 г.	3.97	3.13	3.34	3.73	4.25	4.53
1-2 февраля 2023 г.	4.65	3.49	4.18	3.57	5.08	5.69

Онлайн-опросы ИП РАН - ВЦИОМ, N=1600, общероссийская выборка, приведены средние значения (измерялась как разница между оценкой людей, разделяющих взгляды респондента, и людей с противоположными взглядами по 11-балльной шкале).



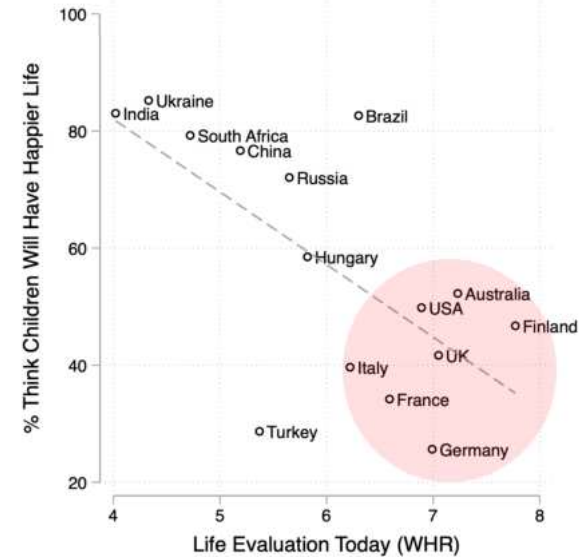
Рост социального пессимизма и когнитивных искажений

С 1970-х гг. в англоязычных и испаноязычных текстах растет число лингвистических маркеров депрессии и когнитивных искажений, поддерживающих поляризацию и пессимизм.



(Bollen et al., 2021)

В развитых странах снижается уверенность граждан в том, что их дети будут жить лучше, чем они.

