



**КАМАЛОВ
ЭМИЛЬ АЛЬФРЕДОВИЧ**

кандидат философских наук, младший научный сотрудник
Лаборатории сравнительных социальных исследований
НИУ ВШЭ, Москва

СЧАСТЬЕ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА: КАК РОССИЯНЕ ПЕРЕЖИВАЮТ ПАНДЕМИЮ COVID-19

Пандемия COVID-19 привела к масштабным изменениям в социальных практиках жителей России. Одни лишились работы или премии, другие превратили свои дома в офисы и учебные комнаты. Перемещения внутри и между стран резко сократились, а возможности для внедомашнего досуга многократно сузились. Все эти ограничения на свободу коммуникации сопровождались новостями о росте числа заболевших и умерших, переполненных больницах и перегруженной системе здравоохранения. Социальное дистанцирование, запреты на общественные мероприятия, поломка рутины и страх за будущее неизбежно отразились на субъективном благополучии россиян — они стали менее удовлетворены своей жизнью. Однако, несмотря на неизбежные последствия, счастье небеззащитно перед лицом кризиса. За тысячелетия эволюции люди и общества выработали механизмы, защищающие их субъективное благополучие от кризисов. И россияне не исключение.

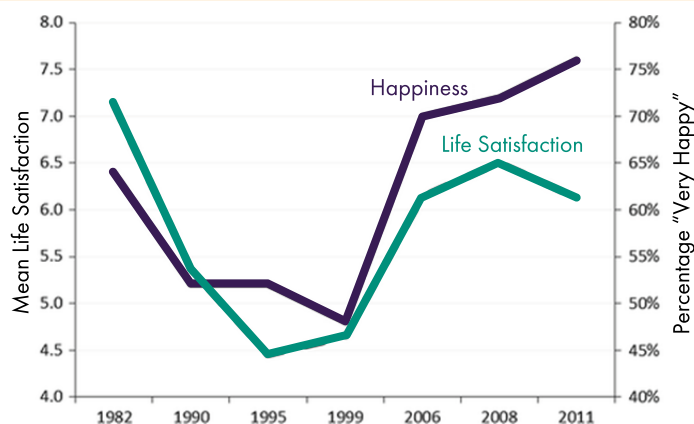
Субъективное благополучие во время кризиса

Субъективное благополучие — измеряемое как счастье или удовлетворенность жизнью, — обладает свойством самоподдержки, или гомеостаза. Оно может колебаться вокруг некоторой постоянной величины (так называемой *set-point*), к которой всегда возвращается после определенных событий. Этот предустановленный уровень субъективного благополучия, как правило, определяется генетическими и личностными особенностями индивида. Существование тако-

го предустановленного уровня объясняет, почему общий уровень счастья если и изменяется, то очень медленно. Разумеется, такие жизненные события, как повышение зарплаты, свадьба, смерть близкого и увольнение, оказывают влияние на субъективное благополучие. Однако люди довольно быстро приспосабливаются к новым условиям и уровень счастья возвращается к прежним значениям. Исследования удовлетворенности жизни в России показывают, что жители России действительно испытывают большее удовлетворение жизнью, когда их материальное благополучие растет, однако этот эффект со временем исчезает в силу адаптации к новым условиям. Тем не менее сильные кризисы могут выводить субъективное благополучие за пределы, регулируемые гомеостатическими механизмами, из-за чего уровень субъективного благополучия может надолго упасть ниже нормального для страны уровня. Социальные угрозы такой природы могут приводить к депрессии, тревоге и посттравматическому стрессовому расстройству. От последствий, например, стихийных бедствий люди часто восстанавливаются продолжительное время. Такие бедствия также могут осложнить прежние социальные отношения между людьми.

Примером кризиса, сильно повлиявшего на субъективное благополучие, может служить **кризис 1990-х годов**. Исследователи показали, что распад СССР спровоцировал резкое и продолжительное падение общего уровня субъективного благополучия россиян. На рисунке 1 видно, что уровень счастья и удовлетворенности жизнью почти десятилетие находился на минимальных значениях (за доступный период наблюдений). Данный спад и стагнация субъективного благополучия были обусловлены как ухудшившимся экономическим положением и безработицей, так и идеологическим вакуумом, образовавшимся из-за сворачивания советского проекта и разочарования в коммунистической идеологии.

