

ДМИТРИЙ ПАНКРАТОВ

МЫ СТАЛИ ЧУЖИМИ

Как атомизация меняет общество
и почему мы перестаём
замечать друг друга



Дмитрий Панкратов

**Мы стали чужими. Как
атомизация меняет общество
и почему мы перестаём
замечать друг друга**

«Автор»

2026

Панкратов Д. В.

Мы стали чужими. Как атомизация меняет общество и почему мы перестаём замечать друг друга / Д. В. Панкратов — «Автор», 2026

Человек стоит у двери автобуса и не замечает, что мешает другим. Это мелочь — или симптом более глубокого изменения? Дмитрий Панкратов исследует, как демографическое сжатие семьи, урбанизация, закрытая архитектура, автомобилизация, платформенная занятость, цифровые алгоритмы, миграционная сегментация и социальное неравенство ослабляют связи между незнакомыми людьми. Опираясь на российские и международные исследования, автор отделяет измеренные тенденции от гипотез и рассматривает последствия атомизации — от одиночества и недоверия до политической поляризации и деградации местного управления. В финале представлены четыре сценария России до 2035 года и признаки, по которым можно понять, какой из них начинает сбываться.

Содержание

Часть I. Диагноз	5
Столетие урбанизации: деревня, город и дефицит мостов	7
Ассимиляция без адресата: во что встраиваться приезжему?	8
Сжимается не только деревня, но и семья	11
Почему общество уходит в кокон — и почему ответ остаётся разрозненным	12
Архитектура контакта: двор, подъезд и транспорт	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дмитрий Панкратов

Мы стали чужими. Как атомизация меняет общество и почему мы перестаём замечать друг друга

Часть I. Диагноз

Человек стоит у выхода из автобуса. Он никому не желает зла — он просто не задаёт себе вопрос «мешаю ли я другим?». Раньше этот вопрос возникал более или менее автоматически. Теперь он возникает только после того, как кто-то произнёс его вслух — и тогда воспринимается как покушение на личное пространство. Сцена мелкая, почти неприличная для разговора об устройстве общества. Но именно на таких мелочах общество и сдаёт свои экзамены.

Назовём то, что исчезает, упреждающим вниманием к другим: способностью держать в уме не только собственную траекторию, но и законные траектории посторонних людей — раньше, чем они попросят подвинуться. Это не доброта: можно быть отзывчивым и рассеянным одновременно, можно прекрасно видеть обстановку и сознательно её игнорировать. Невнимательность распадается на когнитивную перегрузку, привычку жить в телефоне, незнание нормы и обычное безразличие — и на уровне одного эпизода диагноз поставить нельзя. А вот на уровне общества повторяемость таких эпизодов — уже вполне содержательный симптом.

Симптом чего именно — стоит проговорить сразу, чтобы не путать диагноз с ностальгией. Атомизация — это не одиночество и не индивидуализм сами по себе, а ослабление горизонтальных связей и практик взаимного учёта, при котором человек всё чаще имеет дело с институтами и платформами как отдельная единица, а не как участник сообщества. Международные обзоры это подтверждают без особого драматизма: ВОЗ в 2025 году назвала социальную изоляцию распространённым состоянием с последствиями для здоровья, образования и экономики [1], а OECD в том же году показала не «обвал общения» вообще, а неровную картину — часть форм связи держится, часть проседает у конкретных возрастных групп [2]. Доля молодых европейцев 16–24 лет, ежедневно встречающихся с друзьями, упала с 53% в 2006 году до 44% в 2015-м и ещё примерно на восемь пунктов к 2022-му; доля пожилых, которые вообще не видятся с друзьями, за те же годы выросла вдвое [3]. В США время общения с друзьями сжалось с часа в день в 2003 году до тридцати четырёх минут в 2019-м — то есть ковид тут почти ни при чём, тенденция шла заранее [4; 5], а обобщённое доверие упало с 46% в 1972 году до 34% в 2018-м и там и застряло [6]. Российскую траекторию по американской не построишь, но узкий тезис — «в ряде обществ слабеют слабые связи и невысоко обобщённое доверие» — эмпирически держится. Более сильная фраза, «раньше люди были внимательнее и нравственнее», не держится вообще: это работа памяти, которая хранит яркие эпизоды, а не статистику.