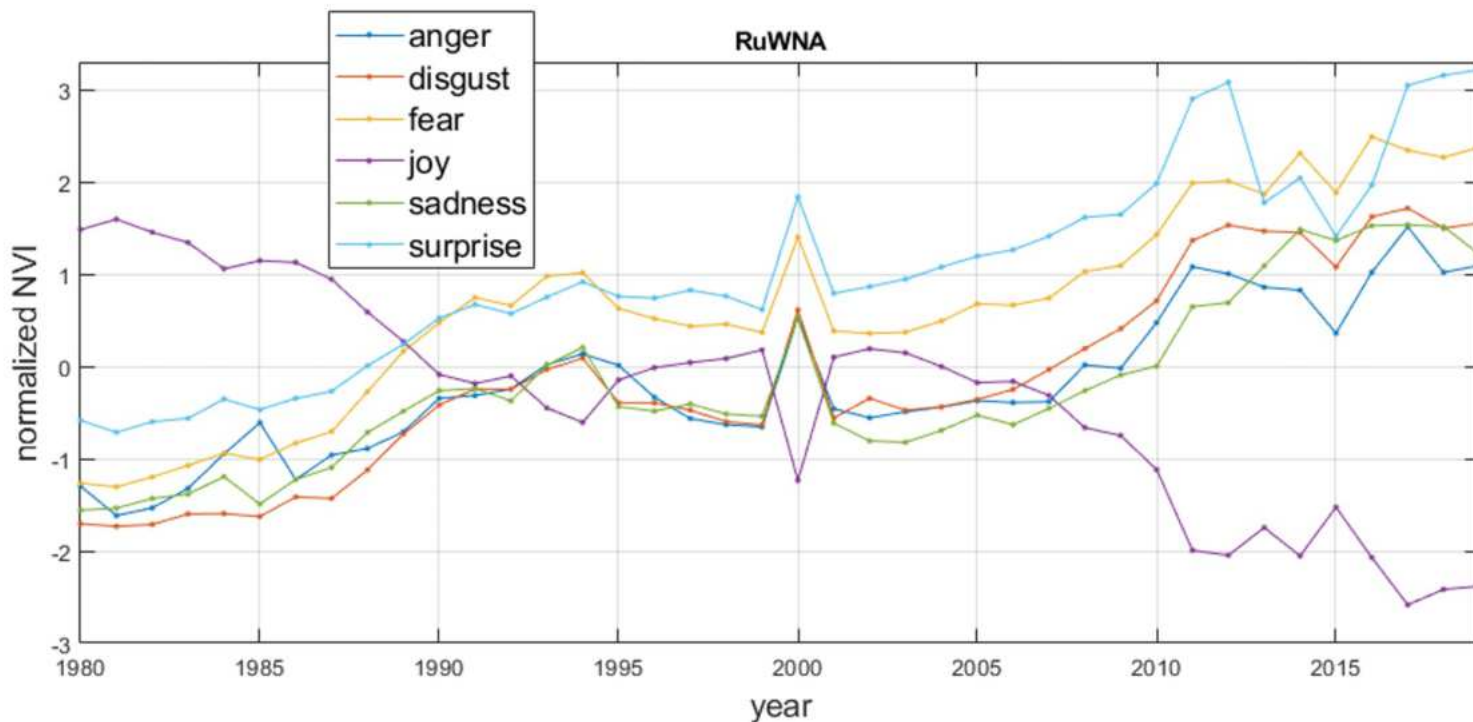


(Governance for Happiness, October 2019)



Повышение выраженности негативных эмоций в русскоязычных текстах за последние 40 лет

Анализ лингвистических маркеров эмоциональных состояний по русскоязычному корпусу Google Ngrams (1 млн. книг, 89.4 миллиарда слов) показывает, что на протяжении последних 20 лет **выраженность радости снижалась, а переживания страха и грусти усиливались.**



(Solovyev et al., 2015; Hills 2019; Bochkarev, Nestik, 2023 [in progress])



Рост депрессивных и тревожных расстройств во время пандемии (2020)

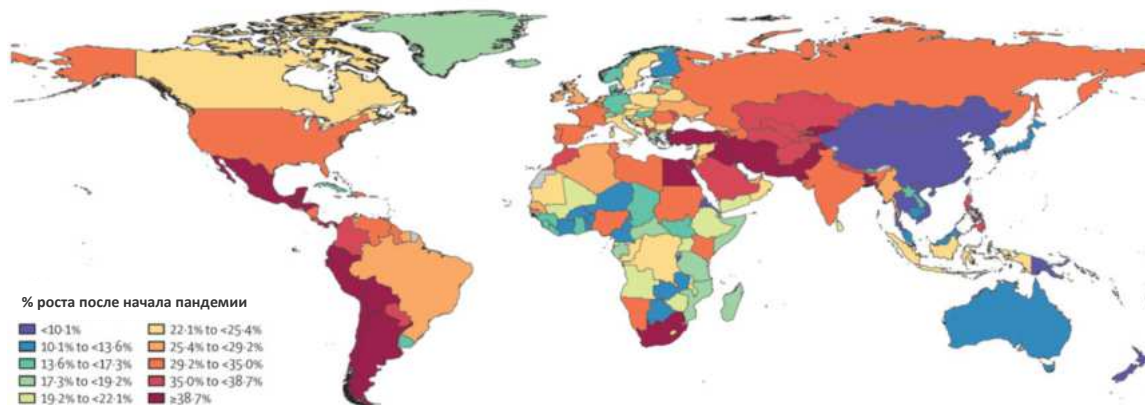


Figure 2 Change in the prevalence of major depressive disorder after adjustment for (ie, during) the COVID-19 pandemic, 2020

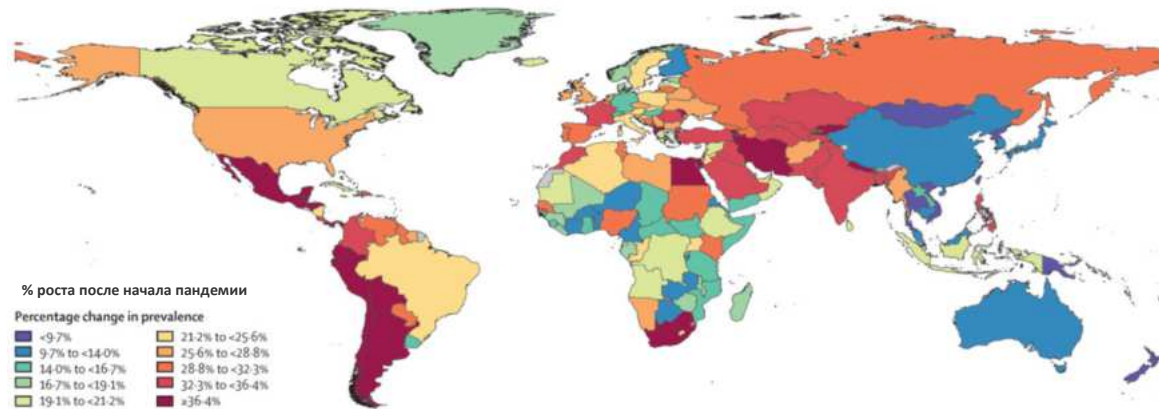


Figure 3 Change in the prevalence of anxiety disorders after adjustment for (ie, during) the COVID-19 pandemic, 2020

Наименьший рост тревожно-депрессивных расстройства – в Китае и Австралии.