Рисунок 1. Динамика субъективного благополучия россиян



Примечание. На данных графиках представлены средние значения субъективного благополучия по годам. Источник: Foa R. S., Inglehart R., Ponarin E., Karabchuk T. (2018) Set-Point Theory and Societal Collapse: The Case of Russia. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 19. No. 6. P. 1639–1656.

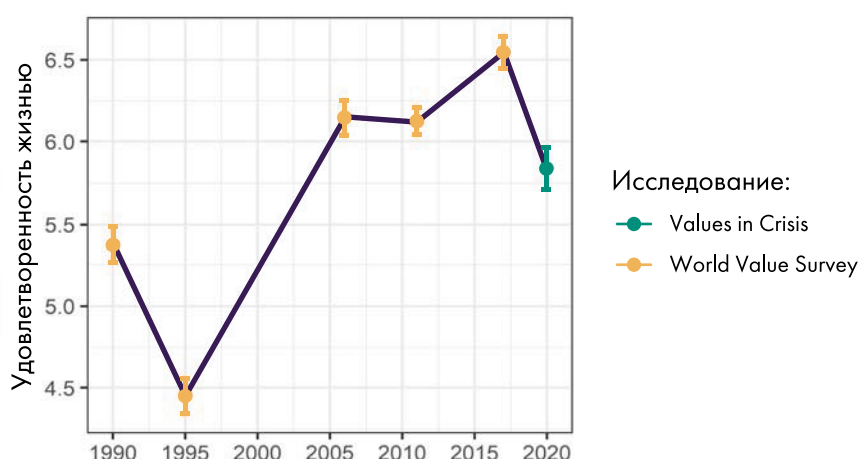
Экономические кризисы также оказывают сильное влияние на субъективное благополучие. Например, экономический кризис 2008 года привел к [уменьшению](#) уровня счастья во многих европейских странах. При этом в своей реакции на данный экономический кризис субъективное благополучие также обнаруживает адаптивные свойства: люди привыкают к ухудшившимся экономическим условиям, и роль этих условий для счастья уменьшается. Кроме этого, люди компенсируют негативный эффект экономического кризиса через обращение к нематериальным факторам своего счастья, например, к религиозной вере.

Кризис COVID-19 не исключение из правил. Жители многих стран испытали сильное снижение субъективного благополучия¹. Пандемия привела не только к снижению числа социальных контактов и разнообразия досуга — очень важных факторов счастья, — но и изменила распорядок жизни, важный для субъективного [благополучия](#). К примеру, из-за изменения режима дня физическая активность снизилась, а режим питания и диета изменились. Эти перемены [привели](#) к ухудшению субъективного благополучия.

Судя по имеющимся у нас данным, текущий кризис ударил и по россиянам. На рисунке 2 изображен средний уровень удовлетворенности жизнью в России по годам. Из него видно, что после 1990-х уровень субъективного благополучия россиян вырос вслед за экономической модернизацией. Рост в 2016 году, [вероятнее всего](#), обусловлен эйфорией от присоединения Крыма к России. Тем не менее показатели опроса, проведенного Лабораторией сравнительных социальных исследований НИУ ВШЭ в 2020 году в рамках проекта «Ценности во время кризиса», демонстрируют статистически значимое снижение субъективного благополучия до уровня, на котором Россия находилась до 2006 года. Эффект накопленных экономических проблем и переживаемого кризиса сыграл свою роль.

¹ Lee S. (2020) Subjective Well-Being and Mental Health during the Pandemic Outbreak: Exploring the Role of Institutional Trust. *Research on Aging*. p.0164027520975145; Blasco-Belled A., Tejada-Gallardo C., Torrelles-Nadal C., Alsinet C. (2020) The Costs of the COVID-19 on Subjective Well-Being: an Analysis of the Outbreak in Spain. *Sustainability*. 12 (15). p.6243; Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. (2020) A Renewed Outbreak of the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study of Distress, Resilience, and Subjective Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17 (21). p.7743; Wang Y., Wu P., Liu X., Li S., Zhu T., Zhao N. (2020) Subjective Well-Being of Chinese Sina Weibo Users in Residential Lockdown During the COVID-19 Pandemic: Machine Learning Analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 22 (12). p.e24775; Yang H., Ma J. (2020) How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors That Worsen (vs. Protect) Emotional Well-Being During the Coronavirus Pandemic. *Psychiatry Research*. Vol. 289. p.113045; Yue W., Cowling M. (2021) The Covid-19 Lockdown in the United Kingdom and Subjective Well-Being: Have the Self-Employed Suffered More Due to Hours and Income Reductions? *International Small Business Journal*. p.0266242620986763.

