

# ИССЛЕДОВАНИЕ

ВОСПРИЯТИЯ ГОРОЖАНАМИ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ:

ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ





# ИССЛЕДОВАНИЕ

восприятия горожанами окружающей среды:  
экотревожность и ее преодоление



Москва, 2023

**УДК 159.922.262**

**ББК 88.312**

РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ УЧЕНЫМ СОВЕТОМ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО  
ИНСТИТУТА УРБАНИСТИКИ И ГЛОБАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГАОУ ВО МГПУ

Рецензенты:

**Ясвин Витольд Альбертович**

доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор,  
ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

**Мунтяну Марианна Ивановна**

Президент Российского климатического фонда

Исследование восприятия горожанами окружающей среды: экотревожность и ее  
преодоление / Д. А. Касаткина, А. В. Миронова, Е. В. Нехорошева, В. Г. Авраменко;  
под ред. С. Н. Вачковой, Е. В. Нехорошевой. – М.: Парадигма, 2023. – 44 с.

**ISBN 978-5-4214-0141-4**

В работе представлены результаты исследования коллектива авторов НИИ урбанистики и глобального образования МГПУ, посвященного проблемам экотревожности жителей г. Москвы. Экотревожность тесно связана с урбанистической средой и особенностями городской жизни и становится все более распространенным, хотя и не признанным, явлением среди горожан. В публикации дана характеристика и рассмотрены проявления экотревожности. Проанализированы основные факторы и условия ее возникновения: особенности городской среды и взаимодействие с городскими службами, способы подачи информации об экологических проблемах в СМИ, дефицит осведомленности жителей и эко-активистов. В работе намечаются основные пути профилактики экотревожности: просвещение и образование, вовлечение в местные инициативы, повышение психологической грамотности горожан. В качестве дополнения в публикации предложен алгоритм действия для горожан, столкнувшихся с экотревожностью и другими сильными переживаниями по поводу экологии, – дорожная карта «Что делать, если... экотревожность».









Материалы будут полезны и интересны как специалистам – экологам, организаторам и сотрудникам экологических служб, центров и некоммерческих организаций, преподавателям, психологам, так и горожанам, интересующимся темой защиты окружающей среды.

**ISBN 978-5-4214-0141-4**

**УДК 159.922.262**

**ББК 88.312**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
 Методология, задачи, этапы исследования	8
 Экотревожность и ее проявления	9
 Городские факторы экотревожности	13
 Взаимодействие с городскими службами	17
 Экотревожность, СМИ и маркетинг – как общественное мнение нагнетает ситуацию	21
 От экотревожности к действию – грамотность, критическое мышление, образование	27
 Экотревожность – проблема или ресурс?	32
 Трансформация – направить экотревогу в позитивное русло	34
<b>ВЫВОДЫ</b>	38
<b>ДОРОЖНАЯ КАРТА "ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.... ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ"</b>	40
<b>ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕКТИВ</b>	41
<b>НАШИ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	42
	43



## Актуальность исследования

Экологическая повестка, вызванная изменением климата и локальными происшествиями, повышенное внимание и осведомленность общественности о серьезных последствиях нерешенных проблем в этой области приводят к тому, что люди все чаще и чаще испытывают тревогу. Тревога обусловлена не только информационной повесткой, но и реальными фактами ухудшения среды, например, ростом нервно-психической заболеваемости детей<sup>1</sup> и более высоким уровнем агрессии и преступности в экологически неблагополучных районах города<sup>2</sup>. К экотревоге относятся разнообразные негативные переживания по поводу изменений среды и экологической обстановки, связанные с неопределенностью и ожиданием негативных событий в будущем, а также с ограниченным контролем и возможностями человека по улучшению среды города.

По данным исследований наиболее подвержены такой тревоге молодые люди и вовлеченные в экологическую повестку горожане (экоактивисты, зоозащитники и т. п.). Тревожность провоцирует эмоциональные, необдуманные действия и препятствует последовательным и разумным усилиям, что ухудшает качество городской среды и жизни людей, увеличивает социальную напряженность.

Горожане, которые могли бы включаться в существующие экологические проекты и инициативы и в результате делать разумный вклад в их развитие, вместо этого действуют хаотично и иррационально, нередко мешая деятельности городских служб, или, перегруженные собственными негативными чувствами, вовсе изымают себя из активного участия из экологических инициатив.

Тревожность усугубляют личные факторы: персональная неспособность к принятию ситуации и планированию своих действий по ее изменению, городские факторы: неэффективная работа городских служб и сервисов (например, отдельный сбор мусора, зеленые офисы, отношение к животным и т. д.).

<sup>1</sup> Бабажанова В. А. Роль экологических факторов среды на психоневрологические нарушения организма / В. А. Бабажанова, Б. Уразбаева // Вестник науки. – 2019. – № 3 (12) (2). – С. 39–41.

<sup>2</sup> Ведыманова О. О. Влияние окружающего ландшафта и видеоэкологии на человека в урбанизированной среде / О. О. Ведыманова, Е. Н. Лагодный // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». – 2020. – № 2 (2). – С. 32–38.



Цель исследования – разработать и описать эмпирическую модель поведения граждан, подверженных экотревожности.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1

теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований содержания, проявлений и профилактики экотревожности

2

анализ частоты тревожных расстройств в связи с темами экологии в городе

3

экспертные интервью со специалистами в сфере экологического городского волонтерства и обеспечения городской инфраструктуры для реализации экопрактик

4

глубинные интервью с горожанами, затронутыми проблемами экологии, городской среды и тревожностью

В исследовании участвовали представители организаций и проектов:

### ВЕГМАРТ

Вегмарт – вегетарианский клуб, популяризирующий идеи вегетарианства в России и мире, организует события, ярмарки, в рамках которых внедряет отдельный сбор отходов.

 <https://vegmart.info/>

### СОБИРАТОР

АНО «Собиратор» – некоммерческая экологическая организация, организующая сбор и переработку отходов, популяризирующая знания и опыт по темам: отдельный сбор, переработка.

 <https://sobirator.ru/>



Международная академия Т&Д «Leader-A» – организация, обучающая бизнес-тренеров по международным стандартам.

 <https://www.leader-a.ru/>



Фонд Росконгресс – социально ориентированный нефинансовый институт развития, организатор общероссийских, международных, мероприятий и событий в области культуры, созданный в соответствии с решением Президента РФ.

 <https://roscongress.org/>



Психологический центр «Soma».

 <https://soma.su/>



АНО «Зеленый свет» – некоммерческая организация, занятая в сфере охраны и восстановления лесов.

 <https://thegreenforest.ru/>

Всего в исследовании приняли участие:

**8** экспертов, представителей некоммерческих организаций в области защиты окружающей среды и помощи людям в связи с темами среды и экологии

**10** жителей, идентифицирующих себя с темами окружающей среды и тревожности по поводу ее изменения

Критерии отбора экспертов:



глубокое погружение в тему экологического просвещения и работы с населением



знание реакции и поведения людей в сфере ежедневных экопрактик



активная экспертная позиция в течение минимум полугода до проведения интервью



понимание термина «экотревожность»



## Определение ограничений исследования:



новизна явления как формализованного и описанного в понятии «экотревожность»



узкая специализация экспертов и риски ограниченности и неполноты картины изучаемого явления



низкий уровень доступности экспертов из муниципальных сфер ЖКХ

## Критерии отбора респондентов:



интерес к проблемам окружающей среды и экологии



идентификация себя с феноменом экотревожности



наличие реального опыта столкновения с какой-либо экологической или энвайронментальной проблемой



предпочитаемый возраст от 30 лет (больше возможностей и полномочий активно участвовать экологической деятельности)

## В процессе работы с экспертами и горожанами стало понятно, что:

согласно данным экспертов, экотревожность актуальна для городских жителей в силу более высокого уровня жизни и урбанистических условий, и в качестве негативного фактора говорит о дефиците или отсутствии коммуникации с городскими властями, что ограничивает возможности специалистов и горожан менять городскую среду к лучшему;

для многих жителей тема экотревожности оказалась жизненно важной и охватила как частные вопросы сортировки и переработки отходов, так общие проблемы культуры поведения людей в городе и на природе.

