

**ПСИХОЛО-  
ГИЧЕСКИЕ  
ГРАНИ**

**ПАНДЕМИИ**

**COVID-19**





Как полтора года пандемии повлияли на психологическое здоровье общества? Какие защитные механизмы сформировались у россиян? Почему не удалось выполнить к осени поставленную задачу — вакцинировать 60% населения? Об этом журналу «В мире науки» рассказывает профессор РАН, доктор психологических наук **Тимофей Александрович Нестик**.

**— Пандемия продолжается больше полутора лет. Весной и летом 2020 г. о новом заболевании говорили на улицах, следили за статистикой, каждая третья новость была посвящена угрозе COVID-19. Тогда в России фиксировали 8–10 тыс. новых случаев заболевания ежедневно. Осенью 2021 г. ежедневный прирост заболевших перерос планку 30 тыс., но обсуждать тему стали реже и гораздо спокойнее. С чем это связано?**

— Здесь множество причин. Во-первых, в ситуации, когда мы переживаем тревогу за происходящее, но считаем, что ничего не можем исправить, запускаются защитные психологические механизмы. Они приводят к тому, что мы начинаем недооценивать вероятность угрозы и тяжесть последствий. Кроме того, сказывается снижение доверия к социальным институтам и, в первую очередь, к государству — это характерно не только для России, но и для большинства стран мира. Надо понимать и то, что новые угрозы мы воспринимаем через уже известные и стараемся «приручить» их: таким образом появлялась надежда на то, что нас защитит врожденный иммунитет, что болезнь похожа на ОРВИ и должна так же лечиться. Надо помнить и об эволюционно выработанном сверхоптимизме. Это ситуация, когда мы видим, как заболел один человек, ушел из жизни другой, то есть «пули свистят совсем рядом», но нам кажется, что именно нас это обойдет стороной.

Сейчас отношение к пандемии изменилось. Вначале большинство людей предполагали, что ситуация исправится к концу года; мы ждали нового, 2021 г., хотелось оставить бремя заболевания позади. Но жизнь показала, что ситуация стала еще сложнее: об этом нас и предупреждали. Сейчас треть горожан считают, что, вероятнее всего, пандемия продлится еще два-три года. Еще примерно 15% считают, что речь может идти о пяти и даже десяти годах, — таковы результаты нашего опроса, проведенного летом этого года. Такие цифры говорят о том, что мы свыклись и выработали различные стратегии, которые позволили нам адаптироваться.

С одной стороны, мы наблюдаем повышение ценности семьи, личных контактов, друзей, эмоциональной поддержки, с другой — снижение доверия к миру, людям и социальным институтам. Как правило, переживание людьми трудноконтролируемой угрозы вызывает реакцию целого ряда защитных механизмов, которые сдвигают нас к традиционным ценностям и заставляют ждать большего от государства. В России высокие показатели патернализма — надежды на опеку со стороны государства, сопровождающейся снятием с себя ответственности за происходящее в стране. Это заметно во всех возрастных группах.

Ситуация усиливает поляризацию, мы становимся жестче в оценках. В этом один из парадоксов

отношений человека с государством в период пандемии, причем не только в нашей стране.

**— Можно сказать, что общество разбилось на оптимистов и пессимистов?**

— Можно выделить гораздо больше типов. Например, алармистов, которые считают, что нужно жестче подходить к вопросам безопасности. По их мнению, люди, которые не заботятся о своем здоровье и здоровье окружающих, должны нести ответственность. 52% людей, которых мы опрашивали в исследованиях, соглашались с тем, что вакцинация должна быть обязательной для некоторых отраслей и категорий сотрудников.

Можно говорить о прагматиках или скептиках. Они полагаются на свои силы, более или менее адекватно оценивая тяжесть последствий, прежде всего экономических. Они рассчитывают не на помощь государства, а на собственные действия.

Можно выделить фаталистов, их почти четверть. Сторонники этой позиции говорят: «Все равно придется переболеть» или «Ни я, ни кто-то другой не может повлиять на происходящее».

Конечно, есть и социальные оптимисты: для такого отношения к ситуации характерны большая жизнеспособность и более высокий уровень психологического благополучия. Они больше доверяют социальным институтам и готовы в большей степени сопереживать другим.

