

Гуськова И. В.^{1,2}, Серебровская Н. Е.¹, Шапиро С. А.^{3,4}, Никонова О. В.³, Бобкова Т. В.³

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧИЕ: СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

¹ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского», 603950, г. Нижний Новгород;

²ЧОУ ВО «Московский Университет имени С. Ю. Витте» (филиал), 603155, г. Нижний Новгород;

³ОУП ВО «Академия труда и социальных отношений», 119454, г. Москва;

⁴ФГБНУ «Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н. А. Семашко» Минобрнауки России, 105064, г. Москва

По всему миру технологии, глобализация, демографические сдвиги, чрезвычайные ситуации и изменение климата меняют то, как и где мы живем и работаем. Пандемия COVID-19 и геополитические кризисы оказали воздействие на психологическое здоровье населения многих стран, нарушили работу рынков труда и ускорили темпы изменений в сфере труда, особенно в сферах удаленной работы, электронной коммерции и автоматизации. Изменяются жизненные устои и ценности, экономические и политические условия жизни, что не может не сказываться на глобальном рынке труда. Для многих эти изменения создают новые трудности или усугубляют существующие проблемы. Современные стрессогенные реалии влияют на уровень психического здоровья работающего населения.

Эффективное решение проблем профилактики деструктивных изменений и поддержания психического здоровья работников является актуальной задачей не только в рамках отдельной организации, но и во всей сфере труда.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения психологического состояния российского общества в условиях нарастания глобального стресса, внешних политических вызовов, изменений социально-экономических условий жизни населения, роста нестабильности и стрессогенности жизни.

Цель исследования — изучение проблемы психологического состояния российского общества и анализ его социально-экономических аспектов.

Эмпирической базой исследования послужили данные с официальных сайтов Всемирной организации здравоохранения, Всероссийского центра изучения общественного мнения, Центра развития перспективных технологий.

Ключевые слова: психологическое благополучие; психологическое здоровье; методы оценки; устойчивость общества; рынок труда.

Для цитирования: Гуськова И. В., Серебровская Н. Е., Шапиро С. А., Никонова О. В., Бобкова Т. В. Психологическое здоровье российского общества и социальное благополучие: социально-экономический аспект. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2025;33(2):163—170. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-2-163-170>

Для корреспонденции: Гуськова Ирина Владимировна, д-р экон. наук, профессор кафедры управления человеческими ресурсами ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского», профессор кафедры экономики и финансов ЧОУ ВО «Московский Университет имени С. Ю. Витте» (филиал), e-mail: guskova545@yandex.ru

Guskova I. V.^{1,2}, Serebrovskaya N. E.¹, Shapiro S. A.^{3,4}, Nikonova O. V.³, Bobkova T. V.³

THE MENTAL HEALTH OF RUSSIAN SOCIETY AND SOCIAL WELL-BEING: THE SOCIAL ECONOMIC ASPECTS

¹The Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “The N. I. Lobachevsky National Research Nizhny Novgorod State University”, 603950, Nizhny Novgorod, Russia;

²The Private Educational Institution of Higher Education “The S. Yu. Witte Moscow University” (the Branch), 603155, Nizhny Novgorod, Russia;

³The Educational Institution of Trade Unions of Higher Education “The Academy of Labor and Social Relations”, 119454, Moscow, Russia;

⁴N. A. Semashko National Research Institute of Public Health, 105064, Moscow, Russia

All over the world, technologies, globalization, demographic shifts, emergency situations and climate changes are altering conditions how and where people live and work. In many countries, the COVID-19 pandemic and geopolitical crises impacted population psychological health, disturbed labor markets and accelerated pace of changes in labor sphere, especially in sphere of remote work, e-commerce and automation. These changes create new difficulties or exacerbate existing problems. The modern stressful realities affect mental health of working population.

The effective solution of problems in prevention of destructive changes and maintaining mental health of employees is urgent task not only within separate organization, but also for entire sphere of work.

The purpose of the study is to investigate problem of psychological state of Russian society and analyze its socioeconomic aspects.

The empirical basis of the study was data from the official websites of the World Health Organization, the All-Russian Center for the Study of Public Opinion, and the Center for the Development of Advanced Technologies.

Keywords: psychological well-being; psychological health; assessment method; sustainability of society; labor market.

For citation: Guskova I. V., Serebrovskaya N. E., Shapiro S. A., Nikonova O. V., Bobkova T. V. The mental health of Russian society and social well-being: the social economic aspects. *Problemy socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsinii*. 2025;33(2):163—170 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-2-163-170>

For correspondence: Guskova I. V., doctor of economical sciences, professor of the Chair of Human Resources Management of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “The N. I. Lobachevsky National Research Nizhny Novgorod State University”; professor of the Chair of Economics and Finances of the Private Educational Institution of Higher Education “The S. Yu. Witte Moscow University” (the Branch). e-mail: guskova545@yandex.ru

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study had no sponsor support.