## Нормативные основания

Исследование было реализовано:

- 1) в рамках конкурса инициативных научно-исследовательских и организационно-методических работ и проектов среди научно-педагогических и иных работников в Государственном автономном образовательном учреждении высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет»;
- 2) в рамках программы стратегического академического лидерства «Приоритет – 2030» (проект «Городские социально-гуманитарные практики»).

Исследование проведено в период с 1 июля по 30 декабря 2022 г.



## МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Термин *новый*, и его бытовое значение заключается в следующем:  
«я тревожусь за экологию, мне это важно, значит,  
я экотревожный». Я понимаю экотревожность как переживание  
о том, соответствует ли среда обитания человека его пониманию  
о том, как должен быть устроен мир.

ИВАН ШМАТКОВ,  
ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНый СВЕТ»



## ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



Экология и состояние окружающей среды все больше волнуют российских горожан. По данным ВЦИОМ от 2020 г., **30 %** россиян замечают ухудшение экологии, связывают его с такими проблемами, как загрязнение водоемов мусором (**73 %**) и сточными водами (**66 %**), а также с распространением стихийных несанкционированных свалок (**58 %**)<sup>3</sup>. Научно-образовательный портал НИУ ВШЭ выделяет и глобальные процессы, происходящие с окружающей средой на фоне изменения климата: таяние ледников в Арктике, учащение природных катаклизмов, волны аномальной жары в летние сезоны, рост заболеваемости и смертности<sup>4</sup>. Сочетание подобной информационной повестки и непосредственного столкновения граждан с фактами нарушения экологии или изменения их привычных сред обитания вызывает не только тревогу, но и спектр различных переживаний и состояний: гнев, горе, чувства вины и соласталгии (тоска по утраченным из-за глобальных изменений природным или урбанистическим местам), которые также входят в понятие экотревожности.

Хотя тема экотревожности является относительно новой в научной повестке (она разрабатывается с 2007 года), многие ученые исследуют данный феномен и определяют экотревожность как постоянное беспокойство о будущем Земли и жизни людей на Земле или как «хронический страх инвайронментальной катастрофы»<sup>5</sup>. Основные источники тревоги – это сообщения в СМИ о глобальных катастрофах и необратимых изменениях природы или же непосредственное столкновение людей с ухудшением среды в повседневной жизни.

<sup>3</sup> Экологическая повестка: за десять месяцев до выборов в Госдуму // ВЦИОМ. Новости [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reports/analiticheskii-doklad/ehkologicheskaja-povestka-za-desjat-mesjacev-do-vyb-ogov-v-gosdumu> (дата обращения: 01.12.2022).

<sup>4</sup> Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» 80% российских компаний из топ-100 даже не декларируют заботу об экологии // IQ HSE RU. Новости [Электронный ресурс]. URL: <https://iq.hse.ru/news/458547536.html> (дата обращения: 01.12.2022).

<sup>5</sup> Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.

Эксперты, принявшие участие в исследовании, отмечают, что термин «экотревожность» относительно новый даже для профессионалов в данной сфере, припоминая, что он вошел в употребление в последние 5 лет. В публичном дискурсе понятие «экотревожность» встречается не так часто, и за неимением общепризнанного понятия его «изобретают заново».



**ИВАН ШМАТКОВ**

*Познакомился с термином «экотревожность», наверное, из новостных сообщений Гринпис... (о том,)... как люди переживают стресс в связи со своими личными успехами, недостатками в борьбе за экологию.*

*Вообще термин новый и бытовое понимание заключается в «я тревожусь за экологию, мне это важно, значит я экотревожный».*

*Я понимаю экотревожность как переживание о том, соответствует ли среда обитания человека его пониманию о том, как должен быть устроен мир.*

**ИВАН ШМАТКОВ,  
ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНый СВЕТ»**

Экотревожность более характерна для горожан в силу условий жизни, больших нагрузок на среду и специфических проблем, связанных с урбанистическим укладом жизни. Город как диктует, так и предлагает условия и возможности. Эксперты отмечают, что феномен тревожности по поводу окружающей среды характерен для экономически обеспеченных групп населения, которые закрыли свои базовые потребности и задумываются о большем контексте жизни.



**ДАРЬЯ СУЧИПИНА**

*Мне кажется, это проблема более привилегированных людей. Людям, которым надо выживать, не до климатической повестки. В Москве уровень жизни выше.*

*В крупных городах чаще проводятся мероприятия, есть инфраструктура (например, везде отдельные мусорные ящики). Это привлекает внимание.*

**ДАРЬЯ СУЧИПИНА,  
ПСИХОЛОГ**

Наиболее существенным фактором, влияющим на восприятие темы окружающей среды как значимой, является личный опыт столкновения с какими-либо проблемами. Эксперты отмечают, что их личный опыт также влияет на восприятие темы и на их профессиональную или волонтерскую активность.



*Я снимаю квартиру в Москве недалеко от третьего кольца, и летом я окна не закрываю, чтобы свежий воздух шел, и спустя месяц такого открытого окна на балконе у меня на подоконнике собиралась такая немного вязкая, немного маслянистая масса.*

*Это из-за того, что дорога близко, и это заставило (меня) так встревожиться.*

**БОРИС ЛОРЕЙ,  
АВТОР И ВЕДУЩИЙ ЮТУБЕ-КАНАЛА**

Жители г. Москвы, участники глубинных интервью, также сообщали о тревоге в связи с состоянием окружающей среды, причем тревогу в равной степени вызывало как непосредственное столкновение с проблемами, например, с мусором на прогулке в лесу, так и новости в СМИ о климатических изменениях и экологических проблемах.



*Самый показательный пример – открытые лесопарки недалеко от городов. В прошлом году я был на турслете, мы его организовали не так далеко от Москвы, в месте, куда обычно выезжают на выходные. Там было столько бутылок всяких, мусора, просто лежащего. Мы там даже мини субботник провели. Этого все равно было недостаточно, потому что люди продолжают выбрасывать.*

**СТУДЕНТ-ЭКОЛОГ, ЭКОАКТИВИСТ**



*Когда-то я проезжала мимо каких-то вот таких полигонов... когда я это увижу своими глазами, этот масштаб, тогда до меня доходит масштаб бедствия. Эти горы мусора могут быть повсюду, по сути дела, и они никуда не денутся.*

**УПРАВЛЯЮЩАЯ МАГАЗИНОМ**

Для многих на восприятие темы экологии как тревожной или даже трагичной повлиял биографический опыт.