Предшествующие исследования в Европе и США показали, что во время пандемий демократичность обществ снижается: растет готовность жертвовать некоторыми правами ради безопасности. Мир в целом стал казаться враждебнее, ценность безопасности в нашем обществе выросла, как выросли и авторитарные установки. Так, по данным всероссийского поквартирного опроса, который Институт психологии РАН провел в апреле 2021 г. совместно с Фондом «Общественное мнение» и Исследовательской группой «ЦИРКОН» (выборка — 6 тыс. человек), 49% россиян убеждены, что живут в мире, который похож на джунгли, где выживает сильнейший; 50% согласны с тем, что наш мир опасен и непредсказуем. Укрепилось ожидание того, что у руля будут люди, которые смогут принимать жесткие решения, но тем самым давать определенные гарантии. С другой стороны, возрастает и требовательность к государству.

Мы наблюдаем размывание середины, которая раньше могла сомневаться, допускать и одну, и другую точки зрения. Мы видим, что общество поляризовано даже по тем вопросам, которые к пандемии не имеют прямого отношения. В Техасе, например, это закон о запрете абортов; у нас, среди прочего, вера в бога и поддержка смертной казни.

Эта жесткость в оценках и более простая картина мира, в которой мы нуждаемся, испытывая тревогу перед трудноконтролируемой угрозой,

усиливает и популизм. Для него характерно противопоставление народа и власти. Интрига в том, что разные группы общества ждут от государства разного: для кого-то важна экономическая поддержка, кто-то считает, что государство должно перестать вмешиваться в нашу жизнь и снять ограничения, другие, наоборот, думают, что требуется более жесткий подход. Но в конечном счете оказывается, что власть неправа, недорабатывает. Сейчас такие настроения особенно заметны.

— **В июне этого года Российская академия наук выступила с обращением к россиянам о необходимости вакцинироваться. Тогда ставили планку в 60–70% вакцинированных к осени. В первой половине сентября двумя компонентами привились около 27%. К началу ноября число вакцинированных россиян выросло только до 33%. Почему задачу не удалось выполнить и как можно охарактеризовать отношение людей к вакцинации?**

— Важно учитывать, что и до пандемии в России по сравнению с другими странами достаточно большой процент людей (по разным исследованиям, от 30% до 40%) занимали осторожную позицию в отношении вакцинации, а сейчас эта ситуация усугубилась. Проведенный нами совместно с компанией OMI (Online Market Intelligence) опрос 2 тыс. горожан по квотной выборке в июле показал, что даже среди тех 15% респондентов, которые планировали привиться в ближайшие два месяца, треть не верили в эффективность вакцин.

Ключевую роль здесь сыграли противоречивые заявления представителей власти и диаметрально противоположные высказывания экспертов. Когда

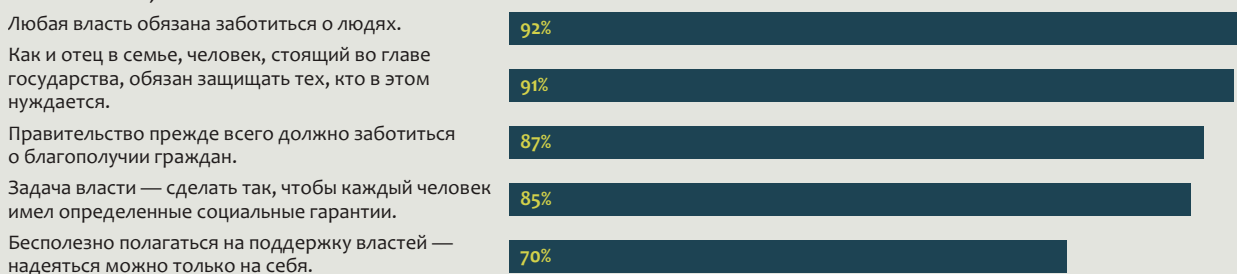
научное сообщество должно было продемонстрировать консолидированную позицию, этого не произошло. На отсутствие консенсуса среди экспертов указывают 72% опрошенных нами горожан. А 62% среди тех, кто не планирует делать прививку в ближайшие месяцы, говорят, что им не советуют вакцинироваться знакомые врачи.

Кроме того, нежелание вакцинироваться связано с низким уровнем доверия к социальным институтам и СМИ — во время пандемии это общероссийская тенденция. Мы и наши коллеги социологи наблюдаем эффект, который можно назвать выученной информационной беспомощностью. Это ситуация, когда человек уже не может разобраться, что в новостях о коронавирусе правда, а что ложь, и делает вывод, что доверять нельзя никому: ни официальным СМИ, ни интернет-блогерам.