Граница доказательности. Исследования прямо фиксируют динамику личных контактов, доверия, одиночества, цифрового отвлечения и структуры социальных сетей. Метаанализ 148 исследований также связывает более сильные социальные отношения с более высокой выживаемостью [22]. Но ни один из этих источников непосредственно не измеряет, стал ли пассажир чаще заранее отходить от автобусной двери. Связь между макропроцессами и бытовым упреждающим вниманием остаётся обоснованной гипотезой и должна читаться как причинная модель для проверки, а не как уже доказанный факт.

Полезно сравнивать не мифическое «раньше» с «теперь», а две конкретные среды: позднесоветскую/раннюю постсоветскую повседневность и цифровые двадцатые. В первой человек был зависим от общего транспорта, очередей, дворов и предприятий — и поэтому вынужденно тренировал координацию с чужими каждый день. Информационная среда была общей на всех — не потому что так решило государство из соображений сплочённости, а потому что альтернативы попросту не существовало. Контакты были повторяющимися и вынужденными: соседи, коллеги, родственники, знакомые по месту — и именно повторяемость создавала репутацию, а репутация создавала смысл предугадывать реакцию другого. Доверие было неоднородным: тесное к своим, настороженное к институтам и чужакам. Различия в доходах были реальны, но школа, транспорт и поликлиника чаще оставались общими — то есть разные люди хотя бы физически видели друг друга, вне зависимости от того, нравилось им это или нет.

В цифровых двадцатых всё устроено иначе. Каждый элемент этой среды проектировался ради удобства, эффективности или прибыли; их совокупное воздействие на общественную связанность почти не оценивалось. Часть групп ушла в личный автомобиль, доставку и удалёнку — меньше повседневной тренировки координации с незнакомцами. Общие каналы распались на индивидуальные ленты и рекомендательные пузыри — меньше общего контекста, легче не заметить окружающее. Контакты стало легко выбирать, фильтровать и блокировать — сильные связи держатся, слабые истончаются. Доверие никуда не делось, оно просто раздробилось на закрытые круги с платформенным посредничеством и поляризацией. Доход всё сильнее определяет район, школу, медицину и способ передвижения — разные группы реже видят друг друга не потому что не хотят, а потому что архитектура города развела их физически. И, наконец, автономии стало объективно больше — прав на границы, приватность, отказ от навязанного общения, — но вернуть связанность простым возвратом к принуждению нельзя, даже если бы кто-то захотел.

Это сравнение подсказывает главное: доцифровая среда заставляла учитывать других не потому, что люди были добрее, а потому что они многократно встречались в одних и тех же местах. Технологии убрали трение — и это реальный прогресс, тут не нужно лицемерить, — но вместе с трением исчезла и тренировка. При этом ностальгировать по позднесоветской связанности тоже наивно: она была во многом вынужденной, зависимость от коллектива означала не только взаимопомощь, но и контроль, вторжение в частную жизнь, наказание за несходство. Исследование трансформации культуры доверия в России и вовсе связывает нынешнюю картину не с одним цифровым переломом, а с долгой историей недоверия, травмой девяностых, неравенством и слабой работой институтов [7]. Формула честнее звучит так: раньше было больше не доверия, а неизбежной координации; теперь больше автономии, но меньше общих упражнений в совместности. Задача — не вернуть принудительный коллективизм, а построить добровольные формы связи. Сложность в другом: эта задача распадается между ведомствами и уровнями управления и не имеет единого измеримого результата.

Столетие урбанизации: деревня, город и дефицит мостов

Гипотеза «раньше было лучше» упускает исторический масштаб. За одно столетие Россия прошла путь от преимущественно сельского общества к преимущественно городскому: в 1897 году городскими числились около 16% жителей империи, к 1959-му — уже 52% РСФСР, к 1989-му — 73%, а сегодня, по данным Всемирного банка, около 75,25% населения страны живёт в городах [23; 24]. Ряд не идеально однороден — менялись границы и методика подсчёта, — но направление и масштаб перелома сомнений не вызывают.

