



**ЕНИКОЛОПОВ
СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ**

кандидат психологических наук,
заведующий отделом медицинской психологии
Научного центра психического здоровья

ИНФОРМАЦИОННОЕ ДАВЛЕНИЕ КАК ИСТОЧНИК СТРЕССА И СНИЖЕНИЯ ДОЛГОСРОЧНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ¹

О смене долгосрочных ориентаций на краткосрочные

Краткосрочные ориентации сегодня повсеместно превалируют над долгосрочными, это очевидно. У власти долгосрочные стратегии объявлены, но авральная сиюминутная работа чиновников, сотрудников министерств отодвигает ее на второй план. Бизнес еще меньше уверен в ситуации. Он реагирует, особенно после пандемии, не так, как правительство — не на ситуацию, а на то, что вообще можно сейчас сделать. Если у правительства есть пусть декларированное, но долгосрочное видение (поднятие того-то показателя, достижение того-то), то у бизнеса в массе своей (мы не говорим о крупных корпорациях) фокус на том, где и как сегодня можно заработать.

У населения ситуация другая. Будущее детей люди планируют надолго, вкладываясь в школьное образование, репетиторов, кружки, в подготовку к вузу и прочее, на пять-семь лет планирование существует. Но на более длительную перспективу планов нет — работу найти трудно, большая часть выпускников работают не по профессии. Родители готовы к неожиданностям, но это не планирование, как во времена Советского Союза, когда, отдав ребенка в такой-то вуз, родители знали, что он уже почти инженер и будет работать лучше или хуже, но стабильно. Есть и долгосрочное планирование в виде покупки недвижимости, но жизнь и ста-

¹ По мотивам интервью специально для СоциоДиггера. Интервью брала Софья Балакирева, текст готовила Наталья Седова.

статистика показывают, что такие кредиты в большом количестве не выплачиваются. Это общеизвестные факты, опираясь на которые, многие люди перестают верить в подобные планы и применительно к себе.

Очень сильно ударил по долгосрочному планированию ковид, рухнули даже краткосрочные планы. Долгосрочное планирование с начала 2020 года стало резко снижаться. Наши данные говорят о том, что нарастает уменьшение долгосрочного планирования и у тех, кто болел, и у тех, кто не болел. Казалось бы, люди, переболевшие ковидом, должны обниматься и плевать на все и вся. Но у тех, кто имеет антитела, депрессия даже выше, у них почти все показатели ухудшились².

Социальный оптимизм резко снижается. Ковид — это не только болезнь, это тревога и страх, невидимый стресс. Сегодня не теракты или другие подобные явления определяют тревожность, а именно ковид. В Перми парень стреляет в университете, люди начинают побаиваться, но это быстро проходит. В метро после теракта на моей ветке я неделю ездил свободно, выбирая место, потом просто сидел на свободное, а потом трафик восстановился. Такого рода события не сказываются на долгосрочном планировании, только на короткое время дают небольшие, трудноуловимые колебания. А вот ковид сильно ударил именно по долгосрочным планам, сформировав длительное ощущение тревоги. В том же транспорте никто не знает, здоров или болен человек рядом, у нас нет нагрудного знака «я болел», «я вакцинирован». Поди догадайся, почему человек рядом в маске: он боится заразиться или заразить других. Поэтому тревога всегда присутствует, а в таком состоянии о долгосрочных планах трудно вести речь.

Что делать?

Не муссировать негативные события. Как только происходит несчастный случай, стрельба и прочее, все каналы несколько дней повторяют эту информацию. В том числе вещи, которые, по сути, не так важны: стрелявший поправился, вышел из больницы, его задержали на два месяца и т. п. Когда нам это сообщают вновь и вновь, страх, что это может повториться в любой точке, в любом учебном заведении, тоже возникает вновь и вновь. В странах, которые озабочены суицидами, есть настоятельная рекомендация государства — на первых и последних страницах газет не публиковать сведения о самоубийствах даже знаменитых людей, только в середине газеты. У нас же такая информация на первых полосах, в топе в лентах новостей.

² Бойко О. М., Медведева Т. И., Ениколопов С. Н., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Психологическое состояние людей в период пандемии COVID-19 и мишени психологической работы // Психологические исследования. 2020. Т. 13. № 70. С. 1.

То же самое с информацией по ковиду. Мы каждый день видим сводки о том, сколько и где людей умерло. По данным опросов, жители многих российских городов поначалу не реагировали стрессом на ковид. Но когда пандемия началась в их городе, в области, в ближайшем окружении, когда о ней заговорили все, они догоняли Москву по реакции на стресс³. Без информации нельзя, но она сейчас — источник стресса и снижения долгосрочных ориентаций.

О личных уроках прошлого и отношении к будущему

Помогает прошлое. В нашей истории были ситуации много хуже сегодняшней, это и 1917 год, и 1941. И люди выжили, и я родился. История, конечно, не самый сильный спасательный круг, но позволяет преодолеть тревожность. Наличие друзей, учеников, коллег — это тоже сильная поддержка.

Ну, и проекты, нацеленные в будущее. Вот «Яндекс» в прошлом году взял мои вопросы для измерения враждебности, с интересом жду сообщений, это мое внутреннее долгосрочное планирование. «Яндекс» этим исследованием задает некий парадоксальный оптимизм. Враждебность как характеристика намного важнее агрессивности. Во время локдаунов уличная преступность резко уменьшается, статистика нам это показывает. А вот враждебность как крайняя форма тревожности, когда всех вокруг воспринимают, как врагов, пока не мониторится. И то, что сейчас этому уделяется внимание, что можно получить всероссийские данные, радуется. Во всяком случае позволяет ожидать, что, когда пандемия закончится, соберем все данные, проанализируем, будем жить и планировать.



© Александр Дмитриев, специально для Социодиггера

³ Ениколопов С. Н., Бойко О. М., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю., Казьмина О. Ю. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19 // Психолого-педагогические исследования. 2020. Т. 12. № 2. С. 108—126. <https://www.doi.org/10.17759/psyedu.2020120207>.