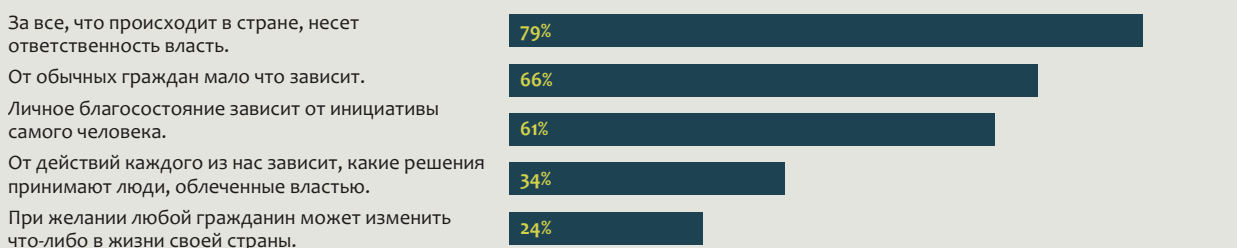
Но главная причина состоит в том, что переживание трудноконтролируемой угрозы вызывает защитные психологические реакции. Это проявляется в отрицании или недооценке риска, а также в обращении к конспирологическим теориям. Компенсируя ощущение потери контроля, мы как бы говорим себе: «Я-то знаю, что происходит на самом деле». К сожалению, подверженность таким реакциям не зависит от уровня образования, и различные конспирологические убеждения в той или иной форме разделяют около 80% горожан. Многие говорят, что скептическое отношение к вакцинации — это малая образованность или просто глупость. Наши исследования показали, что это не так: между готовыми вакцинироваться и теми, кто отказывается делать прививку, нет значимых различий по уровню образования,

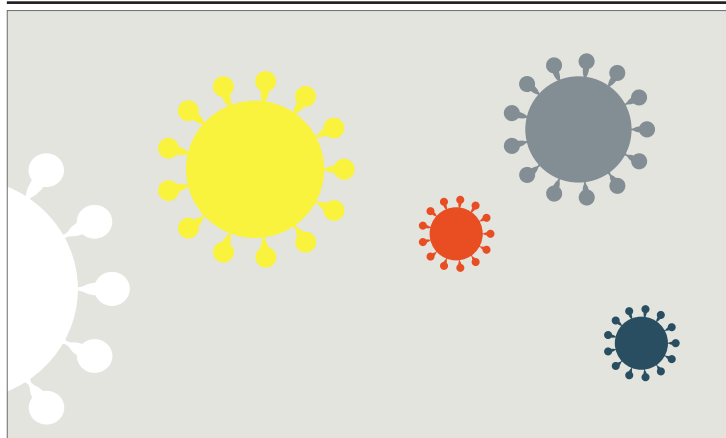
### Выраженность патернализма в обществе

#### Желание опеки, заботы



#### Снятие с себя ответственности





## Наиболее популярные предубеждения и конспирологические теории в отношении вакцинации

- 61%** вакцина может вызвать опасные побочные эффекты: тромбы, аллергические реакции и т.п.;
- 59%** вакцина на основе мертвого вируса лучше, чем синтетическая;
- 57%** прививки ослабляют организм и делают его уязвимым к другим инфекционным заболеваниям;
- 56%** вакцинация не нужна тем, у кого высокий уровень антител;
- 54%** вакцинация от коронавируса — способ обогащения для фармацевтических компаний и медицинских работников;
- 53%** прививка не защищает от новых штаммов коронавируса;
- 51%** вакцины менее эффективны, чем иммунитет, приобретенный вследствие перенесенного заболевания;
- 51%** вакцины имеют крайне непродолжительный эффект;
- 49%** вакцинация бесполезна, так как привившиеся все равно заболевают коронавирусом;
- 48%** вакцинация от коронавируса опасна для детей;
- 46%** вакцинацию придумали для отвлечения внимания от более насущных проблем российского общества.

В онлайн-опросе по квотной выборке, который провел Институт психологии РАН совместно с ОМІ в июле 2021 г., приняла участие 2 тыс. горожан. Конспирологические теории в той или иной их форме поддерживают 77% опрошенных.

