

18+

Роман Кальгаев

Наследники тревоги

Роман Кальгаев

Наследники тревоги

<https://litres.ru/74589463>

ISBN 9785007141321

Аннотация

«Наследники тревоги» — документально-аналитическое исследование психологии современного российского общества.

На базе статистики и социологических опросов раскрываются симптомы коллективной тревожности, механизмы её формирования, парадоксы и фобии. Предлагаются научно обоснованные пути укрепления психического здоровья общества и воспитания устойчивого, субъектного поколения».

Содержание

Наследники тревоги	5
Психологический портрет общества и то, что мы передадим дальше	5
Введение. Зачем эта книга и как она устроена	6
Часть I. Симптомы — чем больно	8
Глава 1. Тревога как фон: почему общество живёт «на низком старте»	8
Глава 2. Усталость без отдыха: выгорание и депрессия как новая норма	11
Глава 3. Одиночество в толпе: атомизация и хрупкие связи	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Наследники тревоги

Роман Кальгаев

© Роман Кальгаев, 2026

ISBN 978-5-0071-4132-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Наследники тревоги

**Психологический портрет общества
и то, что мы передадим дальше**

Введение. Зачем эта книга и как она устроена

Общество — не сумма индивидов, а система, обладающая собственной психикой: устойчивым фоном настроения, набором коллективных защит, травмами и ресурсами. Эта книга — попытка описать такую психику применительно к российскому обществу первой четверти XXI века. Не как публицистическое высказывание и не как спор о правильном устройстве страны, а как аналитическую работу: что именно происходит с людьми, какими психологическими и социальными механизмами это объясняется и что из наблюдаемого сегодня способно вырасти в следующее поколение.

Метод книги единообразен. Каждая глава построена из трёх слоёв. Первый — симптом: то, что фиксируется в цифрах опросов, клинической статистике, экономических индикаторах. Второй — механизм: психологический или социально-психологический процесс, который порождает симптом. Третий — гипотеза: объяснение, которое мы честно помечаем как версию, а не как установленную истину. Там, где данные противоречат друг другу, мы показываем расхождение, а не выбираем удобную сторону.

Мы сознательно держимся языка психологии, социологии и демографии. Политические оценки, моральные суждения и прогнозы о том, «кто виноват», вынесены за скобки: они

не помогают понять, как устроена коллективная психика, а лишь переводят разговор в другую плоскость. Книга о человеке на фоне эпохи, а не о споре эпох.

Сквозная мысль, которую мы будем проверять на данных: общество живёт в режиме хронической мобилизации при внешнем спокойствии, и именно этот разрыв — а не отдельные события — формирует то, какими вырастут следующие поколения. Здоровое поколение нельзя «произвести» указами и выплатами; его выращивают, возвращая людям субъектность, доверие и право на будущее. Каждая глава завершается разделом «Что с этим делать» — конкретными, проверяемыми шагами, а не общими пожеланиями.

Часть I. Симптомы — чем больно

Глава 1. Тревога как фон: почему общество живёт «на низком старте»

Симптом

Тревога в российском обществе перестала быть реакцией на отдельное событие и превратилась в постоянный фон. По данным «Национального индекса тревожностей» агентства КРОС, суммарный индекс тревожности по стране за 2024—2025 годы вырос на 7% — с 8957 до 9584 единиц, а в 2025 году на первое место среди причин беспокойства вышла экономическая ситуация: инфляция, рост цен, недоступность ипотеки. Санкт-Петербург впервые обошёл Москву по уровню тревожности, увеличив индекс втрое. Опросы фиксируют ту же картину: по исследованию страховой компании «Лучи» и центра «Позиция», так или иначе тревогу испытывают 74,3% россиян, из них 13,6% — постоянно; лишь четверть (25,7%) не ощущают тревожности вовсе. По данным ФОМ, в повседневной жизни 43% боятся за здоровье близких, 36% — за детей и внуков, 35% — за собственное здоровье; 37% опасаются угрозы нападения других государств, 28% — межнациональных конфликтов и столько

же — роста цен.

Важно, что тревога плохо превращается в действие. Люди беспокоятся — и при этом почти треть (29,8%) прямо признают, что не предпринимают никаких мер для снижения собственной уязвимости. Тревога не конвертируется ни в организованное действие, ни в изменение поведения: она накапливается и остаётся фоном.

Механизм

Психологически это состояние описывается моделью аллостатической нагрузки (Брюс Макьюэн): организм способен мобилизоваться под стрессом, но если мобилизация не сменяется фазой восстановления, системы изнашиваются. Коллективная версия того же процесса — общество, живущее «на низком старте» годами. Второй механизм — непереносимость неопределённости как устойчивая диспозиция: чем выше культура избегает неопределённости, тем сильнее размытый, не привязанный к конкретному событию страх. Третий — выученная беспомощность (Мартин Селигман): когда между собственными действиями и результатом нет устойчивой связи, человек перестаёт действовать и начинает ждать.