*Начиная с того места, где я всю жизнь жила, я вижу, как планомерно уничтожается природа. Она уничтожается в глобальных масштабах. Это приводит к таким катастрофичным последствиям, как глобальное потепление. Вот эта выкачка угля, горят леса, кучи мусора. И ничего не меняется, и мы с этим вот всем живем. И чем взрослее я становлюсь, тем больше этих плохих новостей.*

**КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**

Для части респондентов тревожным показателем являются одинаковые сообщения о проблеме из разных источников: СМИ, социальных сетей, устных сообщений друзей и знакомых.



*И когда я вижу в разных источниках одни и те же новости, я понимаю, что это уже какая-то критическая ситуация, и надо на нее обратить внимание.*

**СОЦИОЛОГ, УЧАСТНИЦА  
ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

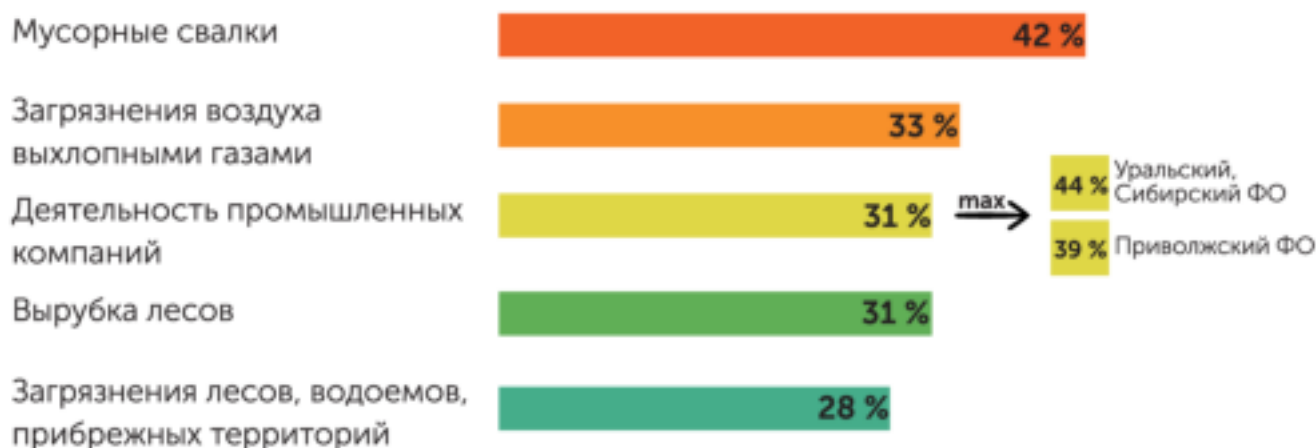
## ГОРОДСКИЕ ФАКТОРЫ ЭКОТРЕВОЖНОСТИ



Городская среда, ее состояние и качество может существенно повлиять как на физическое, так и психологическое благополучие и здоровье жителей.

Такие экологические факторы в городе, как шум, загрязнение воздуха, воды, продуктов питания, перенаселение и быстрая передача инфекций, информационные перегрузки становятся источником тревоги горожан и провоцируют рост числа нервно-психических заболеваний, среди которых тревожные расстройства занимают существенное место. Согласно данным исследования 2013 года, **7,3 %** населения всего мира имеет тревожные расстройства различной этиологии, из них подвержены тревоге в среднем **5 %** африканского населения и **10 %** европейского и американского. По данным опроса Россиян ВЦИОМ от 2021 года, наибольший урон экологии наносят загрязнения различной природы<sup>6</sup>.

### ФАКТОРЫ НАИБОЛЬШЕГО ВРЕДА ЭКОЛОГИИ, ВЦИОМ, ОПРОС РОССИЯН 2021 Г.



<sup>6</sup> Самый большой вред экологии наносят мусор и транспорт. Третье место делят промышленность и лесозаготовки // ВЦИОМ. Новости [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/samiy-bolshoi-vred-ehkologii-nanosjat-musor-i-transport-trete-mesto-deljat-promyshlennost-i-lesozagotovki> (дата обращения: 02.12.2022).



Не продуманная предметная и визуальная среда наряду с ухудшением экологических показателей качества среды вносит свой вклад в формирование эмоционального неблагополучия. Плотность застройки города, монотонность и однообразие архитектуры вызывают стресс и сопряженные с ним негативные эмоциональные состояния. Серые монолитные постройки подавляют, усиливают тревогу, вызывают раздражительность, тогда как фасады с разнообразными деталями, яркие или светлые цветовые решения, чередование фасадов зданий и зеленых зон стимулируют внимание и позитивные эмоции жителей. Значимость визуальной среды подчеркивают эксперты.



*Городские условия, где мало красоты, природы, много однообразной архитектуры, не очень хорошо действуют психологически на людей. Общий эмоциональный фон становится более тревожным, давящим, менее радостным. Соответственно, та городская среда, где архитектурные решения направлены на то, чтобы человека поддерживать, где есть разнообразие, где включена природа в архитектурную среду, они направлены на то, чтобы человек себя чувствовал хорошо в целом, и соответственно снижают экотревожность.*

**ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ**

Эксперты отмечают, что Москва активно развивает свою городскую инфраструктуру, в том числе и экологического характера. В последние 5-10 лет участие в экопрактиках, мероприятиях экологического характера стало популярнее и доступнее для жителей города. Ситуация в столице, по сравнению с регионами России, является относительно позитивной.







*Если мы говорим о городской среде, если опять же сравнивать с регионами, ... (я) буквально недавно вернулась от родителей, и там есть стандартная проблема – это огромное количество мусора. Нет, это не вторсырье, а именно мусор. У нас он мог стать вторсырьем, а там валяется в скверах, парках, просто на улице. Никакой работы с населением по экопросвещению не ведется.*

**ДАРЬЯ БЛИНОВА,  
КООРДИНАТОР АНО «СОБИРАТОР»**

Важность наличия инфраструктуры и условий для поддержания экологичного образа жизни подчеркивают многие горожане. Это облегчает и экологические инициативы, например деятельность по сортировке отходов, и одновременно снижает тревожность, так как жители чувствуют, что делают что-то осмысленное по решению проблемы.



*То есть мне очень хотелось, чтобы люди собирали мусор отдельно. Я подумал, что проблема может быть в том, что им неудобно собирать его дома, то есть нет ящиков. В рамках школьной олимпиады я смоделировал такой ящик и обосновал это все, мне выставили максимальные баллы, и я прошел на всероссийскую Олимпиаду.*

**СТУДЕНТ, ЭКОЛОГ**



*Проблема в отсутствии комфортных и удобных условий. Чтоб под руками (было), чтобы мне не нужно было думать, куда выбрасывать там эту бутылку, и я имела всегда возможность ее как-то (утилизировать).*

**ИНЖЕНЕР, ВОВЛЕЧЕННАЯ  
В ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ**

Эксперты выделяют и еще одну проблему, связывающую городскую среду и экотревожность, – это нереалистичные ожидания и установки горожан по поводу среды их проживания. Для людей, вовлеченных в экологическую тематику, связь с живой природой является ценностью, и они хотят проживать эту ценность в повседневной жизни.



*У нас огромные, огромные сосновые леса, в которых очень легко дышится. Живут там белки, лисы, зайцы, другие животные. Причем опять же на Камчатке, там 7 климатических зон. Я был в Крыму, я был на юге России, в Сочи я был. На севере там Архангельской области, и то есть везде все совершенно разное. Везде красиво, везде по-разному красиво, везде разные эмоции.*

**СТУДЕНТ, ЭКОЛОГ**

Но далеко не каждый горожанин понимает, как и в каком объеме можно вписать природу в городскую среду, сохраняя все условия и возможности города.