потребности в познании или интересу к науке. А радикальных антипрививочников совсем немного — порядка 10–15%. Среди тех, кто не планирует прививаться от коронавируса в ближайшие месяцы, только 40% избегали прививок до пандемии. Большинство просто откладывают вакцинацию: 65% опрошенных не доверяют вакцинам от COVID-19, которые, как им кажется, были разработаны слишком поспешно и с нарушением каких-то правил.

Мы видим, что нагнетание страха заражения само по себе не может снизить недоверие к вакцинам. Усилия должны быть сосредоточены на формировании консенсуса среди экспертов, прежде всего врачей. Предубеждениям и конспирологическим теориям нужно противопоставить единую позицию научного сообщества, подтвержденную результатами исследований.

Коронавирусом боится заболеть только каждый третий россиянин, но больше 60% опасаются за близких. В представлениях большинства коронавирусная инфекция — нечто малопонятное, с неясными пока последствиями, а цифры мало убеждают, если речь идет об угрозе, которая касается лично нас. Нужны примеры того, как заблаговременно сделанная прививка помогла спасти жизнь.

**— Например, 20 тыс. — это много, но в пределах 140 млн — совсем чуть-чуть?**

— Да, трагизм ситуации в том, что угроза невидимая, мы судим о ней в основном по ограничительным мерам властей. К счастью, у нас нет гор трупов на улицах. Но в такой ситуации мы гораздо больше верим ярким примерам, о которых узнаем через социальные сети или из разговоров со знакомыми. Информация, например, о том, что 95% тяжелых больных в стационарах попали туда без прививки, малоубедительна. Когда о таких вещах говорит статистика, человек не внемлет. Но когда он видит яркий пример, как целая семья погибла, хотя и привилась, это запоминается и вызывает реакцию: маловероятные события переоцениваются, а весьма вероятные — то, о чем говорят статистика и наука, — или недооцениваются, или игнорируются.

**— Как в таких условиях строить информационную кампанию о необходимости вакцинации?**

— Такие информационные кампании должны быть прежде всего адресными. Санитарно-эпидемиологические меры

охватили всю страну, всем нам были адресованы одни и те же сообщения с предостережениями и призывами. Эта обезличенность требований усиливает эффекты переживания трудноконтролируемой угрозы. Усиливается страх потерять себя, свою индивидуальность, возникают протест и стремление отстоять право выбора.

Вакцинация — большая проблема во всех странах, но еще раз подчеркну, что массовые, обезличивающие решения менее эффективны, чем адресные и таргетированные. Ведь среди тех, кто сейчас рассматривает возможность прививки, — очень разные люди. Когда мы принимаем решение, будем ли прививаться, важны разные критерии, и с этой точки зрения можно выделить семь типов людей в зависимости от их ожиданий в отношении вакцинации.

Основные претензии, которые мы слышим, — якобы недостаточно подтвержденные безопасность вакцин и их эффективность. Парадоксально, но по-настоящему этим обеспокоены только 9% людей, которые решили прививаться. Это те, кто в первую очередь обращает внимание на подтверждение безопасности вакцин в независимых источниках.

Еще для 8% принципиально важно, будет ли использовано принуждение. И наши опросы, и опросы социологов показывают, что большинство людей готовы привиться, если их заставят. Для этих 8% важно, насколько существенными будут санкции. Подчеркну, что эта типология построена на относительных различиях. Например, безопасность вакцины важна для всех, но по сравнению с ней и другими критериями на первое место у этого типа выходят именно санкции.

Еще для 9% принципиально наличие свободы выбора. Они придают особое значение тому, есть ли у них возможность принять решение по своей воле, смогут ли они сами выбирать, какой вакциной прививаться.

Кроме тех групп людей, которые уже названы, есть и ориентированные на авторитет. Это те, для кого очень важно, как ведут себя уважаемые в обществе люди. Таких — 19%.

Мы видим тех, кто опасается болезни, их около 8%. Для них важны вопросы «Сколько еще продлится пандемия?», «Какова вероятность того, что я не заболею?», «Насколько высока вероятность, что я не заражусь в пункте вакцинации или поликлинике?». Когда мы обращаемся к этим людям, нужно подчеркивать растущие риски, связанные с уязвимостью к другим болезням во время пандемии, разъяснять, как прививка может защитить от осложнений.

Наконец, есть люди, которые готовы пройти вакцинацию в надежде, что так смогут защитить своих близких и внести вклад в сдерживание пандемии. Их около 15%.