Урбанизация меняет не только адрес. В малом поселении один и тот же человек одновременно сосед, родственник знакомого, коллега и участник местного праздника — роли многослойны, повторная встреча почти гарантирована. В большом городе роли разделяются, контакты специализируются и обезличиваются, вероятность повторной встречи падает. В 1897 году это компенсировалось тем, что большинство связей всё ещё держалось в деревне; к 1959-му индустриальная урбанизация сводила новичков в общежитиях, на предприятиях и в массовом транспорте [31] — то есть в новые повторяющиеся коллективы, которые государство худо-бедно организовывало само, потому что без организованного труда индустриализация не работала. К 1989-му городское большинство уже сформировалось, семейные и дачные связи с деревней ещё сохранялись. А сегодня доля горожан меняется медленно, сельская периферия теряет молодёжь, крупные города получают внутреннюю и международную миграцию — и ключевым становится не сам приток людей, а способность институтов строить мосты между поколениями, классами и культурными группами. Эта способность редко формулируется и измеряется как самостоятельный результат политики.

Тут есть временной парадокс, который стоит проговорить прямо: самый быстрый переход к городской жизни случился задолго до смартфона и нынешнего ощущения кокона. Городское большинство сложилось ещё в советское время, и если повседневная невнимательность особенно заметно растёт именно в последние два десятилетия, одной урбанизацией это не объяснить. Урбанизация подготовила почву — ослабила «автоматические» связи места, — а дальше город либо заменил их новыми повторяющимися коллективами и общими правилами, либо оставил человека среди толпы незнакомцев без единого моста. Какой из двух вариантов реализуется — вопрос устройства школы, работы, жилья, транспорта и общественных пространств, то есть вопрос политики. Вопрос «кто отвечает за то, чтобы город производил мосты, а не только инфраструктуру» при этом остаётся распределённым между множеством ведомств. Проблема не в буквальном отсутствии действий, а в отсутствии общей цели, общего набора показателей и одного уровня ответственности за социальную связанность.

На август 2026 года нельзя сказать, что государственные институты совсем ничего не делают. Национальный проект «Инфраструктура для жизни» включает формирование комфортной городской среды [32], а Концепция государственной миграционной политики на 2026–2030 годы прямо ставит задачу адаптации иностранных граждан [33]. Эти документы опровергают буквальный тезис о полном бездействии, но сами по себе не доказывают наличие единой политики социальной связанности. Точнее говорить о разрозненных инструментах, между которыми пока не просматривается общий измеримый результат — рост мостовых связей и обобщённого доверия.

Сельские мигранты действительно везли в город плотные локальные сети, но социальный капитал бывает связывающим (bonding: родственники, соседи, люди с общей биографией) и мостовым (bridging: связи между разными кругами). В датской выборке 2011–2012 годов связывающий капитал был существенно выше в сельской местности, а мостовой — лишь немного выше в городах [25]. То есть выходец из деревни привозил навыки взаимопомощи и репутационную чувствительность прежде всего по отношению к своим; для превращения этого в вни-

мание к анонимному горожанину нужен был второй шаг — общие институты, работа, жильё и повторяющиеся смешанные контакты. В советском городе такие механизмы существовали, но часто были административными и принудительными; в постсоветский период многие из них ослабли, а универсальная добровольная замена возникла далеко не везде.

Тезис о прекращении сельского притока тоже не подтверждается. По анализу миграции 2010-х годов сельская Россия потеряла из-за внутренней миграции порядка 1,5–2,5 млн человек, а периферийные сёла — 2,5–3,5 млн; особенно часто уезжали молодые люди и семьи с детьми [26]. Поток не исчез, а стал пространственно более избирательным. Более правдоподобная гипотеза состоит в том, что иссякает не сам приток, а исторический запас первых поколений горожан с живой повседневной связью с деревней. Прямых данных, связывающих эту смену поколений с бытовой невнимательностью, пока нет.

С международной миграцией тот же механизм возникает в новых условиях. Число рождённых за рубежом жителей России оценивалось в 7,6 млн человек в 2024 году, а доля выходцев из сельских районов Центральной Азии росла. В опросах 2023 года письменный трудовой договор имели 44% работников из Таджикистана и 43% из Узбекистана; достаточным для оформления документов знанием русского владели 31% таджикских и 34% узбекских респондентов; около 70% опрошенных общались главным образом с земляками, а с местными жителями вне работы — менее 10% [30]. Это не свойство культуры, а снимок того, как спрос на мигрантский труд сочетается с неформальной занятостью, языковыми барьерами и замкнутыми сетями. Масштаб этих показателей указывает не на отсутствие трудового права, а на слабость его фактического исполнения и недостаточную мощь институтов адаптации.