Рисунок 2. Динамика субъективного благополучия в России



Примечание. На данных графиках представлены средние значения удовлетворенности жизнью по годам, а также 95 % доверительные интервалы для этих значений. Горизонтальная ось 1 = «Совершенно не удовлетворен», 10 = «Полностью удовлетворен».

Источники данных: Всемирное исследование ценностей и данные опроса «Ценности во время кризиса», проведенного ЛССИ НИУ ВШЭ

Что смягчает негативные последствия кризиса?

На субъективное благополучие во время пандемии COVID-19 влияет ряд **индивидуальных характеристик**. Как уже было отмечено, религиозность положительно влияет на субъективное благополучие, что было **множественно** подтверждено исследованиями. Согласно **исследованию**, проведенному в Китае, женатые и замужние люди чувствуют себя лучше во время кризиса, чем одинокие. Это же исследование демонстрирует, что высокий риск заражения и осложнений из-за COVID-19 оказывает негативное воздействие на субъективное благополучие. Немаловажную роль играют экономические и когнитивные ресурсы: богатые и осведомленные о ситуации индивиды чувствуют себя **лучше** благодаря ощущению контроля за ситуацией. Среди индивидуальных факторов стоит отметить тип трудовой занятости и гендерные различия. Так, самозанятые граждане могут чувствовать себя **хуже**, чем наемные рабочие, потому что система социальной защиты в большей степени обеспечивает социальные гарантии для последних. Негативные последствия пандемии могут также непропорционально сильнее ощущаться **женщинами** в связи с дополнительными домашними обязанностями.

Негативное воздействие пандемии на субъективное благополучие снижают **надежда** и **оптимизм**. Независимо от кризиса оптимизм относительно будущего является хорошим предиктором **высокого** субъективного благополучия. Но и во вре-

мя пандемии люди, отличающиеся оптимизмом, реже испытывают депрессии, тревоги и дистресс², чем те, для кого характерен низкий уровень оптимизма.

Важной опорой в период кризиса также оказываются социальные связи индивида, или шире — его **социальный капитал**. Социальный капитал не только обогащает досуговые практики, увеличивает шансы найти хорошую работу, но также обеспечивает эмоциональную поддержку и служит распространению более благоприятных для здоровья практик. Исследования показывают, что те общества, для которых характерен высокий уровень социального капитала и социального доверия, легче переживают кризисы. Роль доверия и социального капитала также существенна для субъективного благополучия во время пандемии COVID-19. От доверия зависит, насколько охотно граждане следуют эпидемиологическим правилам и, следовательно, возникающее ощущение контроля за ситуацией и оптимизм. Кроме этого, само доверие может быть результатом солидаризации в ответ на кризис. Если солидарность с согражданами может положительно влиять на счастье, то враждебность — наоборот, отрицательно.

Субъективное благополучие россиян в период пандемии COVID-19

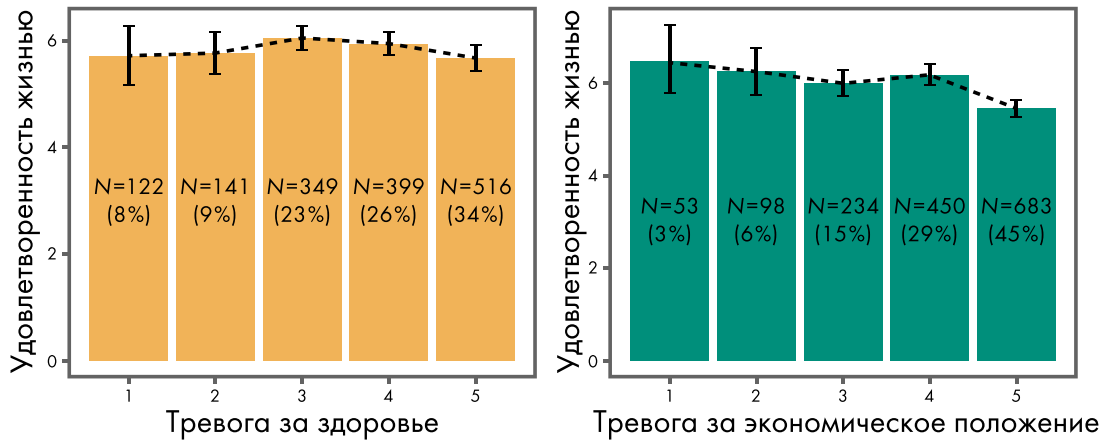
На рисунке 3 отражены ответы россиян на вопросы о том, беспокоятся ли они о своем здоровье и экономическом положении, а также о здоровье и экономическом положении своих близких в связи с ситуацией COVID-19³. Большинство россиян беспокоятся за свое здоровье и здоровье близких (60%), однако это беспокойство не отражается на удовлетворенности жизнью. Уровень же беспокойства за экономическое положение намного выше (74%), и чем он выше, тем ниже удовлетворенность жизнью. То есть на субъективное благополучие россиян больший эффект оказывают тревоги об экономическом положении, а не тревоги о здоровье.