Received 22.07.2024

Accepted 31.10.2024

Введение

Сегодняшнее состояние нашего общества связано с многочисленными и разноплановыми социальными, политическими, экономическими потрясениями, ставшими серьезным испытанием для населения нашей страны. Те условия жизни, к которым у большинства наших граждан сформировалась устойчивое привыкание, в очень короткий промежуток времени кардинально поменялись. Привычные паттерны поведения стали невозможными в силу изменяющихся обстоятельств жизни. Возникла буквально ломка устоявшихся стереотипов и уже сформированных форматов бытия. Все привычное, ежедневное, как социально-бытовое, так и политическое, экономическое, нуждается сегодня в активном пересмотре. А это вызывает массу вопросов и нерешенных проблем в отношении выстраивания собственной жизни у российского населения.

Процесс адаптации к новым жизненным реалиям, начавшийся еще в пандемию коронавируса, а затем усугубленный внешними политическими угрозами в условиях специальной военной операции (СВО), плавно перешел в сегодняшний день и требует все больших личностных затрат на приспособление к нему. Сегодня мы столкнулись с пролонгированным социальным стрессом, который сопровождает эту адаптацию и имеет серьезные масштабы. При этом сложно спрогнозировать его окончание и последствия.

Основные проблемы, которые актуализируются в таких изменяющихся и непростых социально-экономических и политических реалиях, ставят на повестку дня вопросы психологического здоровья населения, снижение которого представляет собой угрозу как для отдельно взятой личности, так и для общества и государства в целом. Уровень психологического здоровья является тем социальным показателем, который напрямую отражает состояние населения любой страны. Показатели психологического здоровья граждан характеризует и такой показатель, как психологическое состояние общества (ПСО). Ухудшение этого показателя демонстрирует рост депрессивности населения работоспособного возраста, повышение уровня тревожности граждан, рост социальной агрессии и алкоголизации населения.

Тема, связанная с ПСО, периодически и ранее возникала в непростые периоды развития российского общества, в частности в постсоветский период перестройки российского общества и государственности. Сегодня эта проблематика опять на повестке дня. Те задачи, которые стоят перед современным российским обществом в краткосрочной и долгосрочной перспективе, требуют высокой степени его

мобилизации в политическом, экономическом и социально-психологическом направлении. Поэтому формирование готовности населения России к жизнедеятельности в новых реалиях, решению тактических и стратегических задач развития страны напрямую связано с повышением уровня здоровья прежде всего работающего населения как важного фактора безопасности, в том числе такой его составляющей, как психологическое здоровье. Тема системного мониторинга и повышение уровня этого показателя сегодня должны стоять на повестке дня нашего государства.

Изучение темы ПСО в России необходимо начать с анализа подходов к определению его содержания. При интерпретации разных точек зрения на структурное содержание понятия ПСО одним из ключевых факторов выступает взаимосвязь экономического и социально-психологического аспектов жизнедеятельности общества с уровнем психологического здоровья его граждан.

В традициях зарубежного подхода к оценке ПСО описываются те характеристики, которые непосредственным образом влияют на политические процессы в государстве. Такой характеристикой часто выступает показатель психологического благополучия граждан. Этот термин используется в рамках обсуждения социальных и политических аспектов состояния общества и общественной среды в отечественных исследованиях и в зарубежных изданиях.

До сих пор существует семантическая неопределенность словосочетания «психологическое благополучие», поскольку само слово «благополучие» отражает значительную степень субъективизма и представляет субъективное восприятие личностью обстоятельств своей жизнедеятельности и отношений с окружающими.

Благополучие представляет собой сложную систему факторов (психологических, социальных, духовных, бытовых и др.), составляющих единую конструкцию, однако достаточно подвижную с точки зрения динамики выраженности составляющих ее элементов.

Существуют исследования, где психологическое благополучие отождествляется с субъективным ощущением счастья. Это отмечено в работах Н. Брэдбурна, который базирует свое мнение на работах Аристотеля [1]. «Теория эвдемонии» Аристотеля сущность психологического благополучия трактует как состояние удовлетворения жизнью и теми процессами, которые в ней протекают. При этом, с точки зрения Н. Брэдбурна, психологическое благополучие не включает такие составляющие, как самоактуализация и самооценка личности [1].