Рост более чем на 30%: Россия, Украина, Франция, США, страны Ближнего Востока, Северной Африки и Латинской Америки

(COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021)



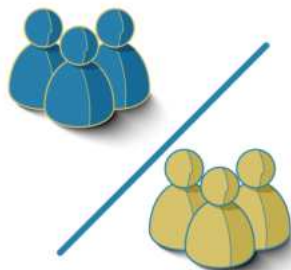
Переживание трудноконтролируемой угрозы вызывает психологические защиты



**ТРЕВОГА + ЧУВСТВО УТРАТЫ
КОНТРОЛЯ**



НАПОМИНАНИЕ О СМЕРТИ



- НЕДООЦЕНКА ВЕРОЯТНОСТИ И СЕРЬЕЗНОСТИ УГРОЗЫ
- СНИЖЕНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ВЕРЕ В ФЕЙКОВЫЕ НОВОСТИ
- ВЕРА В ОПАСНЫЙ МИР
- ВЕРА В КОНСПИРОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ
- АВТОРИТАРНЫЕ УСТАНОВКИ
- ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ТРАДИЦИОННЫМ ЦЕННОСТЯМ
- ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ МЫ/ОНИ
- ДЕГУМАНИЗАЦИЯ

(Witte, Allen, 2000; Swami et al., 2016; Prooijen, 2018; Karwowski et al., 2020; Bavel et al., 2020; Нестик. Журавлев, 2018; Нестик и др., 2020; Ениколопов и др., 2020; Человек в условиях глобальных рисков, 2020; Greenberg, 2008; Нестик, Николаев, 2020)



Психологические эффекты пандемии и обесценивание жизни

Эффекты пандемии COVID



- **Рост тревоги, депрессии и стресса** (Влияние пандемии..., 2021; (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021)
- Снижение самоэффективности при переживании **трудно контролируемой угрозы** (Человек в условиях глобальных рисков, 2020)
- Использование **милитаристских метафор в борьбе с пандемией COVID-19** провоцировало поиск врагов, сдвиг к авторитарным установкам (Panzer et al., 2021; Castro Seixas, 2021).
- Страхи по поводу пандемии и ее последствий усиливали **веру в опасный мир, гражданскую идентичность, авторитаризм правого толка и патернализм** (Karwowski et al., 2020; Нестик, 2021; Hartman, 2021 и др.)
- Укрепление **ценностей безопасности** (Татарко и др., 2022) и **лояльности к своей группе** как морального основания (Нестик, 2021; Tarry, 2022 и др.)

Механизмы обесценивания жизни



- **Стресс** усиливает отчуждение моральной ответственности (Знаменская и др., 2016; Ледовая и др., 2016) и дегуманизацию (Głębocka, 2019)
- Чувство **потери контроля** и **напоминание о смерти** усиливает дегуманизацию (Goldenberg et al., 2009; Vaes et al., 2010; Haslam, Laughnan, 2013) и поддержку войны (Weise et al., 2009)
- **Вера в опасный мир** и **авторитаризм правого толка** усиливают милитаристские установки (Crowson, 2009; Van der Linden et al., 2017), отчуждение моральной ответственности (Ледовая и др., 2016) и допустимость применения ядерного оружия (Onderco et al., 2022).
- **Ценности безопасности** и **самовозвышения** усиливают милитаристские установки (Cohrs et al., 2005), **консервативные моральные основания** (лояльность к своей группе, уважение авторитетов) усиливают поддержку военных способов разрешения конфликтов и оправданность применения ядерного оружия (Kertzer et al. 2014; Rathbun, Stein, 2019)



Психологические эффекты переживания внешних угроз в 2022 г.

ВОЕННЫЕ УГРОЗЫ И ТЕРАКТЫ



- эффект «сплочения вокруг флага», рост поддержки действующей власти;
- рост авторитарных установок, сдвиг к консервативным ценностям;
- формирование образа врага;
- защита позитивной идентичности, запуск механизмов отчуждения моральной ответственности