Для субъективного благополучия россиян также оказывается важным то, насколько эффективными они считают действия правительства и населения во время пандемии. Из рисунка 4 видно, что россияне, высоко оценивающие действия правительства и поведение сограждан, более удовлетворены своей жизнью, чем те, кто думает иначе. Вероятно, причина в возникающих ощущениях контроля за ситуацией и оптимизма относительно будущего. Сообразно теоретическим ожиданиям россияне, которые в период пандемии стали чувствовать больше солидарности с согражданами, эмоционально выиграли от этого.

² Состояние страдания из-за невозможности справиться со стрессом.

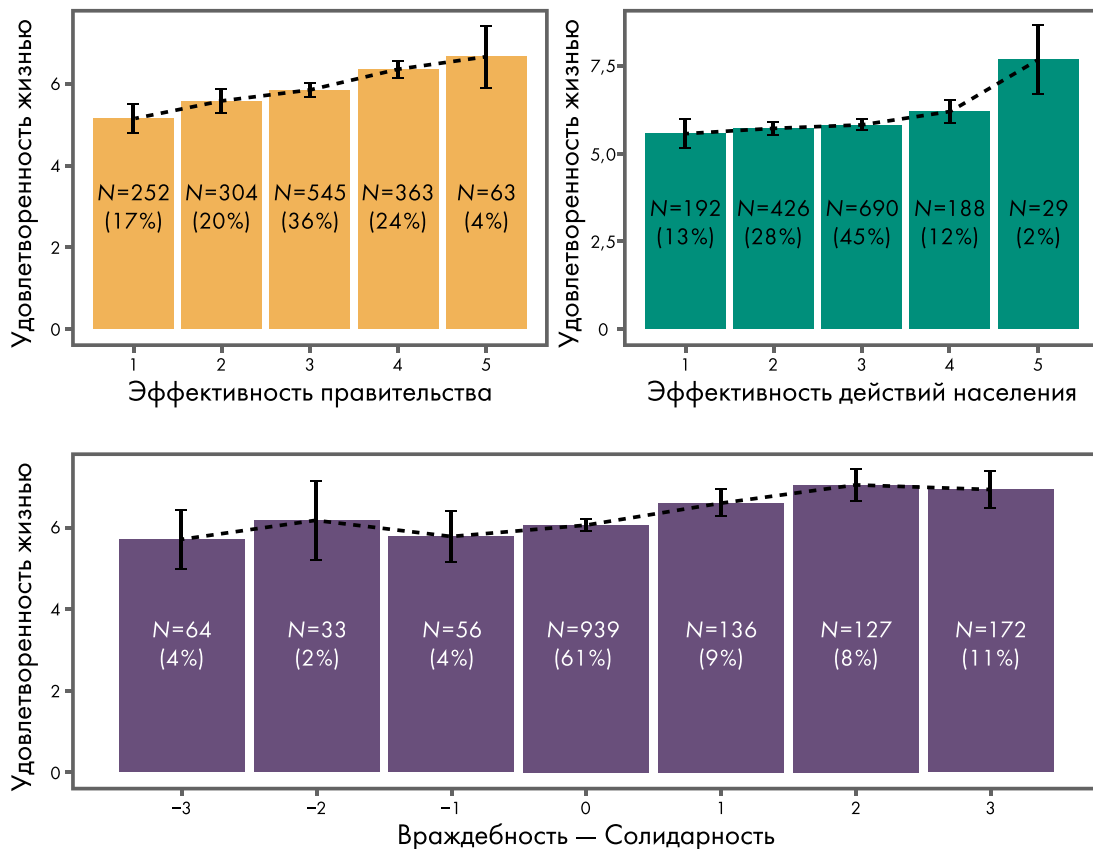
³ Данные получены в ходе опроса, проведенного Лабораторией сравнительных социальных исследований НИУ ВШЭ в 2020 году в рамках проекта «Ценности во время кризиса».