Гипотеза

Мы предполагаем, что перед нами не «тревога перед событием», а тревога как режим функционирования. Она не имеет выхода, потому что не имеет адреса: конкретные поводы (цены, киберпреступность, блокировки сервисов) сменя-

ют друг друга, но не отменяют фонового напряжения. Именно поэтому рост числа поводов не сопровождается ростом действий.

Что с этим делать

— Психообразование и навыки регуляции: обучение распознаванию тревоги и работе с ней (дыхательные практики, планирование, ограничение новостного потока) снижает субъективное напряжение даже при неизменной среде.

— Снижение неопределённости на уровне организаций и сообществ: понятные правила, предсказуемые процедуры, честная коммуникация о сроках и рисках.

— Возвращение связи «действие — результат» на малом масштабе: локальные проекты, где человек видит последствия своих усилий, — базовое условие выхода из выученной беспомощности.

Глава 2. Усталость без отдыха: выгорание и депрессия как новая норма

Симптом

За четыре года, с 2020-го по 2024-й, первичная заболеваемость психическими расстройствами в России выросла на 18% — с 384,5 тыс. до 453,9 тыс. новых случаев в год. Основной вклад дали расстройства непсихотического характера — депрессии, тревожные и стрессовые расстройства: их число выросло на 21,5%, с 281 тыс. до 341,4 тыс. случаев. При этом «большая психиатрия» (шизофрения, психозы) остаётся стабильной — около 1% населения, что косвенно говорит: растёт не столько болезнь, сколько нагрузка на адаптационные механизмы.

Косвенный, но честный индикатор — рынок антидепрессантов. По данным DSM Group и RNC Pharma, продажи выросли с 8,4 млн упаковок в 2019 году до 23,5 млн в 2025-м — более чем в четыре раза за семь лет. Только за первый квартал 2026 года продано 6,4 млн упаковок, на 22% больше, чем годом ранее. Лидирует Санкт-Петербург: 311,8 упаковок на тысячу жителей в год против 284,7 в Москве.

Сходную динамику показывает профессиональное выгорание. По данным исследования Singly (11 300 респондентов)

тов), симптомы выгорания за последний год испытывали 67% работающих россиян, 28% описывают состояние как тяжёлое; в IT-сфере — 78%, в медицине — 74%, в образовании — 71%. «Русская Школа Управления» фиксирует 48% выгоревших, Финансовый университет — что у молодёжи 18—25 лет выгорание испытывает каждый третий, а главным его фактором оказываются не дедлайны, а отношения с родителями и семьёй (37,8%).

Особенно тревожный маркер — детская и подростковая психиатрия: за последние десять лет число расстройств у подростков 15—17 лет выросло примерно на 53%, чаще всего это тревога и депрессия.

Механизм

Выгорание описывается трёхкомпонентной моделью Кристины Масlach: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и снижение ощущения эффективности. Депрессия, в свою очередь, устойчиво связана с опытом неконтролируемости: чем меньше человек верит, что может влиять на значимые события, тем выше риск. Плюс работает аллостатическая нагрузка: хроническая переработка (средняя неделя выгоревших — около 47 часов) не оставляет ресурса на восстановление.

Гипотеза

Рост показателей нельзя сводить ни к «люди стали слабее», ни к «просто стали чаще обращаться». Вероятнее всего, действуют оба процесса одновременно: среда стала тяже-

лее, а стигма вокруг психического здоровья — слабее, поэтому часть ранее скрытого страдания впервые попала в статистику. Осторожность здесь принципиальна: цифры отражают и реальное ухудшение, и рост обращаемости.

Что с этим делать

— Организационный уровень: нормирование переработок, чёткие границы рабочего времени, обучение руководителей, борьба с токсичной средой (по данным Sinqly, 47% называют её причиной выгорания).

— Доступность помощи: снижение порога обращения к психологу и психотерапевту, работа с «подавленным запросом» у мужчин (у них индекс потребности вдвое ниже, чем у женщин).

— Профилактика в школе: обучение социально-эмоциональным навыкам и раннее выявление тревожно-депрессивных состояний у подростков.

Глава 3. Одиночество в толпе: атомизация и хрупкие связи

Симптом

Одиночество перестало быть «проклятием мегаполисов» и стало общенациональным явлением. По данным ВЦИОМ (апрель 2026 года), 45% россиян замечают рост числа людей, живущих в одиночку, — на 5 процентных пунктов больше, чем годом ранее; острее других это чувствуют жители Сибири (58%) и Дальнего Востока (55%). При этом 75% убеждены, что одиночество — не осознанный выбор, а результат обстоятельств. Наиболее уязвимой группой оказываются зумеры: они в 1,6 раза чаще остальных боятся одиночества.

Отдельный феномен — парадокс гиперсвязности, описанный в исследовании молодёжи Белгорода: при высокой цифровой активности 74,4% испытывают одиночество, 64,9% имеют более 50 «друзей» в соцсетях, но у 51,4% число людей, с которыми они встречались лично за год, не превышает десяти. Доверие к людям в онлайн оценивается как низкое в 2,5 раза чаще, чем в офлайне (39,2% против 16,2%).

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.