**ИВАН ШМАТКОВ**

*Нет возможности, знаете, как у многих это выглядит в голове, жить в гармонии с окружающей средой и на семнадцатом этаже на балконе кормить белочку с руки. Невозможно сформировать в городе не городскую среду.*

*И даже лучшее, что можно сделать в городе в плане экологии, может не соответствовать представлениям об образе прекрасного города со стороны жителей.*

**ИВАН ШМАТКОВ,  
ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНый СВЕТ»**

Таким образом, городская среда может как способствовать, так и препятствовать экотревожности, и здесь необходимы усилия не только по проектированию самой среды, но и по информированию и просвещению жителей о том, как организован город, в котором они живут, и как можно интегрировать личные и общественные экоинициативы в пространство города.

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ГОРОДСКИМИ СЛУЖБАМИ



Невозможно рассматривать город и его влияние на состояние жителей, не принимая во внимание городские власти, представителей бизнеса и НКО, работающих в сфере экологии и окружающей среды. Значимой проблемой является недоверие жителей регулирующим органам, компаниям и собственным соседям, как, например, это было показано в исследовании благополучия москвичей в период локдауна и пандемии Covid-19 весны 2020 года.<sup>7</sup>

Недоверие часто формируется из-за отсутствия ясной коммуникации жителей и властей, дефицита информации о том, какие решения и действия предпринимает город, к чему они приводят, и каково реальное состояние вещей в сфере экологии.



ИВАН ШМАТКОВ

*Очень часто звучит недоверие органам власти, причем как организациям, которые реализуют экологические проекты, так и регулирующим органам, нормативно-правовым актам...*

*Проблема состоит в том, что органы власти и население говорят на разных языках, возможно, имеют разные ценности или разные взгляды, и далеко не всегда получается найти компромисс, который устраивает обе стороны.*

*Огромное недоверие имеется и к частному сектору, к девелоперам, застройщикам, подрядным организациям, которые осуществляют работы по госконтрактам, по городским заказам.*

**ИВАН ШМАТКОВ,  
ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНый СВЕТ»**

<sup>7</sup> Нехорошева Е.В., Касаткина Д.А., Алексейчева Е.Ю., Кравченко А.М. Горожане на самоизоляции: Московский Декамерон // UniverCity: Города и Университеты. – М., 2020. – С. 9–29.

Жители тоже сообщают о данной проблеме, подчеркивая, что нехватка информации вызывает стресс и приводит к негативной оценке своих усилий по соблюдению экологичного образа жизни.

Для значительной части респондентов ясно звучит проблема открытости. Когда жители не могут отследить, как в реальности воплощена та или иная инициатива, у них возникает чувство тревоги и неуверенности, что часто трансформируется в ощущение бессмысленности происходящего.



*Ну вот я уже упомянула по поводу синих контейнеров ... И у нас хорошо рапортуют о том, что у нас уже сбор вторсырья на высоте, мы перерабатываем 100 % мусора. У меня большие сомнения по этому вопросу, потому что видно, что (отходы) зачастую кладутся в любой (контейнер)... Это весьма и весьма непонятно.*

**ИНЖЕНЕР, ВОВЛЕЧЕННАЯ  
В ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ**

Для многих невозможность найти нужную информацию о том, как «поступить правильно» является основным стрессором. Причем горожане ищут информацию не только на сайтах ответственных органов, но и НКО и волонтерских организаций.



*Знаешь, вот опасные отходы... есть такие, про которые я знаю, что их нельзя кидать в общий бак. Я начинаю гуглить – а куда же их кидать? И все ссылки, которые выдает мне поисковик, сводятся к следующему: «Зажигалки нельзя кидать в общий бак. А куда же их кидать? – Мы не знаем. Киньте куда-нибудь или никуда не кидайте, держите дома». Как мне сделать безопасно? Ведь существует и экологическое движение, инициативы по правильной утилизации отходов. Вот вроде есть такие движения, но они как будто не поддерживают меня. Я не могу найти в этой среде ответов на свои вопросы.*

**ПСИХОЛОГ, ПЕДАГОГ**

Жителям важно получать информацию о прогрессе и результативности общих усилий власти, НКО и горожан в направлении сохранения окружающей среды. Это не только формирует представление об актуальной ситуации, но и внушает надежду, помогает людям найти в себе силы продолжать то, чем они занимаются.



... вот сейчас на канале «Москва 24» стали передачи проходить о том, как перерабатывают мусор. Я думаю, что такая популяризация переработки – это тоже хорошо. Для кого-то это будет стимулом начать сортировать, и такой формат донесения информации нужно однозначно государству задействовать.

#### **ИНЖЕНЕР, ВОВЛЕЧЕННАЯ В ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ**

Со стороны городских служб, фиксируют эксперты, есть проблема несоответствия между законодательными инициативами и способами их реализации, ограничения компетенций городских властей в экологической тематике, сложности законодательства.



**ИВАН ШМАТКОВ**

Из своей практики могу сказать, что многие органы власти со всем своим аппаратом не в состоянии разобраться в порядке реализации городских программ. ... Много сил тратилось на то, чтобы разъяснить заинтересованным лицам, как должен работать закон, в каком статусе относительно этого закона они находятся, и как им свои экологические инициативы правильно адресовать, правильно подать разработки.

#### **ИВАН ШМАТКОВ, ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНый СВЕТ»**

Для горожан компетентность и активность городских служб важна. Многие люди видят проблемы среды как масштабные явления, для решения которых недостаточно деятельности отдельных людей, но необходимы консолидированные усилия, поддерживаемые «сверху».



Вот я знаю несколько способов, которые косвенно могут влиять на экологию, но лично у меня есть определенный скепсис в этом отношении. ... Проблемы экологии нужно решать масштабно и на государственном уровне. Частная инициатива – это здорово, но именно из-за того, что не решены общие вопросы, у нас есть проблемы с этим активизмом в отрыве от каких-то глобальных государственных программ.

#### **ВРАЧ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**



*Этим должны заниматься... Есть какие-то ответственные лица. Власти этим должны заниматься. У меня нет возможности и ресурсов что-то делать.*

**ИНЖЕНЕР, ВОВЛЕЧЕННАЯ  
В ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ**

Эксперты подчеркивают, что постоянное и открытое взаимодействие всех вовлеченных участников может существенно улучшить ситуацию с экологией и повысить субъективное благополучие людей. Для этого жителям, представителям НКО и волонтерским движениям необходимо наладить диалог и поддерживать постоянный открытый обмен информацией.



*Общественный диалог — это одна из главных ценностей на пути к решению массы проблем, в том числе экологических...*

*Общество, государство, их контроль и влияние должны быть взаимны (взаимное влияние общества и государства, диалог всех заинтересованных лиц).*

**ИВАН ШМАТКОВ,  
ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНый СВЕТ»**

# ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ, СМИ И МАРКЕТИНГ – КАК ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ НАГНЕТАЕТ СИТУАЦИЮ



СМИ активно освещают нестандартные природные явления разных регионов планеты. В кризисные или критические периоды роль средств массовой информации становится особенно значимой, поскольку они являются одним из самых очевидных и доступных, пусть и не самым надежным источником информации. Люди обращаются к новостным сообщениям, чтобы понять текущее состояние дел, сделать выводы об угрозе или безопасности ситуации для себя и своих близких и принять решения в отношении своих действий.