Э. Динер ввел понятие «субъективное благополучие личности», в структуре которого он выделил не-

Здоровье и общество

сколько компонентов [2]: положительные эмоции, отсутствие отрицательных эмоций и удовлетворение своей жизнью. Причем удовлетворенность носит как когнитивный характер в случае интеллектуальной удовлетворенности от полученной информации или познания окружающей действительности, так и эмоциональный — в случае удовлетворения от себя, своего окружения и полученного результата своей деятельности.

С точки зрения этого исследователя, в обыденной жизни человек измеряет все события и ситуации в диаде «хорошо—плохо», что влечет за собой чувство удовлетворенности или неудовлетворенности.

Существуют исследовательские работы, изучающие связь между социально-экономическими аспектами жизни человека и ощущением благополучия собственной жизни. Основная часть работ доказывает отсутствие прямой зависимости субъективного социального благополучия от уровня доходов человека. Понимание благополучия личности связывается чаще с удовлетворением личностных потребностей, не только материальных. К важнейшим потребностям личности относятся социальные потребности, возможность построения хороших отношений с окружающими, реализации себя в разных видах деятельности. Высшей степенью благополучия часто называют возможность самоактуализации человека во всех областях его жизнедеятельности.

Кроме того, к факторам, которые характеризуют социальное благополучие человека, можно отнести эмоциональную стабильность, отсутствие тревоги за будущее, преобладание положительного эмоционального фона жизни и жизненных событий, положительное отношение к себе и окружающим, отсутствие агрессивности в социальных отношениях, позитивный фон мыслей, положительное отношение к жизни [3].

Личностные детерминанты и мотиваторы, обеспечивающие стремление человека к психологическому благополучию, описаны в работах С. А. Минюровой и И. В. Заусенко. [4, 5]. Эти мотиваторы характеризуют отношение человека к себе и его стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, возможности личностного роста.

При оценке психологического благополучия мы сталкиваемся с двумя аспектами: внутренним и внешним. Внутренний план оценки благополучия связан с субъективной идентификацией себя как человека благополучного и счастливого. Такая оценка связана с самооценкой личности, с самоосознанием и другими личностными новообразованиями. Внешний аспект связан с теми внешними условиями, в которых человек реализует свою жизнедеятельность, с социально-экономическими, политическими, экологическими, демографическими факторами его жизни. Социальный фон здесь играет важную роль в формировании состояния психологического благополучия личности.

Это подтверждается работами зарубежных и отечественных исследователей [2, 6—10].

Психологическое благополучие в данном случае связано с удовлетворением личностью ее потребностей на разных этапах жизнедеятельности. Это заключение подтверждается теорией потребностей А. Маслоу [11], который предполагает, что степень самореализации личности соответствует иерархической структуре сферы потребности. Человек не может быть удовлетворен своей жизнью, если у него не «закрыты» базовые потребности. Однако потребности более высокого уровня, так называемые метапотребности, непосредственно будут влиять на формирование психологического благополучия человека. Уровни психологического благополучия человека будут непосредственно связаны с уровнями тех потребностей, которые человеку удастся удовлетворить в своей жизни.

Таким образом, психологическое здоровье населения непосредственно связано с психологическим благополучием и может быть рассмотрено как комплексная категория, результирующая реальный успех человека в жизни на уровне внутренней и внешней его деятельности и активности.

Проблематика, связанная с изучением психологического благополучия как социальной характеристики уровня развития общества и его граждан, нуждается в глубоком осмыслении и наполнении новым содержанием. Острая потребность в стабильности и комфорте, в снижении уровня психологической тревожности и депрессивности общества заставляет развернуться к этой теме и изучать на теоретическом и практическом уровнях те факторы, которые определяют благополучие человека.

Во многих странах оценка психологического здоровья населения связана с измерением таких показателей, как тревога и депрессия. Например, в США оценивается макропсихологическое состояние общества за счет опросов больших групп населения. Следует заметить, что в данном случае речь идет, как правило, о «региональных личностных профилях», измеряемых по модели черт Большой пятёрки.

В России в Институте психологии РАН на протяжении последних 15 лет разрабатывается тема оценки макропсихологического состояния общества. Группа авторов под руководством А. В. Юревича предложила следующие ключевые показатели интегральной оценки психологического состояния общества: психологическая устойчивость и социально-психологическое благополучие [12, 13]. С точки зрения авторов, первый показатель отражает факторы психологической устойчивости россиян, а второй оценивает уровень социального благополучия в российском обществе, т. е. в последнем речь идет о том состоянии благополучия, которое формируется в процессе социального общения (межличностного, межгруппового). Впервые именно в Институте психологии РАН был предложен количественный показатель оценки макропсихологической динамики состояния общества, названный композитным индексом. Этот показатель является комплексным и фор-

мируется на основе интеграции нескольких первичных показателей. В его формировании участвуют такие характеристики, как индекс устойчивости семьи, индекс заболеваемости психическими расстройствами, индекс смертности от самоубийств, индекс смертности от заболеваний нервной системы и органов чувств, индекс социального сиротства, индекс смертности от убийств.