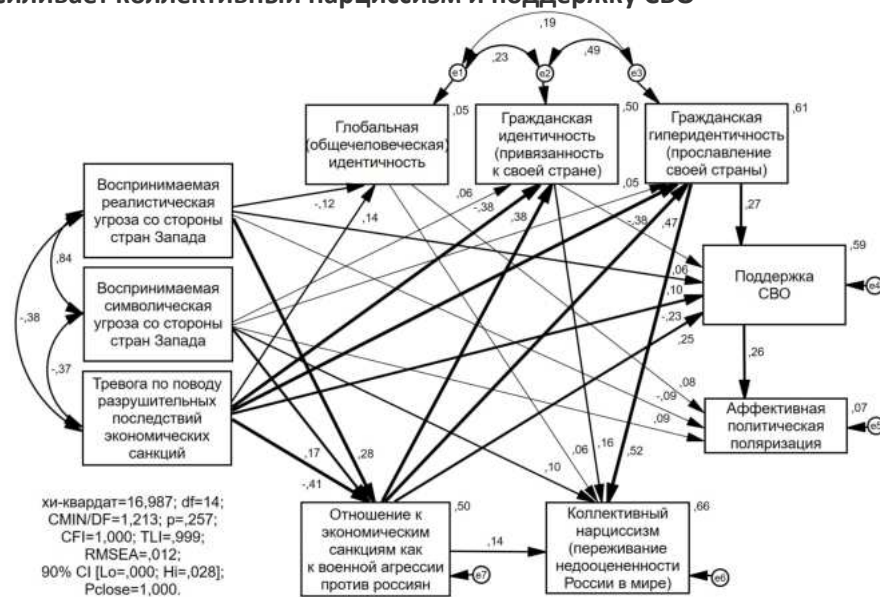
САНКЦИИ



- отложенные эффекты недооцениваются, тревога зависит от степени информированности об экономических процессах;
- низкий сплачивающий потенциал;
- воспринимаются сквозь призму страхов социального неравенства, несправедливости и антиэлитных настроений;
- усиление ресентимента и коллективного нарциссизма

При росте воспринимаемой внешней угрозы общество становится более готовым к отказу от свобод в пользу безопасности, растет политическое доверие (Willer, 2004; Казун, 2017; Porat et al., 2019).

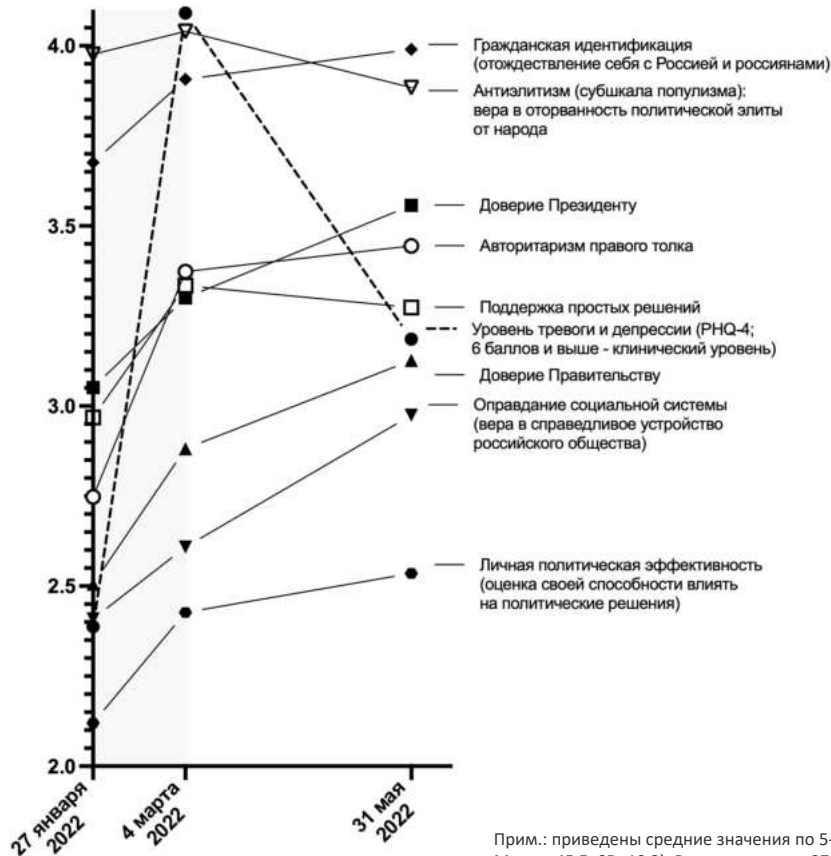
Восприятие экономических санкций как войны, объявленной рядовым гражданам, провоцирует эффект «сплочения вокруг флага», а также усиливает коллективный нарциссизм и поддержку СВО



Онлайн-опрос, N=1600, общероссийская выборка;
 ИП РАН - ВЦИОМ, 11-12 мая 2022 г.