Чрезмерно эмоциональные и при этом неточные сообщения СМИ могут усугубить экотревожность жителей и даже привести к расстройствам («стресс газетных заголовков» – headline stress disorder), как это было указано в исследовании стресса и благополучия жителей Москвы в период пандемии Covid-19<sup>8</sup>.



По данным зарубежных исследований, большую долю информации об экологических проблемах, изменении климата и окружающей среды люди получают опосредованно – в информационных сообщениях, а не в личном опыте столкновения с проблемой. Более подвержены негативным воздействиям СМИ оказываются молодые люди, ориентированные на потребление новостей, а также граждане, которые сталкиваются с тревожной информацией случайно<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Klimochkina, A.Y., Nekhorosheva, E.V., Kasatkina, D.A. (2022). Existential Wellbeing, Mental Health, and COVID-19: Reconsidering the Impact of Lockdown Stressors in Moscow. *Psychology in Russia: State of the Art*, 15(2), 14–31. DOI: 10.11621/psr.2022.0202

<sup>9</sup> Maran, D.A.; Begotti, T. Media Exposure to Climate Change, Anxiety, and Efficacy Beliefs in a Sample of Italian University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 9358. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179358>

Эксперты подчеркивают роль СМИ в формировании экотревожности.



*В экологии принято всегда обозначать проблему. Чем критичнее она будет выглядеть в медийном плане, тем больше с ней будут работать, решать. Серьезные медиапроекты раскрываются.*

*Чем громче про экологические проблемы говорят, тем больше к ним внимание и вероятнее действия. «Мы все умрем!» – это стандартная «пугалка».*

*Но она способствует выделению денег, разработке разных проектов, участию в этом разных стран. Но это же вызывает тревожность у людей. Это негативный эффект.*

**ГЕОРГИЙ КАВАНОСЯН,  
ЭКОЛОГ, БЛОГЕР, ГИДРОГЕОЛОГ**



*Человек складывает детали пазла. Постепенно формируется общая картина и приходит понимание связей одного катаклизма с другим. Становится страшно.*

**ДАРЬЯ СУЧИЛИНА,  
ПСИХОЛОГ**




*Иногда, когда открываешь новости, попадаешь в эту воронку... ты открываешь новости, а там пишут, что у нас недостаточно ресурсов воды, нет кислорода, пластиком в океане питается рыба, острова завалены мусором и т. п. Ты начинаешь тонуть в таком материале, и тут уже недалеко до панической атаки: зачем я рожала детей, у них не будет никакого будущего, что же я наделала...*

**НИКОНОВА АННА,  
ПСИХОЛОГ, КОУЧ**



Эксперты подчеркнули, что и НКО нужно внимательно относиться к тому, как они преподносят информацию своей аудитории и в какой форме они мотивируют людей к экодеятельности. Важно учитывать психологию восприятия и чувства людей, которые приходят в волонтерскую деятельность.




**ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА**

*Важно анализировать посыл, который НКО дает своей аудитории. Для этого надо взаимодействовать с психологами. Есть люди, которые занимаются анализом текстов, они могут подсказать, как себя чувствует аудитория. ...полезно сотрудничать с теми, кто покажет, какой посыл я даю аудитории, не являюсь ли я источником экотревожности. Это возможность посмотреть на себя со стороны глазами специалистов, занимающихся сферой чувств, эмоций, восприятия.*

**ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ**

Для многих респондентов нагнетание негативной повестки в СМИ также является проблемой и нередко приводит к тому, что люди выходят из данной темы, полностью отключая себя и от новостных сообщений об экологии, и изымая себя из активной деятельности.



*Контекстная реклама начала появляться по поводу изменения климата. Вот я наткнулась на сообщения об экстремальной жаре в Европе, например, ... – для меня это становится нормой. И дальше будет хуже? И ледники растают, затопит какие-то страны, и будет климатическая эмиграция. Будут продолжаться войны, будет голод, все будет плохо. На меня, конечно, накатывает чувство безнадежности. Какая-то грусть оттого, что дальше будет ситуация в мире развиваться еще хуже.*

**ПРАКТИКУЮЩИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**

Эксперты подчеркивают, что проблема не в самих сообщениях, а в форме подачи информации и отсутствии баланса. Новости могут быть чрезмерно эмоциональными, нагнетать катастрофические чувства и при этом не нести содержательного посыла – какие конструктивные действия можно предпринять.



НИКОНОВА АННА

*Здесь палка о двух концах. Если о проблемах экологии не говорить, об этом не будут знать. Вопрос, как до людей доносить информацию об экологических проблемах, как привлечь к ним внимание людей. Надо преподносить такую информацию дозированно.*

*...Не вся информация достоверная, надо проверять источники информации, насколько это объективная точка зрения, исходит ли она от ученых, экспертов или же от суетливых и тревожных активистов, нагнетающих атмосферу.*

*...Важно освещать не только проблемы, но и способы их решения. Если мы будем это соединять с путями преодоления и профилактики, то это будет, мне кажется, здоровый подход.*

НИКОНОВА АННА,  
ПСИХОЛОГ, КОУЧ



ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА

*Я плохо отношусь к такому трагическому стилю подачи информации. И если каждая экологическая организация будет так подавать информацию, то люди со временем перестанут на это реагировать. Экологических проблем много. Но тогда помимо самой трагической информации надо показывать пути ее решения. Это формирует лояльность и мотивацию к экологическому поведению.*

ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ



БОРИС ЛОПОВ

*Чтобы экотревожность не возникала, получается, что нужно скрывать какие-то факты о состоянии среды. Но если их скрывать, то они не будут решаться. Если их не скрывать, то будет возникать и экотревожность... Достаточно правильный, честный способ – направлять эту энергию на более экологичную жизнь, подталкивать людей, чтобы они и других подталкивали (жить) более экологичной жизнью.*

*Нужно разъяснять людям, доносить информацию до тех, кто готов ее воспринять.*

БОРИС ЛОПОВ,  
АВТОР И ВЕДУЩИЙ YOUTUBE-КАНАЛА

Горожане также отмечали, что нагнетание негативных эмоций в экологической повестке скорее травмирует людей, не приводя их к осознанным действиям.



*Когда тебе показывают мертвую черепаху с пластиком во всех возможных физиологических отверстиях – это действует травмирующе. Сейчас отказались, от этой шоковой мотивации к экологическому образу жизни, чтобы людей не так сильно пугать.*

*(Когда я вижу, что) это количество бутылок может стать новой флисовой кофтой, я думаю: «О, клево, замечательно, здорово!». Это прямо мотивирующая информация с посылом к конкретному действию.*

**СОЦИОЛОГ, УЧАСТНИЦА ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

Еще одна проблема в том, что сами представители СМИ могут быть недостаточно информированы или плохо разбираться в экологической тематике, но при этом делать какие-либо глобальные выводы или расставлять акценты в сообщениях так, что это вызывает тревогу у людей.



*«Вечная мерзлота тает» – это неграмотно. Нет ничего вечного в природе. Это нормально в планетарном масштабе. Но обычный человек чувствует, что что-то незыблемое исчезает. Неграмотные вещи со стороны СМИ усиливают страх, тревогу людей.*

*Если бы все люди больше знали, они бы спокойнее относились к такой информации. Большая часть страшилок в СМИ вряд ли удивят эколога или грамотного человека.*

**ГЕОРГИЙ КАВАНОСЯН,  
ЭКОЛОГ, БЛОГЕР, ГИДРОГЕОЛОГ**

Экологическая информация нередко используется для манипуляции поведением людей, повышением спроса на «экологические» товары, вовлечением в мошеннические схемы, так называемым зеленым камуфляжем. Многие люди, распознав обман или неточность, перестают верить в реальность проблемы, не вовлекаются в эко-активности, которые могли бы принести пользу и повысить качество жизни.