Одной из проблем в оценке ПСО авторы считают значимые различия между его показателями в разных социальных группах. Кроме этого, важным аспектом при обсуждении и изучении ПСО является необходимость не только оценивать актуальное ПСО, но и делать прогнозы, давать оценку ожидаемым тенденциям.

Существуют и другие взгляды на ПСО. Они представлены в работах отечественных исследователей [14, 15]. В этих работах предлагаются такие характеристики оценки ПСО, как изменение индивидуальных ценностей граждан, их ценностных ориентаций и оценок происходящих жизненных событий. В исследованиях, опубликованных в 2019—2020 г., заслуживают внимания авторские взгляды на изучаемую проблему [16—18]. В публикациях этих авторов одной из центральных характеристик ПСО и оценки его благополучия выступает такая категория, как социальное доверие. Она рассматривается в разных аспектах: как доверие к власти, к партнерам, коллегам, близким и родным.

В публикации [19] предложено оценивать ПСО через категорию сплоченности общества. Эта точка зрения кажется нам несколько сомнительной, поскольку категория сплоченности подразумевает направленность на определенную идеологическую составляющую, формирование идеологических приоритетов. В итоге речь идет о патриотизме как фундаменте благополучия, а не о ПСО.

Интересной можно считать предложение, высказанное в работах более ранних (1997—2014) [18]. Авторы связывают показатель ПСО с таким фактором, как социальный оптимизм. Здесь на первый план выходят характеристики образа будущего у каждого члена общества. Как известно, оптимизм как характерологическая черта личности и общества в целом напрямую связан с определенными позитивными показателями личностного развития и свидетельствует о положительной динамике роста. В нашем случае это социальный рост, повышение благополучия общества.

В этой связи осмысление проблемы мониторинга, оценки ПСО и изучение данной темы является крайне актуальной, необходимой с теоретической и с практической точки зрения.

Материалы и методы

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), результаты мониторингового исследования основных показателей, характеризующих психологическое здоровье и жизненное благополучие россиян, за последние несколько лет значительно ухудшились.

При изучении самооценки уровня личного благополучия и счастья, зависящей от многих факторов, в том числе от внешних обстоятельств, более 32% граждан России с уверенностью назвали себя счастливыми людьми, 47% отметили, что скорее не являются таковыми, затруднились ответить на этот вопрос 21%.

По сравнению с 2019 г., когда уровень самооценки счастья и личного благополучия был на максимальном с начала мониторинга (с 2002 г.) уровне и 86% граждан оценивали свою жизнь как счастливую и благополучную, снижение показателя является очень значительным и оценивается в 54%. Максимальный уровень счастливых россиян пришелся на конец 2017 г. — в декабре об этом заявили 87% опрошенных. Спустя 1,5 года, в апреле 2019 г., значение вновь приблизилось к пиковому — 86%.

Логично предположить, что такие низкие показатели уровня личного счастья и жизненного благополучия сегодня связаны с нестабильной и напряженной внешнеполитической и экономической ситуацией, в которой оказалась наша страна. На фоне этого масштабные социально-экономические перемены и реформы способствуют росту неопределенности и отражаются на психологическом состоянии российского общества.

К сожалению, неутешительным является статистическая картина и в отношении такого показателя ПСО, как уровень тревожности и депрессивности в обществе. По мнению психиатров и психотерапевтов, а также по данным аналитиков фармацевтического рынка, в нашей стране нарастает заболеваемость депрессивными расстройствами и увеличивается спрос на антидепрессанты среди населения. Продажи антидепрессантов в первом полугодии 2022 г. по сравнению с тем же периодом 2021 г. выросли на 81,3% в деньгах и на 51,7% в упаковках. Об этом свидетельствуют подсчеты DSM Group, анализирующей фармацевтический рынок.

По данным Центра развития перспективных технологий (национального оператора системы цифровой маркировки товаров «Честный знак»), за первое полугодие 2022 г. было продано около 6 млн упаковок антидепрессантов, что на 66% больше, чем за такой же период предыдущего 2021 г. В денежном эквиваленте сумма продаж составила 3,6 млрд руб., что соответствует 87% прироста по отношению к прошлогоднему показателю.

Сотрудники Научного центра психического здоровья отмечают, что возрастает количество обращений граждан с жалобами по поводу переживаний за родных и знакомых, участвующих в СВО, опасений за свою жизнь и благополучие своей семьи в связи с новостной информацией из СМИ, по поводу своего имущества и бизнеса за рубежом в связи с внешними санкциями против России, потере бизнеса, стабильного дохода, изменения места жительства, необходимости адаптации к новым условиям жизни.