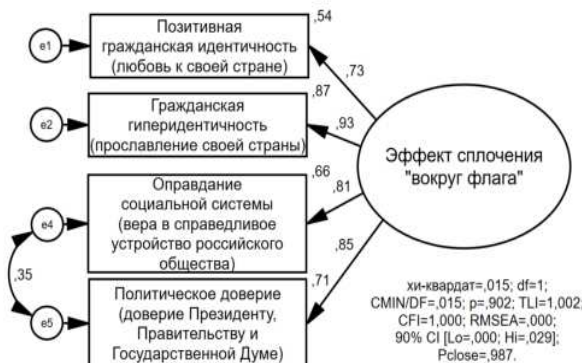


Психоэмоциональное состояние и политические установки до и после начала СВО: данные лонгитюда



В начале марта 2022 г. наблюдается отчетливый эффект «сплочения вокруг флага»: значимо выросли политическое доверие, вера в способность влиять на политические решения; к концу мая наблюдается также рост оправдания социальной системы и снижение антиэлитных настроений.

Наряду с ростом тревоги и депрессии к началу марта выросли авторитарные установки и поддержка простых решений.



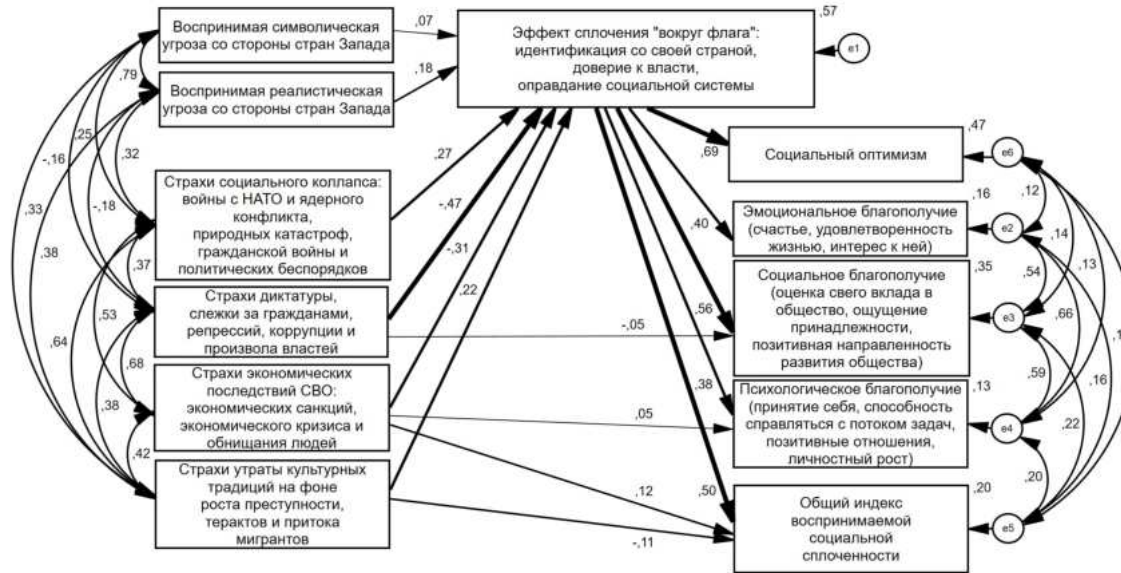
Онлайн-опрос, N=1600, общероссийская выборка; ИП РАН - ВЦИОМ, 1-2 февраля 2023 г.

Прим.: приведены средние значения по 5-балльным шкалам только по участникам лонгитюда, опрошенным 27 января (N=238; 65% - мужчины; Mвозр=45,5; SD=10,2). Различия между 27 января и 4 марта статистически значимы на уровне $p < 0,001$, за исключением оправдания социальной системы, гражданской идентификации и антиэлитизма ($p > 0,05$)

Между 4 марта и 31 мая все различия статистически значимы на уровне $p < 0,05$, за исключением авторитаризма правого толка и поддержки простых решений ($p > 0,05$).