Международная литература действительно фиксирует связь между этнокультурным разнообразием и более низким доверием: метаанализ 87 исследований показывает умеренную, но статистически значимую отрицательную ассоциацию, особенно на уровне соседства [27]. Однако большинство включённых работ наблюдательны и не позволяют считать разнообразие доказанной самостоятельной причиной. Австралийское исследование 2024 года показало, что бедность, высокая сменяемость жильцов, нестабильные жилищные структуры и другие демографические процессы существенно объясняли наблюдаемую отрицательную связь в изученных районах [29]. Это важный механизм, но результат одной страны нельзя автоматически переносить на Россию.

Метаанализ межгруппового контакта показывает, что контакт в среднем снижает предубеждение; равный статус, общая цель, сотрудничество и институциональная поддержка усиливают эффект, но не являются абсолютно обязательными условиями [28]. При этом негативный, конкурентный или унижительный контакт способен работать в противоположную сторону. Поэтому случайное соседство в переполненном автобусе не равно устойчивому сотрудничеству: физическая близость нуждается в институциональном дизайне, а качество его реализации становится ключевым эмпирическим вопросом.

Ассимиляция без адресата: во что встраиваться приезжему?

Разговор об интеграции обычно ведётся из центра: предполагается, что существует достаточно цельное принимающее общество с понятным языком норм, институтов и повседневных образцов, а приезжий либо входит в него, либо отказывается. В атомизированном городе это предположение выполняется не всегда. Новоприбывший встречает не «общество вообще», а работодателя, арендодателя, миграционный орган, землячество, соседский чат и набор сервисов, которые могут предъявлять разные правила. Если прямой официальный маршрут непрозрачен, а случайные контакты одноразовы, адресат интеграции распадается раньше, чем к нему можно присоединиться.

Здесь важно развести два понятия. Интеграция — это доступ к труду, жилью, образованию, медицине, правам и устойчивым социальным связям; она не требует полного отказа от исходной культуры. Ассимиляция — более глубокое сближение языка, практик и идентичности с принимающей средой. В модели Аластера Агера и Элисон Стрэнг, разработанной на материале интеграции беженцев, социальные связи внутри своей группы, мосты к другим группам и вертикальные связи с институтами образуют разные, взаимодополняющие измерения интеграции [77]. Следовательно, курс языка или оформленный документ важны, но не заменяют повторяющегося опыта равного участия и понятного доступа к общему правилу.

В такой среде ставка на землячество часто рациональна. Оно помогает найти жильё и работу, переводит бюрократический язык, страхует при болезни, сообщает, кому можно доверять, и снижает цену ошибки. Приведённые выше данные о преобладании общения с земляками [30] фиксируют замкнутость сети, но сами по себе не доказывают сознательного нежелания общаться с местными. Чтобы сделать такой вывод, пришлось бы отделить предпочтение от отсутствия времени, языковой уверенности, безопасного места встречи, легального трудового режима и опыта недискриминационного контакта.

Теория сегментированной ассимиляции была разработана Алехандро Портесом и Мин Чжоу для второго поколения мигрантов в США и не может механически описывать Россию. Её полезная для этой статьи мысль состоит в другом: адаптация имеет не один возможный адрес и зависит от того, в какой социальный сегмент человеку реально открыт вход [78]. В российском городе таким адресом может оказаться не абстрактное большинство, а бригада субподрядчика, рынок, служба доставки, религиозная община, районная сеть или профессиональная среда. Человек встраивается туда, где повторяются контакты, действуют санкции и можно получить результат.

Отсюда возникает парадоксальная гипотеза. Приезжий может довольно точно усваивать фактические нормы атомизированного города — доверять своему кругу, решать вопрос через посредника, минимизировать необязательный контакт, пользоваться цифровым переводом и не рассчитывать на незнакомого. Со стороны это выглядит как отказ от ассимиляции; функционально же это может быть приспособлением к реально существующей, а не декларируемой структуре. Эта гипотеза правдоподобна, но российских исследований, позволяющих измерить именно такое «встраивание в разобщённость», пока недостаточно.

