

Жители центрального региона России на 9% чаще других россиян стараются избегать стресса, связанного с рискованными ситуациями: 52% жителей региона признались, что их пугают потенциальные негативные сценарии. При этом вовлеченность в тему ментального здоровья в Московской области почти в полтора раза ниже, чем в среднем по стране. К таким выводам пришли аналитики платформы психологической поддержки и управления состоянием «Просебя» (входит в Группу Ренессанс Страхование) и фонд «Общественное мнение» по результатам опроса*.

Исследование показало, что информацией о выгорании, усталости и психологических проблемах интересуются 38% респондентов из Подмосковья против 49% в среднем по России. В то же время москвичи и жители Подмосковья реже жалуются на плохое настроение: 55% опрошенных в Московской области положительно оценивают свое ментальное состояние, тогда как половина россиян признаются, что регулярно сталкиваются с плохим настроением. При этом стрессоустойчивыми себя считают 56% жителей региона, а каждый шестой признается, что тяжело переживает трудности.

Интересно, что среди россиян с высоким индексом ментального благополучия (ИМБ**) оказалось менее 1% респондентов, тяжело переживающих стресс. Однако респонденты из Московской области с таким же показателем остаются менее психологически устойчивыми: лишь 45% спокойно переносят стрессовые ситуации при высоком индексе, и 71% — при среднем.

«Стремление избегать стрессовых ситуаций — Избегание стресса — это не стратегия защиты, а симптом её отсутствия. Когда человек систематически уходит от рискованных ситуаций, он платит дважды: сначала — краткосрочным облегчением, потом — сужением собственной жизни. Психика, не получающая тренировочной нагрузки, теряет устойчивость так же, как мышца без движения.

В «Просебя» мы не учим бороться со стрессом — стресс не противник, а топливо, если научиться с ним обращаться. Мы помогаем человеку вернуть себе управление состоянием по трём слоям: точная диагностика — где именно сбоит саморегуляция; короткие ежедневные практики восстановления; и доступ к психологу или коучу, когда собственных ресурсов уже не хватает. Устойчивость — это не отсутствие стресса, а способность проходить через него, не теряя себя», — глава психологического хаба платформы «Просебя», Евгений Глаголев.

Каждый пятый опрошенный из Московской области не ощущает контроля над своей жизнью, а почти треть (31%) признаются, что у них нет долгосрочных планов на нее или им не удастся следовать поставленным жизненным целям. При этом 19% отмечают, что за последний год их психологическое состояние улучшилось, а 20% заметили ухудшение своего самочувствия.

На ментальное благополучие жителей Подмосквья, согласно результатам опроса, также влияет семейное положение и наличие детей. Среди состоящих в браке респондентов из Московской области на 10% реже встречаются обладатели низкого ИМБ, кроме того доля респондентов с высоким ИМБ в полтора раза выше среди тех, кто отметил, что является родителем (47% против 32% соответственно).

*Методология: опрос проводился методом телефонного опроса 800 россиян в возрасте от 18 лет.

**В основе Индекса МБ лежит набор из 43-х Переменных, измеряемых с помощью стандартных вопросов. Переменные отражают балансы между ответами, позитивными и негативными относительно МБ. Позитивным ответам приписываются +100 баллов, негативным -100 баллов. Таким образом, значения Переменных варьируются от -100 до +100 баллов. По результатам опроса Переменные усредняются и агрегируются в 7 Индикаторов, которые в свою очередь обобщаются в Индекс МБ.

Википедия страхования, 17.04.2026 г.