Сложная ситуация с резким изменением привычного уклада жизни сегодня на фоне непростых

Здоровье и общество

двух с лишним лет пандемии COVID-19, возникновением постковидного синдрома, а также проведением СВО в последние годы отнюдь не способствовала улучшению психологического здоровья и не могла не сказаться на уровне благополучия жизни россиян, а значит и на психологическом состоянии российского общества.

Число людей с тревожно-депрессивными расстройствами, к сожалению, растет не только в России, но и во всем мире. И статистические данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) тому подтверждение. По данным за 2023 г., психические расстройства вошли в первую пятерку заболеваний, ведущих к инвалидизации населения, во многих развитых странах. Каждый шестой житель европейских государств, США и Австралии страдает психическим расстройством. Каждый седьмой житель планеты (16% населения Земли) имеет в анамнезе заболевание, причиной которого является злоупотребление психотропными веществами.

С 2020 по 2023 г. пандемия детерминировала массовые тенденции возрастания страха за жизнь и здоровье свое и близких у россиян. Впрочем, как и у жителей других стран. К началу 2023 г. пандемические страхи стали ослабевать, однако с началом СВО социальные фобии и тревожность как тенденции жизни россиян вновь имеют тенденцию к росту. Так, по данным центра социальных исследований ВШЭ, 2023 г. отмечен всплеском обращений наших соотечественников к психологам. При этом отмечено, что доля россиян, обратившихся к психотерапевтам, возросла кратно.

Статистика подтверждается и данными платформы по подбору онлайн-психологов Alter. За 2023 г. число консультационных сессий с психологами выросло на 65% относительно того же периода прошлого года, а количество клиентов у психологов, зарегистрированных на этой платформе, выросло на 49%.

Интересным моментом, о котором стоит упомянуть, является рост числа вакансий психологов в организациях и спроса на услуги психолога в организации за последний год. По данным сервиса поиска работы HeadHunter, осенью 2023 г. на ресурсе публиковали в среднем в полтора-два раза больше вакансий штатного психолога, чем год назад. Также работодатели стали чаще указывать в качестве преимущества наличие штатного психолога в организации или возможности обращения работника за психологической помощью в качестве бонусов.

В исследовании ВШЭ отмечено, что опрошенные в качестве экспертов практикующие психологи и психотерапевты основным негативным трендом сегодняшнего дня называют активный рост депрессивных состояний у россиян; некоторые из опрошенных называют нарастание среди населения России такого состояния, как ангедония, т. е. неспособность получать удовольствие от привычных вещей.

Результаты исследования

Среди основных причин ухудшения показателей психологического состояния российского общества можно выделить следующие.

- Поиск новых жизненных смыслов в рамках личностного кризиса, когда по-старому человеку жить невозможно, а как по-новому — неясно. Многие «выбиты» из привычного формата и ритма жизни, приняли решение уехать из страны или были вынуждены кардинально изменить условия своей жизни.
- Неспособность справиться с нарастающими эмоциями и эмоциональными состояниями (злостью, отчаянием, бессилием, разочарованием).

Основная проблема современного человека — это неумение жить прежде всего с самим собой, честно выражая и проживая свои эмоции и чувства. Желание соответствовать некому общественно одобряемому стандарту приводит человека к состоянию социального одиночества. В ситуации повышенной социальной тревожности и изменяющихся условий жизнедеятельности психика часто не успевает выработать конструктивные механизмы реагирования на внешние трудности и не справляется с возникающими эмоциональными состояниями, стараясь их игнорировать и подавлять. Они нарастают, накапливаются. Эмоциональное напряжение возрастает, формируя деструктивные психические состояния. Как следствие — рост психологических проблем и психических заболеваний среди россиян.

Такая тенденция является не только российской, но и глобальной. ВОЗ и Международная организация труда (МОТ) призвали к конкретным действиям по решению проблем психического здоровья работающего населения.

По оценкам, ежегодно из-за депрессии и тревожности теряется 12 млрд рабочих дней, что обходится мировой экономике почти в 1 трлн долларов США.

Для значительной части населения земного шара психическое здоровье и работа неразрывно связаны. Плохое психическое здоровье негативно влияет на когнитивные способности человека, поведенческое, эмоциональное, социальное благополучие и взаимоотношения с другими людьми, на физическое здоровье, а также их личную идентичность и благополучие, связанные с работой.