*Бывает, встречаешь человека, который знает, что ты занимаешься экологическими вопросами, начинает тебя спрашивать, ты начинаешь ему объяснять.*

*А он говорит, «что Все равно деньги решают, и никто не собирается там эти вопросы решать, потому что это финансово невыгодно, так что всем на это плевать. И я ничего для этого делать не буду».*

**БОРИС ЛОРЕУ,  
АВТОР И ВЕДУЩИЙ ЮТУБЕ-КАНАЛА**

Некоторые респонденты с сомнением относятся к экологическим проблемам именно из-за недоверия, сформированного информационной повесткой некоторых организаций, сообщениями СМИ и деятельностью некоторых активистов.



*«Экоактивизм» — это как минимум бестолковое занятие, но как максимум — это прикрытие других... политических и экономических интересов третьих лиц. Примером является организация «Гринпис». Какое колоссальное давление на органы исполнительной власти они оказывают, при этом этого никто из граждан не видит.*

**ВРАЧ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**

Роль СМИ чрезвычайно важна в формировании адекватной повестки в теме экологии. И здесь мнения экспертов относительно содержания информации разделяются – кто-то говорит о прозрачности информации, предоставлении всех фактов, даже самых тревожных, кто-то говорит о необходимости дозировать ее, чтобы не шокировать людей. В одном эксперты и горожане сходятся – важно, чтобы сообщения оперировали фактами, не нагнетали чрезмерно негативное впечатление о проблеме, и в них содержалась информация о возможных путях решения проблемы, активностях, в которых могут участвовать жители.

# ОТ ЭКОТРЕВОЖНОСТИ К ДЕЙСТВИЮ – ГРАМОТНОСТЬ, КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ



Экологическое просвещение, образование и повышение грамотности населения в вопросах окружающей среды является одним из важнейших направлений профилактики как экотревожности, так и неразумного, неэкологичного поведения. Эксперты и респонденты отмечают, что дефицит знаний по теме, суеверия, негативные установки формируют неадекватное представление о проблемах экологии и способах их решения и одновременно создают нездоровую эмоциональную атмосферу вокруг темы.



ГЕОРГИЙ КАВАНОСЯН

*Люди боятся неизвестного...*

*... Я приехал, меня окружили деревенские жители старше 55 лет и стали рассказывать про подземные реки, кислотные дожди. Теоретически это есть в природе, но точно не в том месте.*

*Нет экологии в школах, у людей нет системных экологических знаний. В связи с этим люди додумывают.*

**ГЕОРГИЙ КАВАНОСЯН,  
ЭКОЛОГ, БЛОГЕР, ГИДРОГЕОЛОГ**

Важно не только системное обучение людей экологичному поведению, практикам, но и разъяснение решений, предлагаемых эоактивистами, организациями и городскими властями. Это повышает осведомленность и грамотность людей.



*В общественных местах – кафе – недавно видела, как обращают внимание на сушилки вместо бумажных полотенец... табличка в сушилке объясняет почему они так сделали. Это такой формат экологического просвещения. В интерьер, в пространство вносится небольшое пояснение. Приходя раз за разом в такое место, человек эту информацию запоминает, часто неосознанно. Если есть возможность рассказывать об экологии через интерьер, то это хорошо*

**ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ**



Необходимо психологическое просвещение, особенно эоактивистов и волонтеров, распространение знаний о том, как люди воспринимают информацию, как это влияет на их чувства и мотивацию. Обозначение специалистами экотревожности как отдельной серьезной темы может открыть людям возможность говорить о своих переживаниях без чувств стыда.



*Самый благоприятный путь – психологическое образование тех, кто уже этими мероприятиями занимается, популяризацией экоповестки (экоблогеры, ведущие мероприятий в экоцентрах и т. д.)*

*Второй канал – это уроки в школах, институтах. Я не сталкивалась еще с клиентом, который бы пришел с запросом на психологическую помощь в связи с экотревожностью. Здесь надо этому людей обучать. Тогда это тоже действенный канал профилактики.*

*Еще интересный путь – это ненавязчиво подкидывать человеку информацию об экологии. Это способ вызвать реакцию и научить справляться с ней.*

**ДАРЬЯ СУЧИПИНА,  
ПСИХОЛОГ**



*Мне кажется, что для НКО, которые работают с волонтерами, здорово сотрудничать с психологами, проводить занятия для волонтеров и сотрудников своих НКО для профилактики экотревожности.*

**ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ**

Респонденты подчеркивали, что возможность делиться с другими людьми собственными экопрактиками работает как личное просвещение и позволяет почувствовать свой вклад в решение проблемы.



*У меня как-то был подкаст с коллегой. Я вскользь упоминала, что пытаюсь привить у себя привычку сортировать мусор. И другие мои подруги, которые слушали этот выпуск, тоже начали сортировать мусор. ... Мне кажется, это очень хорошо работает на самом деле, поэтому я думаю, надо не забывать делать посты иногда про это. Люди правда, начинают копировать.*

**ПРАКТИКУЮЩИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**

Некоторые считают, что наличие базовых норм экологичного поведения, например, в отношении мусора, необходимо для всех людей. И здесь ведущую роль играет воспитание, обучение и личный пример.



*Ну вот даже от этой ситуации, когда сидишь на пляже, и в стороне кто-то бросает мусор. Понятное дело, что он это делает не прямо тебе под ноги, но это рядом. С тем же успехом ты там мог сидеть, и ты воспринимаешь это пространство своим...*

*Воспитание человека определяет его поведение во взрослом возрасте. Но настоящее воспитание требует какого-то воздействия. Если воздействия никакого не было, то вот как его воспитали, так он и продолжает вести себя...*

**ВРАЧ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**



Более того, мы бабушке с дедушкой даже разъяснили, что проще для их понимания, конечно. Мы им выделили большой пакет, в который они складывают упаковки из-под сухих круп, печенья, еще чего-то, тонкую упаковку, пластиковые вещи.

**ИНЖЕНЕР, ВОВЛЕЧЕННАЯ  
В ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ**



*(Изменило поведение другого человека) то, что он со мной ездил несколько раз на акции вместе со всеми этими баулами и помогал мне это все дело разбирать. Я считаю, что это определенный прогресс.*

**СОЦИОЛОГ, УЧАСТНИЦА ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

В опыте респондентов видно, насколько важно обучение уважительному отношению к природе и окружающей среде с юного возраста. Нормы поведения, принятые в семье, бережное отношение и интерес к природе, переданный учителями и значимыми взрослыми, формирует фундаментальные установки и ценности, которые во взрослом возрасте ложатся в основу экологичного поведения.