Эффект «сплочения вокруг флага» и психологическое благополучие



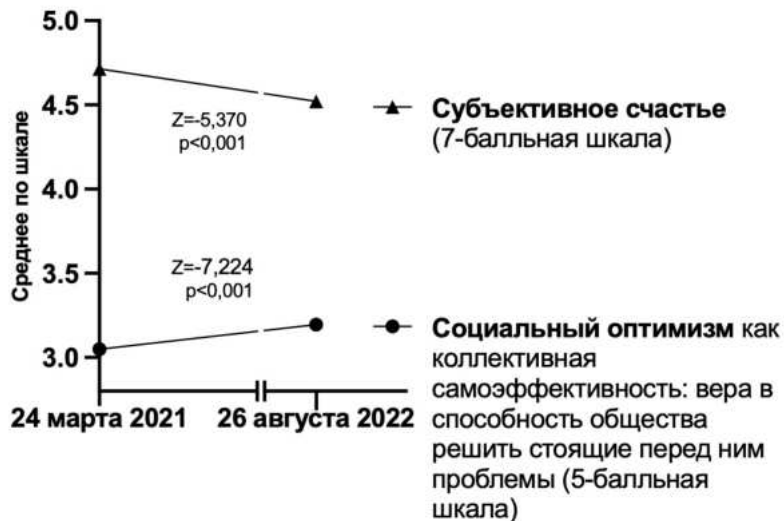
хи-квadrat=92,772; df=28; CMIN/DF=3,313; p=.000; TLI=.982; CFI=.994; RMSEA=.038; 90% CI [Lo=.030; Hi=.047]; Pclose=.989.

- Факторы, которые **усиливают эффект «сплочения вокруг флага»**: 1) воспринимаемая реалистическая угроза (угроза безопасности и экономике России со стороны стран Запада); 2) страхи социального коллапса и утраты культурных традиций на фоне роста преступности и притока мигрантов.
- Факторы, которые его **ослабляют**: страхи диктатуры и произвола властей и страхи экономических последствий СВО.
- Эффект «сплочения вокруг флага» выполняет **компенсаторные функции, защищая психологическое благополучие личности и социальный оптимизм** в условиях переживания трудноконтролируемой внешней угрозы.

Онлайн-опрос, N=1600, общероссийская выборка; ИП РАН - ВЦИОМ, 1-2 февраля 2023 г.



Динамика социального оптимизма и субъективного счастья в 2021 – 2022 гг.



Данные лонгитюдного исследования ИП РАН, N=812, 45% - мужчины, 55% - женщины; Mвозр = 43,5; SD=12

По данным лонгитюдного исследования, хотя уровень субъективного счастья снизился, оптимизм в отношении будущего страны статистически значимо вырос.

февраль 2022 г. (N=3000; ИП РАН - ЦИРКОН, поквартирный опрос)

ноябрь 2022 г. (N=4800; ЦИРКОН-ИПРАН-Росатом, телефонный опрос)

Россияне смогут изменить жизнь в стране к лучшему

54%

61%

Наши дети будут жить лучше нас

50%

61%

Российское общество сможет решить большинство проблем, которые сегодня волнуют жителей нашей страны

45%

58%

Репрезентативные опросы, проведенные в начале февраля и в ноябре 2022 г., показывают, что социальный оптимизм вырос более чем на 10 п.п.



Психологические механизмы экономического оптимизма в условиях кризиса



Индивидуальные защитные механизмы

- Конструктивные стратегии совладания, в т.ч. **позитивное переосмысление** (Рассказова и др., 2011; Ward et al., 2022)
- **Неоправдавшиеся катастрофические ожидания** могут сменяться **сверхоптимизмом** (Burger, Palmer, 1992); **дисконтирование отдаленных рисков** (Человек в условиях глобальных рисков, 2020)
- **«Позитивные иллюзии»:** переоценка своих деловых качеств, способности контролировать ситуацию, а также неуязвимости для рисков (Taylor, Brown, 1994; Нестик, 2021), наиболее вероятны в условиях неопределенности (Johnson, Fowler, 2011).
- **Защита экономической идентичности** (Хашченко, 2004) через снижение уровня притязаний и социальное сравнение
- Неосознаваемая **эмоциональная контррегуляция:** повышение внимания к позитивным новостям при длительном переживании угрозы (Sassenberg, Scholl, 2019).
- **Символическое совладание** – «приручение» новых угроз через аналогии с успешно пережитыми ранее кризисами (Емельянова, 2016)



После резкого снижения в марте 2022 г. **индекс ожиданий** потребителей в апреле-сентябре существенно вырос, а **к февралю 2023 г. оказался наиболее высоким за последние 5 лет**, обновив максимум с мая 2018 г. (ФОМ, 2023).

В августе 2022 г. 53,3% опрошенных выразили согласие с утверждением, что **экономические санкции сделают Россию еще сильнее** (N=1600, ИП РАН – ВЦИОМ).