Следовательно, способность человека участвовать в трудовой деятельности может быть нарушена в результате снижения производительности и результативности работы, снижения способности к безопасному труду или трудностей с сохранением или получением работы. Снижение производительности труда приводит к наибольшим финансовым затратам. Прогоулы и высокая текучесть кадров влияют на работников и работодателей, на общество в целом.

Масштабы проблемы психического здоровья, стоящей перед общественным здравоохранением, превышают объем инвестиций, направляемых на ее

решение. Это происходит несмотря на то, что международные конвенции призывают к защите физического и психического здоровья работников посредством национальной политики в области безопасности и гигиены труда.

По оценкам официальных источников, 2 млрд работников (более 60% мирового трудоспособного населения) заняты в неформальном секторе экономики [20, 21]. По сравнению с формальным сектором таким работникам, которыми часто являются женщины или представители маргинализированных групп, не предоставляется социальная защита, обеспечивающая доступ к медицинскому обслуживанию, что, в сочетании с низкими доходами и плохими условиями труда, повышает вероятность ухудшения психологического здоровья [22]. Работники, которые могут в большей степени подвергаться психосоциальным рискам, включают работников сельского хозяйства, уличных торговцев, домашнюю прислугу и, возможно, некоторые семейные предприятия, а также бизнес-гиганты [23]. Изменения в способах работы людей, связанных с интенсификацией производственной деятельности и экономическим развитием, могут также усугубить стресс, поскольку работники все чаще работают больше и дольше. Во всем мире $\frac{1}{3}$ рабочей силы работает более 48 ч неделю, особенно в условиях ограниченных ресурсов [24, 25].

Все вышеизложенное ставит перед государством и каждой современной организацией актуальные задачи по созданию условий, способствующих сбережению и преумножению психологического здоровья работающего населения. В рамках такой работы мы предлагаем разработку системных мероприятий и специальных программ, которые позволят минимизировать трудовой стресс и будут способствовать оптимизации трудовой деятельности.

Организационные мероприятия. Они подразумевают оценку, изменение, смягчение или устранение связанных с работой психосоциальных рисков для психического здоровья. Это запланированные действия, которые непосредственно направлены на предотвращение ухудшения психического и физического здоровья, на качество жизни и результаты, связанные с работой сотрудников.

Организационные мероприятия часто направлены на первичную и вторичную профилактику, но могут также включать третичную профилактику, например поддержку возвращения к работе людей с проблемами психического здоровья. Организационные мероприятия, ориентированные на конкретного человека, включают в себя разумное приспособление к работе (изменения в работе с учетом потребностей человека).

Обучение менеджеров и работников. Для руководящих работников можно провести серию семинаров просветительского характера с целью научить выявлять и правильно реагировать на проявление психологического нездоровья сотрудников. Аналогичное обучение также должно быть доступно и для рядовых работников, которые нуждаются в повы-

шении осведомленности о способах поддержания своего психологического здоровья.

Индивидуальные консультации. Здесь речь идет об индивидуальных консультациях работников с психологом по вопросам профилактики психологического выгорания и способах поддержания стабильного психологического состояния в сложных жизненных ситуациях.

Программы по трудоустройству. В контексте этой программы необходимо разработать мероприятия, призванные помочь людям, страдающим психическими расстройствами, найти оплачиваемую работу. Такая работа, безусловно, должна проводиться государством с активным участием общества и работодателей.

Заключение

Анализ изученных данных позволяет назвать проблему изучения и мониторинга ПСО крайне актуальной научной и практической задачей.

Изменения в социальном, политическом и экономическом пространстве демонстрируют все новые риски возникновения негативных тенденций в динамике ПСО. И даже относительное повышение уровня жизни россиян, рост их доходов и материального благосостояния не гарантируют снижения психологических проблем при отсутствии положительных сдвигов во внешнем политическом контексте и актуальных вызовах российскому государству и обществу.

К сожалению, на сегодняшний день не уделяется достаточно внимания данной проблеме со стороны властных государственных институтов. В частности, в национальных проектах, осуществляемых на общероссийском и региональном уровнях, отсутствуют эффективные программы по повышению уровня психологического состояния работающих россиян, а психологическое здоровье не указывается как значимый фактор этого показателя.

А ведь именно психологическое состояние человека в работоспособном возрасте формирует коллективные настроения в обществе и влияет на функционирование социальных институтов.

Так, выраженность депрессивных настроений и тревожного синдрома при их широкой распространенности становится отнюдь не личной проблемой отдельного человека или его семьи, а уже проблемой всей организации и макросоциальным фактором, влияющим на современный рынок труда.