*В детстве это было скорее: «Взрослые так делают, говорят, что это правильно», (это была) экономическая целесообразность, потому что семья у нас тогда была небогатая. Например, баночку от пасты томатной, которую я купила, (после) помыла ее и закрыла в нее другую пасту на даче из своих помидорок. Уже тогда мне понравилась эта идея своей креативностью, что можно одну вещь использовать дважды по разному назначению.*

**СОЦИОЛОГ, УЧАСТНИЦА ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ**





*В школе в младших классах у меня была учительница географии, которая водила нас на ручей при школе, и мы его очищали. И она была такой, очень хорошей, и она рассказывала так здорово, интересно про географию, что меня как-то это увлекло. И вот этот контакт с этим ручьем. Я видела, сколько-то мусора, и что мы, вот это все очищаем. Я думаю, что это на меня повлияло, что вот, так и должно быть, это правильно – следить за средой, в которой мы живем.*

**КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**



*В моей семье всех маленьких детей, и меня в том числе, приучали к чистоплотности в отношении окружающей среды и в отношении домашней среды. Например, мы с мамой в детстве часто ездили на море, и любой поход на пляж он начинался с очищением пляжа вокруг.*

**ВРАЧ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ**



*Нас еще в детстве пионерами приучали собирать макулатуру, металлолом. Поэтому да, многие привычки, наверное, скорее всего, откуда-то из детства. Так формировалась ответственность за свое поведение, ответственность за разумное отношение к ресурсам. Нас учили быть ответственными за то, что мы делаем в жизни.*

**ИНЖЕНЕР, ВОВЛЕЧЕННАЯ В ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ**

Просвещение и обучение важно и для формирования экоценностей и для профилактики экотревожности. Когда люди могут критически оценить информацию, которую получают из разных источников, и сделать собственные выводы, они менее подвержены экотревожности или же могут занять в отношении своей тревоги позицию: не поддаваться тревожным чувствам и искать разумные способы обхождения с ситуацией. Просвещение помогает еще и в развитии экологической культуры, и здесь важно обучать людей с детства, развивая чувство ответственности за свои действия и их последствия.

## ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ – ПРОБЛЕМА ИЛИ РЕСУРС?



Экотревожность – это реально существующий феномен, о котором мало кто осведомлен. Среди горожан переживания по поводу состояния окружающей среды являются нередко табуированными, с этим связано множество предубеждений и суеверий. Многие люди считают, что экоинициативы – это форма политической и экономической манипуляции. Такое представление связано с языком коммуникации СМИ и НКО об экологических инициативах, дефицитом инвайронментальной и психологической грамотности и сложностью самой темы.



*Я замечала это во время проведения экологических кафе с ребятами от 15 до 25 лет. Сам рассказ про тревожность будоражит. Сам термин «тревога» в современном обществе имеет негативный компонент значения в языке. Поэтому некоторые психологи за рубежом стремятся употреблять другие термины, например, экоэмпатия (вам не все равно, вы заботитесь о планете).*

**ДАРЬЯ СУЧИЛИНА,  
ПСИХОЛОГ**

Но если мы посмотрим на уровень быденной жизни, то увидим, что для многих тема экологии и окружающей среды значима, просто люди говорят об этих проблемах другим языком. Горожане говорят о проблемах загрязнения, сортировки и переработки мусора. Многих раздражают неаккуратные, невоспитанные соседи, расстраивает загрязнение природных богатств. Кто-то переживает из-за зеленых насаждений и ухода за ними в городе, кто-то – о городских животных и гуманных способах их интеграции в городскую среду

Эксперты связывают возникновение деструктивной экотревожности, препятствующей деятельности, с чувством гиперконтроля, когда люди чувствуют себя не только ответственными за происходящее, но и реально способными кардинально решить проблему.



НИКОНОВА АННА

Экотревожность – это про то, что мы принимаем на себя гораздо больше ответственности, чем мы можем реализовать. Раньше человек больше понимал, что от него в мире мало что зависит, а сейчас мы привыкли контролировать все, и мы попадаем в эту иллюзию. Сейчас мы можем через телефон контролировать, как кто-то другой перевезет наши вещи в квартиру без нашего присутствия, как кто-то приготовит нам еду на неделю, мы привыкли к этому контролю, избаловались им, и теперь у нас есть иллюзия, что мы контролируем абсолютно все.

НИКОНОВА АННА,  
ПСИХОЛОГ, КОУЧ

Кроме негативного аспекта экотревожности, есть и положительные моменты. Переживания по поводу среды стимулируют внимание людей к этой теме, побуждают их участвовать в местных инициативах, больше вовлекаться в жизнь сообщества и в итоге чувствовать свой вклад в благополучие – свое и других людей.



ГЕОРГИЙ КАВАНОСЯН

Экотревожность влияет положительно. Человек начинает интересоваться экологическими проблемами. Это сейчас очень важно.

ГЕОРГИЙ КАВАНОСЯН,  
ЭКОЛОГ, БЛОГЕР, ГИДРОГЕОЛОГ



БОРИС ЛОПЕР

Я в экотревожности не вижу чего-то катастрофического. Экотревожность, она приводит тебя к каким-то действиям, если ты тревожишься, или ты не привык в жизни вообще делать (что-то) со своей тревогой. Ты начинаешь предпринимать какие-то действия, например, начинаешь сортировать отходы из-за того, что так все плохо с экологией, то это успокаивает. Ты понимаешь, что ты делаешь небольшой вклад, и от этого реально становится просто спокойнее.

БОРИС ЛОПЕР,  
АВТОР И ВЕДУЩИЙ YOUTUBE-КАНАЛА

# ТРАНСФОРМАЦИЯ – НАПРАВИТЬ ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ В ПОЗИТИВНОЕ РУСЛО



- 1** Как можно направить свою тревогу по поводу окружающей среды в позитивное русло? В первую очередь, важно признать свои чувства.



ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА

*Мне кажется, первый шаг что-то сделать – это признать, у себя симптомы экотревожности. Есть материалы «Гринпис» и не только, которые посвящены экотревожности. Надо искать информационную для себя поддержку. Я не могу сказать, что я где-то видела четкие пошаговые инструкции или узко направленные проекты. Но есть хорошие материалы, посвященные этой теме, которые об этом говорят, какие есть причины, что нужно делать.*

ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ



**2** Второй шаг – позаботиться о себе, обеспечить собственную эмоциональную стабильность, найти и укрепить ресурсы.



*В этом хаосе я могу только сохранять свою стабильность, работать с собой, чтобы я и мое ближайшее окружение от меня не страдало. Мы снимаем с себя корону, понимаем свои ограниченные возможности. Искусство маленьких шагов нам в этом плане в помощь.*

**НИКОНОВА АННА,  
ПСИХОЛОГ, КОУЧ**



*Работа с выгоранием, внутренним ресурсом человека, уметь его пополнять, – это помогает избежать экотревожности, учиться делать то, что ты можешь делать, видеть проблему, ее масштабы и свои возможности и ограничения. Направлять свою деятельность в нужное русло и видеть смысл в своих действиях.*

**ЛИДИЯ БЕЛЯЕВА,  
ЭКОЛОГ, ЭКОПРОСВЕТИТЕЛЬ**

Горожане также говорят о важности реально оценивать свои возможности и ценить тот вклад, который они делают в решение проблемы.