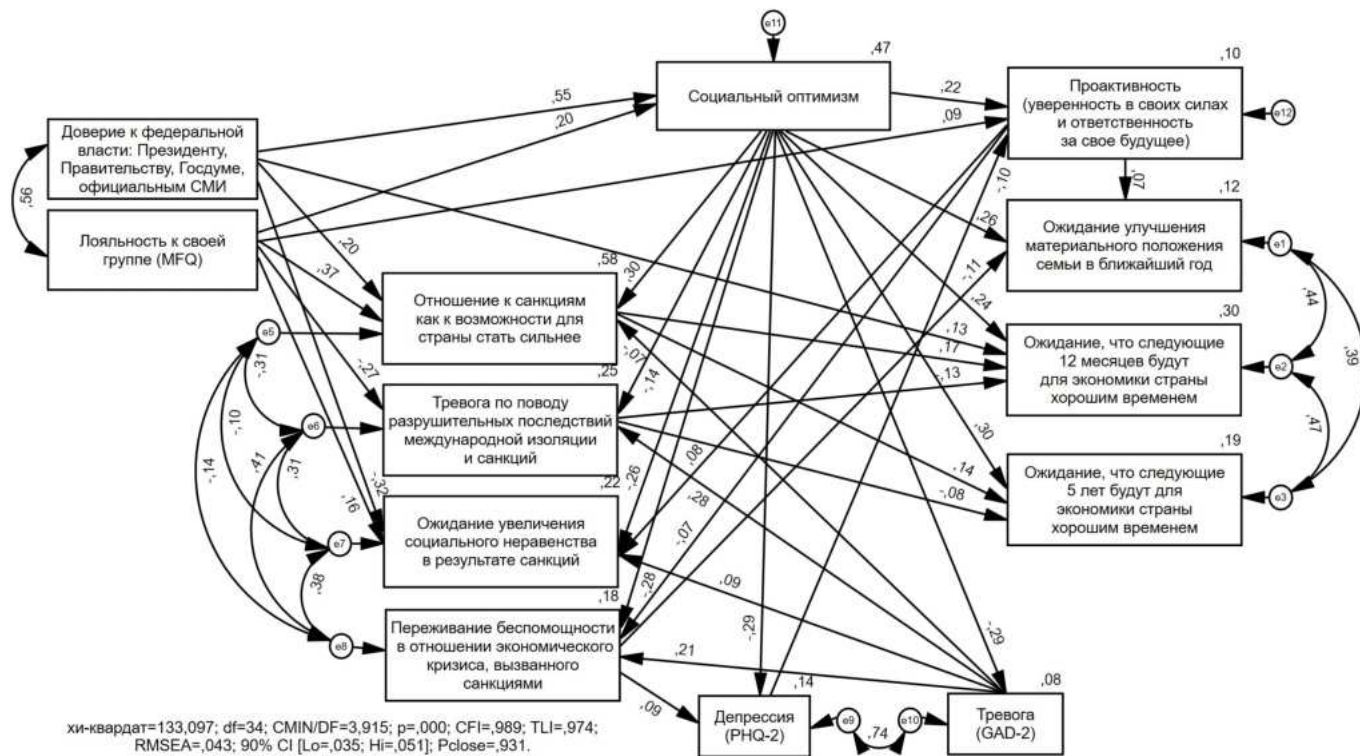


Групповые защитные механизмы

- **Временное снижение относительной депривации** (D'Ambrosio, Frick, 2012).
- Зависимость восприятия экономических новостей от **политических установок и групповой идентичности** (Curtin, 2019), значимость которых может усиливаться в неблагоприятные периоды (Oishi et al., 2013);
- **Эффект «сплочения вокруг флага»** при переживании внешней угрозы (Казун, 2017; Porat et al., 2019)



Вклад социального оптимизма и отношения к санкциям в ожидания потребителей



Наибольший вклад в отношение к санкциям как к возможности для страны стать сильнее вносят **лояльность к своей группе, доверие к федеральной власти и социальный оптимизм.**

Эффект «сплочения вокруг флага» и социальный оптимизм **компенсируют чувство утраты контроля** и тем самым поддерживают позитивные экономические ожидания.

(онлайн-опрос 14-18 декабря 2022 г., ИП РАН; N=1581, 49,7% - мужчины; 50,3% - женщины; Mвозр=41,1; SD=15,5)



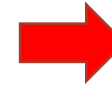
Долгосрочная ориентация поддерживает жизнеспособность личности в условиях глобальных рисков

Групповая идентификация и просоциальные установки: глобальная идентичность, институциональное доверие, сопереживание, социальная сложность, религиозность

Убеждение в своей способности влиять на будущее: вера в вознаграждение усилий и возможность влиять на свою судьбу, самооффективность.