Теоретическая модель Франческо Руссо, согласованная с европейскими данными, даёт дополнительное основание смотреть на принимающую среду: культурное сближение в ней слабее в более плюралистических и культурно неоднородных обществах и сильнее там, где социальные сети плотнее [79]. Это не эмпирический прогноз для России и не доказательство того, что разнообразие обречено на сегрегацию. Модель показывает более скромное: скорость ассимиляции зависит не только от численности и качеств меньшинства, но и от плотности связей, понятности общих норм и доступности институтов принимающей стороны.

Возникает самоподдерживающаяся петля. Слабый мост повышает зависимость от своей сети; принимающая сторона может прочесть эту зависимость как демонстративное нежелание встраиваться; недоверие усиливает исключение, контроль и бытовую дистанцию; после этого собственная сеть становится ещё нужнее. Разорвать петлю означает не потребовать мгновенного культурного растворения, а создать адрес интеграции: легальный труд, понятную процедуру, реальный язык повседневного участия, повторяющиеся контакты в школе, районе и профессии, возможность войти в объединение не через этнического посредника и право обратиться к институту напрямую.

Главный риск, если формулировать честно, — не разнообразие само по себе и не врождённое «нежелание ассимилироваться», а сегментированная общинность: сильная взаимопомощь внутри семейных, классовых, этнокультурных и цифровых островов при недостатке мостов между ними. Урбанизация создала анонимность; смена поколений ослабила прежний

сельский резерв; неравенство и слабая интеграция развели группы; принимающее общество само стало менее цельным; цифровой кокон сделал уход из общего пространства удобным и дешёвым. Ни один из этих процессов не является стихийным бедствием — каждый в принципе поддаётся жилищной, трудовой, миграционной, городской и цифровой политике. Инструменты существуют, но разнесены по ведомствам и обычно оцениваются по отраслевым результатам. Ни один из них сам по себе не отвечает на сквозной вопрос: становится ли между социальными островами больше устойчивых мостов. Это точнее описывать как институциональную слепоту и раздробленную ответственность, а не как доказанное безразличие.

Сжимается не только деревня, но и семья

Урбанизация объясняет, почему ослабевают связи места, но не объясняет ещё один независимый процесс: физическое уменьшение родственной сети. При низкой рождаемости у человека в среднем становится меньше братьев и сестёр, а в следующем поколении — меньше дядей, тётей и двоюродных родственников. Это не вопрос нравов и не следствие смартфона. Демографическая структура сокращает число потенциальных связей ещё до того, как город, работа или платформа решат, будут ли они поддерживаться.

Глобальная демографическая модель, охватывающая все страны, показывает направление механизма особенно наглядно: у условной 65-летней женщины число живых родственников в среднем по миру снижается в проекции примерно с 41 в 1950 году до 25 к 2095-му. Авторы связывают это со снижением рождаемости, более поздним рождением детей, старением и изменением возрастной структуры родства [51]. Это не прогноз специально для России и не подсчёт близких отношений: модель считает живых родственников, а не качество связи с ними. Но она подтверждает сам структурный тезис — демографический переход делает семейную сеть меньше и старше.

Российская динамика домохозяйств указывает в ту же сторону, хотя измеряет другое. По переписям доля частных домохозяйств из одного человека выросла с 22,3% в 2002 году до 25,7% в 2010-м и 41,8% по переписи, проведённой в 2021 году; средний размер домохозяйства за тот же период снизился примерно с 2,7 до 2,2 человека [52; 53]. Резкость последнего скачка требует осторожности из-за особенностей переписи и состава населения; она не отменяет более долгую тенденцию к росту доли малых и одиночных домохозяйств.

Жить одному не значит быть одиноким или атомизированным. Человек в однокомнатной квартире может ежедневно видеть друзей, ухаживать за родителями и участвовать в нескольких сообществах; супруги с детьми могут быть социально изолированы. Международные данные показывают лишь повышенный риск: у живущих в одиночку в среднем чаще встречаются недостаток поддержки и одиночество, но внутри этой категории одновременно много очень общительных людей [2; 73]. Поэтому одиночное домохозяйство — показатель меньшего домашнего резерва контакта, а не психологический диагноз.