Переживание работающим населением тех или иных угроз в виде социальных тревог и страхов может представлять угрозу экономической стабильности, эти массовые настроения и чувства опосредованно влияют на все сферы жизнедеятельности общества. Именно поэтому внимание со стороны государства к ПСО и управление им является важной, но крайне сложной задачей, не имеющей простого решения. Непродуманные и примитивные подходы к ПСО сами могут стать фактором риска, дестабилизирующим общество и государство.

Стабилизация ПСО возможна через удовлетворение запроса россиян на социальную справедливость. Необходимо позиционировать в публичном поле (СМИ, системе образования, государственной службе) образцов служения обществу в государственной службе, высоких моральных стандартов в профессиональной деятельности. При этом необходимым является со стороны государства и властных институтов пересмотр отношения к элитам, для которых в последнее десятилетие характерен кризис национальной идентичности, повлекший за собой снижение социального доверия российского общества. Психологическое состояние российского общества сегодня нужно рассматривать с точки зрения нашего коллективного прошлого и формирования единого национального сценария нашего будущего.

Именно психологическое благополучие человека является залогом радикального изменения российского общества и успешного преодоления социальных и внешних политических трудностей, стабильного экономического развития нашей страны.

Исследование не имело спонсорской поддержки.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co.; 1969. 320 p.
2. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011;3(1):1—43.
3. Емельянова Т. П., Дробышева Т. В. Комплексное исследование коллективных переживаний социальных проблем: количественные и качественно-количественные методы. *Социальная психология и общество*. 2018; 9(3):166—75. doi: 10.17759/sps.2018090316
4. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития. Учебник. 2-е изд., стереотипное. М.: ФЛИНТА; 2016. С. 374—87.
5. Заусенко И. В. Особенности самоотношения педагогов с разными показателями психологического благополучия. *Сибирский педагогический журнал*. 2011;(10):191—7.
6. Аргайл М. Психология счастья: Монография М.: Прогресс; 1990. 336 с.
7. Kahl A. (ed.). Analyzing affective societies: Methods and methodologies. N.Y.: Routledge; 2019.
8. Magun V., Rudnev M., Schmidt P. Within- and between-country value diversity in Europe: A typological approach. *Eur. Sociol. Rev.* 2016;32(2):189—202. doi: 10.1093/esr/jcv080
9. Куликов Л. В. Диагностика психического состояния. В кн.: Психология состояний. Под ред. проф. А. О. Прохорова. М.—СПб.; 2004. С. 74—81.
10. Леонтьев Д. А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты. *Психологический журнал*. 2020;41(6):86—95.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. Пер. с англ. СПб.: Питер; 2019. С. 240—5.
12. Юревич А. В. Опыт эмпирической оценки психологического состояния современного российского общества (анализ данных статистики). *Психологический журнал*. 2019;40(5):84—96.
13. Юревич А. В., Ушаков Д. В., Цапенко И. П. Количественная оценка макропсихологического состояния современного российского общества. *Психологический журнал*. 2007;28(4):23—34.
14. Татарко А. Н. Социальный капитал как объект психологического исследования. М.: Макс Пресс; 2011. С. 73—81.
15. Пищик В. И. Ментальность поколений: психологические исследования. Ростов-н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО; 2019. С. 81—91.
16. Макушева М. О., Нестик Т. А. Социально-психологические предпосылки и эффекты доверия социальным институтам в

условиях пандемии. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2020;(6):427—47.

17. Нестик Т. А. Влияние пандемии COVID-19 на общество: социально-психологический анализ. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2020;5(2):47—82.
18. Нестик Т. А. Социальный оптимизм россиян в условиях кризиса: результаты лонгитюдного исследования. *Психологический журнал*. 2023;44(3):5—17. doi: 10.31857/S020595920026152-3
19. Козлова М. А., Воронина Н. Д. Науки о человеке и обществе. *Вестник государственного университета «Дубна»*. 2019;(2):37—51.
20. Женщины и мужчины в неформальной экономике: статистическая картина. Женева: Международная организация труда; 2018. Режим доступа: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_626831.pdf (дата обращения 26.08.2022).
21. López-Ruiz M, Artazcoz L, Martínez JM, Rojas M, Benavides FG. Informal employment and health status in Central America. *BMC Public Health*. 2015 Jul 24;15:698. doi: 10.1186/s12889-015-2030-9
22. Ludermir AB, Lewis G. Informal work and common mental disorders. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2003 Sep;38(9):485—9. doi: 10.1007/s00127-003-0658-8
23. Психосоциальные факторы на работе: распознавание и контроль. Доклад Совместного комитета МОТ/ВОЗ по гигиене труда, девятая сессия, Женева, 18—24 сентября 1984 г. Женева: Международная организация труда; 1986.
24. Рабочее время и будущее работы. Женева: Международная организация труда; 2018. Режим доступа: https://labordoc.ilo.org/discovery/delivery/41ILO_INST:41ILO_V1/1258409590002676 (дата обращения 26.08.2022).
25. Бессчетнова О. В., Волкова О. А., Алиев Ш. И., Ананченко П. И., Дробышева Л. Н. Влияние цифровых медиа на психическое здоровье детей и молодежи. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2021;29(3):462—7.