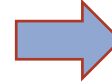
Оценка опасности социального мира: вера в опасный и конкурентный мир, социальный цинизм, конспирологическая ориентация, чувство беспомощности и страх в отношении экономических последствий кризиса

«+»



- Оптимизм в отношении будущего человечества
- Проактивное совладание
- Восприятие глобальных рисков как возможностей

«-»



- Сопереживание другим и обращение за эмоциональной поддержкой

(Нестик, 2020; Человек в условиях глобальных рисков, 2020)



Компоненты групповой жизнеспособности

Компоненты жизнеспособности малых и больших социальных групп:

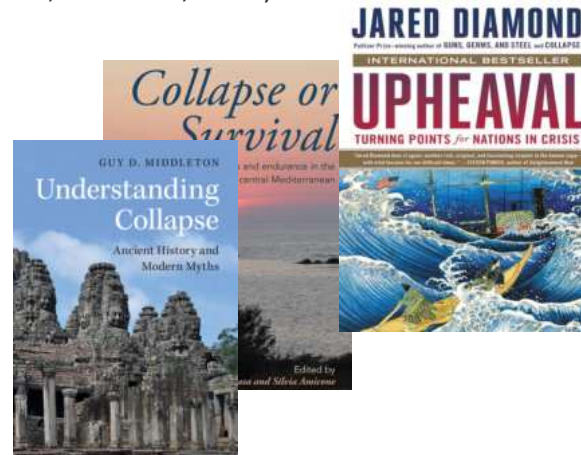
- 1) **жизнестойкие коллективные представления** (коллективная самооэффективность, т.е. уверенность группы в способности справиться с трудностями; долгосрочный позитивный образ будущего; сильная и позитивная групповая идентичность);
- 2) механизмы поддержания **позитивных коллективных эмоций** (ценности и нормы взаимной поддержки, стратегии коллективного совладания; воспринимаемая социальная поддержка);
- 3) **позитивный социальный капитал** (сети «слабых связей», высокий уровень внутригруппового, межгруппового и генерализованного доверия);
- 4) **групповая рефлексивность** (ориентация на извлечение уроков из совместного опыта и обмен знаниями, готовность изменить подходы к организации совместной жизнедеятельности)

(Куфтяк, 2014; Махнач, 2016; Нестик, 2016; Багратиони, Нестик, 2018)

Предпосылки жизнеспособности страны / цивилизации:

- признание культурной **идентичности** и ключевых ценностей;
- признание проблемы и **саморефлексия**, анализ своего и чужого коллективного опыта;
- **избирательность изменений**

(Goldstone, 1991; Middleton, 2017; Perego et al., 2019; Diamond, 2019)



Рекомендации



- Для поддержки позитивных экономических ожиданий необходимо **сдерживать рост цен и безработицу**, не допускать резких колебаний **курса рубля**, продолжить поддержку **незащищенных социальных групп**, ввести дополнительные меры по **снижению социального неравенства**.
- Для предотвращения **риска завышенных ожиданий** необходимо формировать более **дифференцированную картину экономических процессов в стране**: при информировании о мерах, предпринимаемых Правительством, выделять не только позитивные изменения, но и те сферы экономики, где восстановление будет долгим.
- Для поддержки социального оптимизма необходимо повышать **уверенность граждан в том, что они могут влиять на настоящее и будущее** – свое собственное, своего двора и города, своей организации и профессии: **поддерживать разные формы занятости** (в том числе самозанятых, индивидуальных предпринимателей), **снижать налоговое бремя для малого бизнеса**, не отменять **региональные выборы**, напротив, сделать их максимально открытыми; ввести **элементы прямого налогообложения**, возможности для налогоплательщика выбирать статьи бюджета, которые он поддерживает.
- В публичных оценках ситуации необходимо делать упор не столько на позитивные прогнозы, сколько на **успешный опыт взаимопомощи** среди россиян, **конкретные примеры того, как долгосрочная ориентация и доверие другим людям оказались оправданными и принесли успех**.
- Необходимо **снижать поляризацию** общества, а в рамках системы образования необходимо поддерживать ориентацию на **навыки разрешения конфликтов, ценности взаимопомощи и эмоциональной поддержки**.
- Нужно **готовиться** к волне ПТСР. Необходимо психологическое **просвещение, дестигматизация** обращения к профессиональным психологам, **развитие национальной системы психологической помощи**, в том числе с использованием автоматизированной диагностики и дистантных форм поддержки.



Контакты

Тимофей Александрович Нестик, профессор РАН, д. психол.н., заведующий лабораторией социальной и экономической психологии Института психологии РАН

nestik@gmail.com, nestikta@ipran.ru

+7 (916) 189-21-40, +7(495) 683-38-09

129366, Москва, ул. Ярославская, д.13