Развод действует сходным образом — не уничтожает социальность автоматически, а перестраивает сеть. В 2024 году в России было зарегистрировано около 880 тысяч браков и 645 тысяч разводов [54]. Делить второе число на первое и называть результат «вероятностью распада брака» нельзя: в одном календарном году разводятся пары, заключившие брак в разные годы. Для темы атомизации важнее другое: расставание может разделить семейные круги, усложнить повседневную координацию и увеличить число одиночных домохозяйств, но может и создать новые связи через повторные партнёрства и устойчивое совместное родительство.

Малочисленная семья уязвимее к единичной потере: болезнь, переезд или конфликт одного родственника убирают большую долю доступной помощи. Одновременно она может больше инвестировать в дружбу, соседство и выбранные сообщества. Следовательно, демографическое сжатие не обрекает общество на одиночество; оно делает качество внешних мостов важнее. Чем меньше у человека потенциальных родственных опор, тем сильнее он зависит от того, умеют ли школа, двор, работа, транспорт, клуб и муниципальная процедура превращать незнакомых в слабые, но надёжные связи.

Почему общество уходит в кокон — и почему ответ остаётся разрозненным

Архитектура контакта: двор, подъезд и транспорт

Физическая среда не просто отражает отношения между людьми — она распределяет вероятность встречи. Проходной двор, лестничная площадка, лавка у входа, магазин на первом этаже и короткий пешеходный маршрут создают повторяющееся совместное присутствие. Шлагбаум, въезд прямо в подземный паркинг, глухой фасад, домофон на каждом контуре и доставка до двери делают путь безопаснее и удобнее, но позволяют годами не узнавать соседей. Разница возникает до разговора: архитектура либо оставляет общие пороги, либо устраняет их.

Систематический обзор исследований городских общественных пространств подтверждает устойчивую ассоциацию между доступной средой для повседневного взаимодействия и различными измерениями социальной связанности [55]. Но доказательство не следует превращать в рецепт «поставить лавочку — получить доверие». Большинство работ наблюдательны; результат зависит от безопасности, ухода, доступности для разных возрастов и групп, набора занятий и того, не вытесняет ли пространство одних пользователей ради других. Пустая благоустроенная площадь может производить меньше связей, чем скромный двор с повторяющимися маршрутами.

Советский двор поэтому не следует романтизировать. Общий подъезд и открытая лавка давали знакомство, но вместе с ним — бытовой контроль, конфликт за пространство и дефицит приватности. Современный закрытый жилой комплекс отвечает на реальные запросы безопасности и качества управления. Причинный вопрос уже: остаются ли между защищёнными частными контурами общие улицы, школы, парки и сервисы, где разные жители встречаются не только как охранник и посетитель. Даже при одинаковом доходе два проекта способны производить разную плотность слабых связей.

Автомобилизация усиливает тот же слой, но формулировать её влияние нужно осторожно. Личный автомобиль переводит поездку из совместного пространства в частную капсулу и уменьшает число случайных контактов; общественный транспорт, ходьба и смешанные маршруты создают больше совместного присутствия и делают доступными места встречи тем, кто не водит. Исследования связывают использование общественного транспорта с возможностями для участия и накопления социального капитала [56], однако выбор транспорта сам зависит от дохода, района, здоровья и исходной общительности. Из имеющихся данных нельзя заключить, что водитель «разучивается координации»: дорожное движение тоже требует правил, просто это координация через сигналы и разметку, а не через распознавание другого человека.

Практический вывод не сводится к борьбе с автомобилем или домофоном. Социально чувствительное планирование сохраняет общие края частных пространств: удобный вход с улицы, видимый первый этаж, пешеходную связанность, доступный транспорт, места короткой остановки, дворы без униженного контроля посетителей, помещения для кружков и понятные правила совместного пользования. Эффект следует оценивать не числом уложенной плитки, а тем, кто приходит, повторяются ли встречи и возникают ли контакты между группами, которые иначе прошли бы разными маршрутами.