Поступила 22.07.2024
Принята 31.10.2024

REFERENCES

1. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
2. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011;3(1):1—43.
3. Emelyanova T. P., Drobysheva T. V. Comprehensive study of collective experiences of social problems: quantitative and qualitative-quantitative methods. *Social Psychology and Society*. 2018;9(3):166—75. doi: 10.17759/sps.2018090316 (in Russian).
4. Minyurova S. A. Psychology of self-knowledge and self-development: textbook. 2nd ed., stereotypical. Moscow: Publishing House "FLINTA"; 2016. P. 374—87 (in Russian).
5. Zausenko I. V. Features of self-attitude of teachers with different indicators of psychological well-being. *Siberian Pedagogical Journal*. 2011(10):191—7 (in Russian).
6. Argyle M. Psychology of happiness: monograph. Moscow: Progress; 1990. 336 p. (in Russian).
7. Kahl A. (ed.). Analyzing affective societies: Methods and methodologies. N.Y.: Routledge, 2019.
8. Magun V., Rudnev M., Schmidt P. Within- and between-country value diversity in Europe: A typological approach. *Eur. Sociol. Rev.* 2016;32(2):189—202. doi: 10.1093/esr/jcv080
9. Kulikov L. V. Diagnostics of mental state. In: Psychology of states. Ed. by prof. A. O. Prokhorov. Moscow — St. Petersburg; 2004. P. 74—81 (in Russian).
10. Leontiev D. A. Quality of life and well-being: objective, subjective and subjective aspects. *Psychological Journal*. 2020;41(6):86—95 (in Russian).
11. Maslow A. Motivation and personality. 3rd ed. Translated from English. St. Petersburg: Piter; 2019. P. 240—5 (in Russian).
12. Yurevich A. V. Experience of empirical assessment of the psychological state of modern Russian society (analysis of statistical data). *Psychological Journal*. 2019;40(5):84—96 (in Russian).
13. Yurevich A. V., Ushakov D. V., Tsapenko I. P. Quantitative assessment of the macropsychological state of modern Russian society. *Psychological Journal*. 2007;28(4):23—34 (in Russian).
14. Tatarko A. N. Social capital as an object of psychological research. Moscow: Max Press; 2011. P. 73—81 (in Russian).

15. Pishchik V. I. *Mentality of generations: psychological research*. Rostov-on-Don: Publishing house of the Institute for Advanced Training and Professional Retraining; 2019. P. 81–91 (in Russian).
16. Makusheva M. O., Nestik T. A. Social and psychological prerequisites and effects of trust in social institutions in the context of a pandemic. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2020;(6):427–47 (in Russian).
17. Nestik T. A. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Society: A Social and Psychological Analysis. *Institute of psychology Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology*. 2020;5(2):47–82 (in Russian).
18. Nestik T. A. Social Optimism of Russians in the Context of Crisis: Results of a Longitudinal Study. *Psychological Journal*. 2023;44(3):5–17. doi: 10.31857/S020595920026152-3 (in Russian).
19. Kozlova M. A., Voronina N. D. Series Sciences of Man and Society. *Bulletin of the State University "Dubna"*. 2019;(2):37–51 (in Russian).
20. *Women and men in the informal economy: a statistical picture*. Geneva: International Labour Organization; 2018. Available at: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_626831.pdf (accessed 26.08.2022).
21. López-Ruiz M, Artazcoz L, Martínez JM, Rojas M, Benavides FG. Informal employment and health status in Central America. *BMC Public Health*. 2015 Jul 24;15:698. doi: 10.1186/s12889-015-2030-9
22. Luderer AB, Lewis G. Informal work and common mental disorders. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2003 Sep;38(9):485–9. doi: 10.1007/s00127-003-0658-8
23. Psychosocial factors at work: recognition and control. Report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health, Ninth Session, Geneva, 18–24 September 1984. Geneva: International Labour Organization; 1986.
24. *Working Time and the Future of Work*. Geneva: International Labour Organization, 2018. Available at: https://labordoc.ilo.org/discovery/delivery/41ILO_INST:41ILO_V1/1258409590002676 (accessed 26.08.2022).
25. Besschetnova O. V., Volkova O. A., Aliev S. I., Ananchenkova P. I., Drobysheva L. N. The influence of digital media on the mental health of children and youth. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2021;29(3):462–7 (in Russian).