Рисунок 3. Уровень тревоги за здоровье и экономическое положение



Примечание. На данных графиках представлены средние значения удовлетворенности жизнью по группам, а также 95% доверительные интервалы для этих значений. 1 = «Совсем не беспокоюсь», 5 = «Очень беспокоюсь».

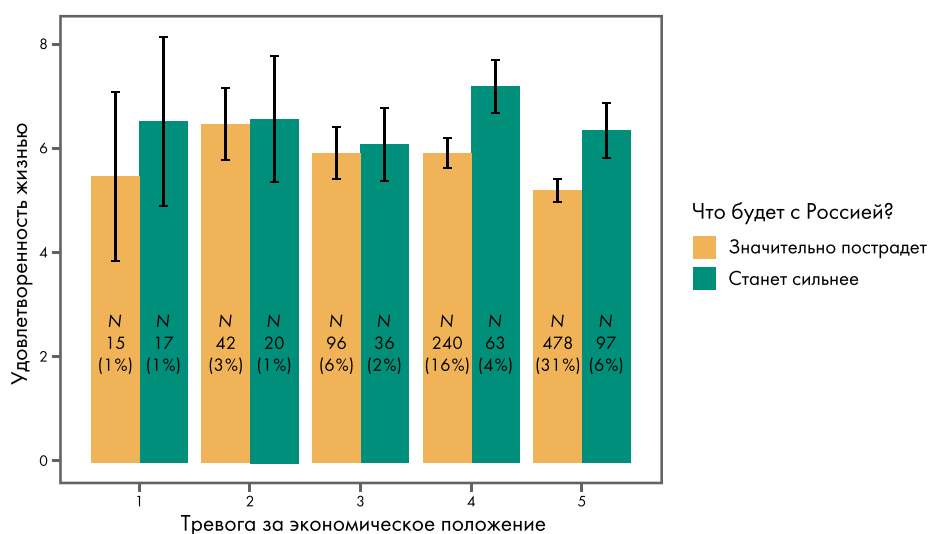
Рисунок 4. Эффективность действий правительства, населения и уровень солидарности



Примечание. На данных графиках представлены средние значения удовлетворенности жизнью по группам, а также 95% доверительные интервалы для этих значений. Для верхних графиков: 1 = минимальная оценка эффективности, 5 = максимальная оценка эффективности. Для нижнего графика: -3 = «Больше враждебности», +3 = «Больше солидарности».

Остановившись на оптимизме более подробно, следует взглянуть на то, как граждане оценивают последствия кризиса для России. 58 % россиян ответили, что Россия «значительно пострадает» из-за кризиса, 27 % — что «ничего не изменится», а 13 % заявили, что страна «станет сильнее». Если мы взглянем на то, как оптимисты и пессимисты переживают кризис (см. рис. 5), то обнаружим, что оптимисты легче переживают тревогу за свое экономическое положение: почти во всех случаях «тревожные оптимисты» обнаруживают более высокие показатели удовлетворенности жизнью, чем «тревожные пессимисты».

Рисунок 5. Тревоги, оптимизм и субъективное благополучие



Примечание. На данных графиках представлены средние значения удовлетворенности жизнью по группам, а также 95 % доверительные интервалы для этих значений. 1 = «Совсем не беспокоюсь», 5 = «Очень беспокоюсь».

Выводы

Как и во многих других странах, кризис, вызванный эпидемией COVID-19, отрицательно сказался на уровне субъективного благополучия россиян. Предварительный анализ показывает, что их субъективное благополучие в большей степени зависит от экономических рисков, нежели от риска заражения коронавирусом. Это может быть связано с продолжительной экономической стагнацией, которая и до пандемии постоянно угрожала экономическому благополучию россиян, а также неуверенностью в том, что экономика России быстро справится с текущим кризисом. Кроме этого, в период пандемии субъективное благополучие жителей России оказывается зависимым от воспринимаемой эффективности действий правительства, солидарности с другими людьми и оптимизма относительно будущего. В этом смысле можно рекомендовать правительству выстраивать информационную политику по COVID-19 на основе прозрачных процедур, обеспечивающих доверие населения к предпринимаемым мерам и оптимизм относительно будущего.