И, конечно, есть ориентированные на награду и одобрение со стороны большинства. Таких людей около 34%. С одной стороны, они ждут «пряника» в виде выходных и других поблажек от работодателя, а с другой стороны, хотят убедиться, что если они вакцинируются, то в глазах окружающих не будут выглядеть как-то странно.

Еще раз подчеркну: нужно использовать разные стимулы. Одним нужно больше рассказывать, как именно подтверждены эффективность и безопасность вакцин, другим — про квалификацию врачей в прививочном пункте, третьим — о поддержке вакцинации со стороны большинства представителей их профессии или со стороны авторитетных людей.

Важно понимать, что ярых антипрививочников мало и спорить с ними фактически бесполезно: сбрасывают сразу несколько эффектов, один из которых — эффект бумеранга. Он проявляется в том, что когда мы опровергаем какие-то мифы, например о том, что естественный иммунитет лучше, чем тот, который формируется с помощью прививки, мы в итоге поддерживаем этот миф. Людям, которые наблюдают подобную дискуссию, скажем, в социальных сетях, запоминается именно то, что оспаривается, а не контраргументы, которые приводят ученые.

Информационная кампания должна быть направлена на колеблющихся: тех, кто еще не решил и откладывает вакцинацию. Большинство исследований говорят о том, что напоминание о рисках должно быть сопряжено с надеждой. Например, рассказывая об опасности нового штамма и жертвах среди тех, кто не привился, нужно показывать примеры того, как вакцинация спасла жизнь заболевших. Ставку нужно делать не на запугивание, а на повышение уверенности людей в том, что они в силах защитить себя и близких.

Учитывая появление новых штаммов, особое внимание следует обратить на убеждение сограждан в необходимости соблюдать санитарно-эпидемиологические ограничения даже при наличии свидетельства о вакцинации. Хотя среди уже сделавших прививку 59% утверждают, что соблюдают масочный режим, среди тех, кто не вакцинировался, только 22% твердо уверены, что будут носить маску после прививки.

**— Могла бы исправить ситуацию возможность широкого выбора вакцин? Например, если бы в пунктах вакцинации были и отечественные «Спутник V», «ЭпиВакКорона» и «КовиВак», и зарубежные AstraZeneca и Pfizer?**

— Мне доводилось слышать самые разные точки зрения, даже идею о том, что одну из вакцин нужно сделать особенно дефицитной, чтобы люди гнались за ней. Это может привлечь в пункты вакцинации одних, но оттолкнет других. Такие манипуляции работают недолго и только увеличивают недоверие к власти.



Нужно расширить возможность выбирать: это имеет психотерапевтическое значение, поддерживает в нас то, что психологи называют самоэффективностью, — понимание того, что мы сами можем влиять на происходящее. С этой точки зрения нам не следует ограничивать возможности прививаться какими-то зарубежными вакцинами наряду с российскими. Уверен, что возможность вакцинироваться средствами, которые сертифицированы Евросоюзом, использовали бы немногие, но был бы важен сам факт того, что они есть.

В этом смысле совершенно контрпродуктивно пытаться принизить эффективность вакцин, разработанных за рубежом, будь то американские, европейские или китайские препараты. Это поддерживает эффект выученной информационной беспомощности: в результате таких маркетинговых войн мы не знаем, кому верить. Возникает впечатление, что идет борьба фармакологических гигантов или групп интересов, это отражается и в наших исследованиях: 54% опрошенных видят в вакцинации от коронавируса способ обогащения для фармацевтических компаний и медицинских работников.

— **Есть понятие «информационный пузырь»: ситуация, когда определенные запросы в интернете приводят к формированию новостной ленты, которая отражает одну точку зрения. Каким образом эта ситуация влияет на психологическое состояние во время пандемии?**

— Об этой проблеме мы знали еще до пандемии, но она усилилась до таких масштабов, что ее были вынуждены назвать инфодемией. А связано это с той же поляризацией. Мы гораздо чувствительнее к тем сообщениям, которые согласуются с уже сложившимися у нас взглядами. А напоминание о смерти усиливает приверженность ценностям и убеждениям своей социальной группы, разделение на «мы» и «они».

Но в случае с социальными сетями получается проблема в кубе. Во-первых, здесь наши убеждения усиливаются алгоритмами, которые ищут нам источники информации, схожие с тем, к чему мы уже проявили интерес. Формируется информационный пузырь. Во-вторых, негативная информация распространяется в социальных сетях быстрее и с более широким охватом, чем позитивная. Социальные сети и мессенджеры могут усиливать определенные коллективные эмоции, а они, в свою очередь, влияют на то, как мы воспринимаем информацию.