*Паника бессмысленна. Но ты пытаешься найти какие-то маленькие шажки: «А что я могу делать реально. Вот это могу. Вот это могу»... А когда ты видишь вот эти свои «могу», это тебя заземляет хоть как-то. Это дает чувство контроля.*

**КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ**



*Я знаю, что я все равно не могу отказаться от цивилизации, но я стараюсь минимизировать тот ущерб, который я могу принести.*

**ПСИХОЛОГ, ПЕДАГОГ**



*У меня больше переживаний, потому что я понимаю, что я не могу на это повлиять настолько, чтобы решить экологическую проблему, и чтобы мне хотя бы чуть-чуть больше себя успокоить, я фокусируюсь на том, что могу сделать. Это то, что я могу интегрировать в свою обычную жизнь и делать это как рутину.*

**УПРАВЛЯЮЩАЯ МАГАЗИНОМ**

**3** Третий шаг – определить для себя точку приложения усилий и совершать разумные шаги.



*Если говорить конкретно о Москве, то здесь достаточно много людей хотят внести личный вклад и личное решение, но при этом существуют стандартные процедуры городского озеленения, так и многих других, на самом деле городских проектов, инициатив. Они предусматривают вовлечение жителей города очень опосредованно. Но для горожан предпочтительно поучаствовать побольше самим, потому что для них важно иметь не столько решающую роль в принятии решения, сколько чувствовать себя сопричастными.*

**ИВАН ШМАТКОВ,  
ДИРЕКТОР АНО «ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ»**

Жителям города важно непосредственно участвовать в изменении и улучшении среды. Личный вклад в сообщество дает и чувство причастности, и возвращает людям чувство контроля и значимости собственных усилий.

Некоторые респонденты видят в этом свою миссию – делать свой вклад, трудиться, изменять среду.



*Наш мир несправедлив, и мы должны пробовать его исправлять. Да, допустим, у меня жила кошка, которая ела «Вискас» и «Китекет». И это круто, потому что она стала жить благополучной жизнью. А есть кошечки, которые не могут себе этого позволить, и я пытался это исправить и их покормить. Вот и все, то есть внести свою лепту.*

**СПЕЦИАЛИСТ IT, РАЗРАБОТЧИК**



## ВЫВОДЫ

С одной стороны, экотревожность не является патологическим состоянием, так как она основана на восприятии людьми текущего и грядущего состояния окружающей среды. Экотревожность реалистична. С другой стороны, она может быть деструктивной, эмоционально захватывать, ограничивать репертуар действий и ухудшать качество жизни человека.



### Основные триггеры, вызывающие экотревожность горожан:



урон зеленым зонам города (вырубки и чрезмерная обрезка деревьев, «засоливание» реагентами газонов и т. д.)



замусоренность территорий, свалки в городе и вокруг него



плохое качество воздуха, наличие примесей, неприятных запахов

### Темы и масштаб экотревожности:



**бытовые переживания** негативных экологических явлений в городе



**локальные проблемы в городском контексте:** столкновение со свалками и большим количеством мусора, больные бродячие животные



**проблемы местного масштаба:** региональные природные катаклизмы (наводнения, засухи, повышение уровня рек, лесные пожары и др.), техногенные катастрофы и т. д.



**проблемы глобального уровня:** изменение климата



## Стратегии поведения горожан в связи с экотревожностью:

- 1** Избегание
- 2** Агрессия
- 3** Отрицание проблемы и возможности разрешить проблемы экологии
- 4** Активное погружение в изучение вопроса без активных практических действий
- 5** Погружение в изучение вопроса без активных действий, но при умеренном участии в экологических инициативах (финансирование экологических НКО, подписание петиций, экопросвещение в узком кругу и т. д.)
- 6** Погружение в тему и участие в экологическом активизме

## Основные подходы к профилактике экотревожности и развитию экологических форм поведения:



создание «здоровых» городских пространств на основе принципов Urban Health



непрерывное экологическое просвещение разных групп населения



соучастие горожан в разработке и внедрении экологических проектов



создание специализированных психологических центров и служб психического здоровья, занимающихся профилактикой и коррекцией экотревожности и стресса



совершенствование непрерывного экологического образования в рамках существующей системы образования на всех ее уровнях с целью повышения компетентности как в вопросах экологии, так и в вопросах поведения в стрессовых ситуациях



Я тревожусь, расстраиваюсь, переживаю, злюсь из-за...

- экологических проблем
- глобальных катастроф

Я хочу что-то с этим сделать...



но не верю, что получится... нет сил...



- Что восстанавливает мои ресурсы?
- Что меня успокаивает?
- Что радует и возвращает надежду?
- Как я могу позаботиться о себе прямо сейчас?
- С кем могу поговорить и получить поддержку?

Полезные ресурсы:



**Московская служба психологической помощи населению**

Неотложная психологическая помощь:

\* с городского телефона по номеру 051 — круглосуточно, звонок бесплатный

\* с мобильного телефона («МТС», «Мегафон», «Билайн», «Теле2») по номеру +7 (495) 051



# ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ

развиваться профессионально:



у меня есть силы  
и ресурсы,  
я выбираю...

искать единомышленников  
и действовать вместе

приносить пользу  
там, где я живу:  
мой дом, двор,  
парк



ЭКА! Зеленое Движение  
России



#MosEco | #RosEco



Ubiator. Сервис управления  
вторсырьем



Фонд «Второе дыхание»



Зеленый свет | Восстановление лесов



Экософия



Раздельный сбор – сайт  
справочник



Собиратор



Благотворительные фонды  
помощи животным



## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕКТИВ



КАСАТКИНА ДАРЬЯ

научный сотрудник лаборатории городского благополучия и здоровья научно-исследовательского института урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО МГПУ



МИРОНОВА АНАСТАСИЯ

специалист лаборатории городского благополучия и здоровья научно-исследовательского института урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО МГПУ



НЕХОРОШЕВА ЕЛЕНА

заведующая лабораторией городского благополучия и здоровья научно-исследовательского института урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО МГПУ



АВРАМЕНКО ВЕРА

младший научный сотрудник лаборатории городского благополучия и здоровья научно-исследовательского института урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО МГПУ

Инфографика исследования:  
**ДЫМКОВА ОЛЬГА**

# НАШИ ИССЛЕДОВАНИЯ



## ДЕТСКИЙ БАРОМЕТР

Детский барометр : Исследование эмоционального благополучия московских дошкольников в рамках удовлетворения запроса населения в получении качественных образовательных услуг дошкольного образования с применением инструмента «Детский барометр» / И. И. Воробьева, Е. Е. Крашенинников, Л. Л. Логинова, О. Л. Холодова. – Москва : ООО «Грин Принт», 2022. – 44 с. – ISBN 978-5-907286-91-7. – EDN INDVWW.



## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМАТЕ СЕМЕЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Исследование получения школьного образования в форме семейного образования в большом городе / коллектив авторов; под редакцией Вачковой С. Н., Петряевой Е. Ю. – М.: ООО «Грин Принт», 2022. – 68 с.: ил. – ISBN 978-5-907286-88-7.



**ИССЛЕДОВАНИЕ**  
**ВОСПРИЯТИЯ ГОРОЖАНАМИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ:**  
**ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ**

*РЕКОМЕНДОВАНО К ПЕЧАТИ УЧЕНЫМ СОВЕТОМ НАУЧНО-  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА УРБАНИСТИКИ  
И ГЛОБАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГАОУ ВО МГПУ*

*Московский городской педагогический университет  
Россия, Москва, ул. Панфёрова, д. 14  
research.info@mgpu.ru  
+7 499 132 35 09*

ISBN 978-5-4214-0141-4



Издательство Парадигма  
115598, г. Москва, ул. Липецкая, д. 13 оф. 41  
Телефон: 8-495-755-64-26  
E-mail: u.k.o.s@yandex.ru  
Подписано в печать: 28.04.2023 г.  
Формат: 60 x 84 1/8. Бумага: офсетная.  
Объем: 5,5 печ. л. Тираж: 200 экз.



# ИССЛЕДОВАНИЕ

ВОСПРИЯТИЯ ГОРОЖАНАМИ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ:

ЭКОТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ



ISBN 978-5-4214-0141-4



9 785421 401414 >