Неравенство работает не через зависть, а через пространство: доход определяет, где человек живёт, как передвигается, где учатся его дети и с кем он вообще физически сталкивается. По мере того как обеспеченные группы получают возможность выходить из общих школ, транспорта и поликлиник, общество теряет места, где разным людям приходится хотя

бы видеть друг друга. Масштаб перелома для России впечатляет: по реконструкции World Inequality Lab, доля дохода верхних 10% почти удвоилась в девяностые, достигла около половины совокупного дохода в начале двухтысячных и держится на уровне 45–46% в 2019 году; доля нижних 50% рухнула с 30% в 1990-м до 10% в 1996-м и восстановилась лишь до 18% к 2019-му [9]. Межстрановые данные OECD показывают устойчивую отрицательную связь между неравенством доходов и обобщённым доверием [10] — это корреляция, а не доказанная причинность, но механизм правдоподобен: чем меньше общей реальности, тем труднее представить незнакомца человеком со своими законными интересами. Перераспределительная и антисегрегационная политика способна сдерживать этот эффект. Для данного аргумента важно не объявлять её отсутствующей заранее, а проверять, сохраняет ли она общие школы, транспорт, медицину и общественные пространства как места реальной встречи разных групп.

Слабые институты делают осторожность рациональной стратегией, а не личным недостатком характера. Если правила применяются непредсказуемо, публичное сотрудничество становится риском, и человек переносит ресурсы в семью и круг своих, где обязательства ещё можно контролировать лично. ВЦИОМ в 2024 году зафиксировал, что 71% респондентов считают осторожность необходимой и лишь 25% полагают, что большинству людей можно доверять [8]. Этот разрыв согласуется с гипотезой, что непредсказуемость правил и правоприменения сужает доверие до круга своих, но приведённый опрос сам по себе причинность не доказывает.

Цифровой кокон, в свою очередь, снизил цену ухода из общей реальности почти до нуля. С 2023 года российское законодательство требует от владельцев ресурсов раскрывать правила применения рекомендательных технологий и допускает надзор за соблюдением этих правил [34]. Поэтому говорить о полном отсутствии регулирования неверно. Но прозрачность алгоритма — ещё не ограничение бесконечной ленты и не оценка общественной цены захвата внимания как коммерческой модели. Смартфон не создал желание отвлечься, он сделал отвлечение непрерывным, персональным и практически бесплатным: доля взрослых со смартфоном в США выросла с 35% в 2011 году до 91% в 2025-м [13]. Метаанализ 22 исследований с 592 участниками показывает, что использование телефона на ходу снижает скорость и меняет длину шага [14]; в небольшом полевом эксперименте участники, говорившие по телефону, вспомнили лишь 20% объектов на маршруте против 74% в контрольной группе [15]. Сильный и проверяемый тезис здесь уже: существующее регулирование рекомендательных технологий ещё не делает дизайн, рассчитанный на удержание внимания, самостоятельным объектом социальной политики.

«Информационная жвачка» — контент, который потребляют не ради знания и даже не ради удовольствия, а чтобы не оставаться в пустоте, — заполняет короткие паузы, превращает обычные моменты в медиасобытие и управляет настроением; это подтверждает качественное исследование 67 молодых взрослых [16]. Трудности эмоциональной регуляции статистически связаны с более проблемным использованием смартфона [17], причём причинность работает в обе стороны: человек уходит в телефон, потому что трудно выдерживать напряжение, а постоянный уход отучает это напряжение выдерживать. Парадоксально, но и ускоренное переключение между роликами не спасает от скуки — в серии из семи экспериментов с более чем 1200 участниками возможность быстро перескакивать между видео иногда усиливала скуку и снижала удовлетворение [18]. Просьба отойти от двери в этой картине переживается не как нейтральная координация, а как насильственное возвращение из управляемого потока в непредсказуемый мир — и это, по крайней мере частично, результат коммерческого дизайна, социальные издержки которого не обязательно отражаются в метриках платформ.

Хроническая неопределённость — финансовая тревога, нестабильная работа, забота о близких, информационная перегрузка, недосып — сужает горизонт внимания до ближайшей задачи, и упреждающий учёт чужих движений оказывается одной из первых функций, которая выпадает: она требует свободного ресурса, которого просто нет. Здесь не стоит морализиро-

вать: для многих людей кокон — не привилегия, а защита от среды, которая кажется шумной и небезопасной, а раздражение при выходе из него — реакция перегруженной нервной системы, а не убеждение «мне все должны». Но коллективный результат одинаков вне зависимости от мотива: окружающим приходится всё чаще прямо требовать того, что раньше выполнялось автоматически. Снижение бытовой финансовой тревожности — область, на которую государственная политика действительно может влиять. Однако статья не располагает данными, позволяющими измерить, в какой степени действующие меры уменьшают именно дефицит внимания и связанности; это отдельный вопрос для проверки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.