В целом в связи с пандемией COVID-19 в мире наблюдается рост депрессии на 28% и тревоги на 26%. Более благополучны Китай и Австралия, но есть и страны менее благополучные, с ростом симптоматики тревожно-депрессивных расстройств более 30% (например, Россия, Украина, Франция, США). По данным наших исследований, проведенных совместно с социологами на общероссийских выборках, каждый третий россиянин в последние два года отмечает у себя симптомы клинической депрессии.

Уровень депрессии выражен выше, чем уровень клинической тревоги. Подчеркну, что речь идет не о тревожном или депрессивном расстройстве, а именно о симптоматике — это разные вещи. Например, в США все наоборот: последние два года у них серьезнее выражены симптомы тревоги, а симптоматика депрессии ниже. Мне кажется, здесь сказывается разница в оценке нашей способности влиять на ситуацию в стране.

Возвращаясь к социальным сетям и информационным пузырям: я бы не переоценивал технические способы решения проблемы. Когда социальные сети начинают премодезировать сообщения пользователей по вопросам коронавируса или вакцинации, это вызывает еще большее недоверие у людей, которые уже разделяют конспирологические убеждения. Технические средства в долгосрочной перспективе гораздо менее эффективны, чем инвестиции в цифровую компетентность и способность самих пользователей различать, где ложь, а где правда.

Есть средства, эффективность которых экспериментально доказана и не зависит от идеологических убеждений. Например, человеку предлагают игру на смартфоне: сначала его «вакцинируют» ложью, объясняют, как эта ложь работает, как устроены фейки и стратегии обмана, а затем предлагают потренироваться на других сообщениях, где нужно отделить зерна от плевел.

Это не единственный путь: нужно поддерживать фактчекинг-сообщества и ставить метки «неподтвержденная информация» на сообщениях, нужно развивать способность людей сообщать или самостоятельно придерживаться каких-то правил, которые снижают число фейков и позволяют сдерживать поляризацию. Поляризация тем сильнее, чем больше мы похожи друг на друга в сообществе и чем сильнее нас затрагивает вопрос. А пандемия, к сожалению, именно такова.

Есть еще одна крайность — отказ от новостей, посвященных пандемии, характерный в той или иной степени для трети горожан. В исследованиях мы видим, что этот отказ может играть

деструктивную роль. С одной стороны, это способно снизить остроту тревоги в тех случаях, когда речь идет о симптоматике тревожных расстройств. Но с другой — те, кто активно ищут информацию, стараются дифференцированно подойти к ее выбору, психологически более благополучны, чем люди, находящиеся в информационной самоизоляции. Те, кто активно интересуется происходящим и старается выработать свою стратегию поведения, склонны искать более позитивные новости в интернете. А избирательность поиска связана с принятием ситуации и опорой на эмоциональную поддержку окружающих.

Еще одно наше исследование показывает, что вовлеченность в социальные сети сама по себе не усиливает конспирологические убеждения. Все зависит от того, с какой целью мы туда входим. Если у человека высокий уровень тревоги и недоверия, социальные сети будут усиливать его страхи по поводу происходящего и поддерживать его веру в конспирологические теории. И, напротив, если человек ищет какое-то решение, информацию, которая может позволить ему сделать выбор осознанно, это укрепляет конструктивные стратегии совладания — принятие ситуации, поиск эмоциональной поддержки и планирование будущего. Поэтому я бы предостерег от попыток отказаться от интернета или отключить кому-то доступ. Ограничения на доступ к информации под предлогом заботы о психологическом благополучии приведут к прямо противоположному результату.

**— Какие прогнозы строят психологи относительно пандемии в долгосрочной перспективе? Во что эта ситуация может вылиться в области психологического здоровья общества?**

— Институт психологии РАН провел несколько экспертных опросов на эти темы среди психологов, причем не только академических, но и практикующих, со стажем более 15 лет. Большинство опрошенных нами коллег предсказывают долгосрочный эффект. Можно ожидать и депрессий, и посттравматических стрессовых расстройств, которые



типичны для подобных ситуаций. Исследования показывают, что и через несколько лет после травмирующего пандемического опыта люди могут испытывать, например, панические атаки или нарушения сна.

Эхо сегодняшних событий может наступить нас значительно позже. Вероятность получить такой негативный эффект выше у тех, кто всеми силами старался избежать разговоров на темы пандемии, скрывал свои переживания от окружающих и не сопереживал другим.

Но есть еще и другие системные эффекты, которые не связаны с тем, болели мы сами или потеряли кого-то из близких. Это эффекты, связанные с макропсихологическим состоянием общества. Поляризация, недоверие к социальным институтам и выученная информационная беспомощность, сдвиг к консервативным ценностям и авторитарным установкам делают нас уязвимыми в отношении популистов — людей, которые предлагают простые решения, тех, кто оказывается своего рода политическим «предпринимателем» в условиях высокой неопределенности.

В долгосрочной перспективе серьезной проблемой может стать смещение зыбкой границы между работой и отдыхом, личным пространством и публичным — для тех, кто работал дистанционно, эта граница оказалась начисто сметена. Пандемия еще больше обострила внимание руководителей к психологическому состоянию людей. Перевод сотрудников или учащихся на удаленку требует изменения кадровых и образовательных стратегий, заставляет посмотреть на человека как на целостную личность, которая значительно шире трудовых или образовательных ролей. Во время кризисов людям нужно не только обеспечить чувство защищенности работодателем или государством, но и предоставлять больше инструментов для проектирования ими своего развития, повышать их уверенность в том, что они влияют на свое настоящее и будущее.

Другая проблема — граница между обществом и государством. В целом структура страхов не изменилась: большинство россиян по-прежнему озабочены социальной несправедливостью, ростом социального неравенства, экологическими проблемами. Но мы видим изменения в страхах, которые связаны с государством. Например, общероссийские опросы, проведенные Институтом психологии РАН совместно с ИГ «ЦИРКОН», показывают, что по сравнению с 2019 г. в 2020 г. с 56% до 71% выросли опасения, которые связаны с возможностью контроля государства над нами с помощью цифровых технологий. Страхи ограничения демократических свобод выросли с 50% до 63%. Наше исследование в июле 2021 г. показало, что 66% горожан боятся увеличения контроля со стороны государства и новых ограничительных мер.

### — Это формирование новых и поддержка существующих конспирологических теорий?

— Это говорит о том, что общество находится в очень противоречивой ситуации. С одной стороны, нам хочется больше заботы и защиты, с другой — мы более тревожны, когда речь идет о наших персональных данных, о том, как именно государство будет контролировать наше поведение в подобных ситуациях. Это не только российская проблема: сегодня весь мир стоит перед необходимостью выработать новые правила взаимодействия государства и общества в условиях глобальных рисков. Поэтому очень важно перевести разговор от той медицинской повестки, которая сдерживала нас в 2020 г., от экономической повестки, которая стала ключевой в 2021 г., к обсуждению общественного договора на ближайшие 10–20 лет — как будет строиться наша жизнь в условиях глобальных рисков, потому что и изменение климата, и новые пандемии, и новые экономические кризисы могут быть не за горами.

### — Пандемия дает повод думать наперед?

— Да. Более того, мы обнаружили связь между тревогой по поводу пандемии и значимостью наличия долгосрочных целей, интересом к долгосрочному будущему. Для того чтобы договориться о совместном будущем, нам важно развивать навыки медиации и фасилитации, которые нужны людям для того, чтобы поддерживать диалог. В данном случае диалог не о том, что происходит здесь и сейчас, а о том, как нам жить в ближайшие десятилетия.

За эти два года психологи многое узнали о поведении человека в условиях кризиса. Например, мировая психология продвинулась в понимании того, какие личностные характеристики влияют на соблюдение санитарно-эпидемиологических ограничений и что делает нас подверженными инфодемии. Но, что особенно важно, мы убедились: чем мы человечнее, чем больше готовы сострадать и делиться своими переживаниями, тем более ответственно себя ведем во время пандемии и тем более склонны думать о будущем.

### — А мы стали человечнее?

— Хочется верить, что да, хотя об этом можно судить только со стороны.

Как мне кажется, самое главное сегодня — отдавать себе отчет в том, что мы говорим друг другу, к чему призываем. Это должно помочь нам расширять социальный капитал — возможность найти поддержку, увидеть мир чуть более сложным, заметить полутона, понять точку зрения другого, взглянуть в будущее. ■

**Беседовал Александр Бурмистров**