

ПОКОЛЕНИЕ

Z

КАК ПОНЯТЬ ТЕХ,
КТО УЖЕ МЕНЯЕТ МИР



и

Михаил Туманный

Михаил Туманный

Поколение Z: Как понять тех, кто уже меняет мир

<https://litres.ru/74614104>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему молодой сотрудник предпочитает переписку звонку, студент не доверяет привычным авторитетам, а разговор о будущем быстро превращается в спор? Легко списать всё на «поколение Z» — и так ничего не понять. За ярлыком теряется главное: человек, его обстоятельства и мир, в котором он взрослеет.

Эта книга помогает разобраться, как цифровая среда влияет на повседневность, откуда берутся новые представления об учёбе, работе и близости, как молодые люди выбирают, кому доверять, и ищут своё место в обществе. Вместо стереотипов — внимательный взгляд на контекст. Вместо догадок — практические опоры: ясные договорённости, понятная обратная связь, уважение к границам, проверка информации и совместные действия.

Книга адресована родителям, педагогам, руководителям и всем, кто хочет наладить диалог с молодыми людьми. Она поможет задавать точные вопросы, лучше понимать причины

разногласий и находить решения, которые работают для обеих сторон.

Книга создана с помощью ИИ.

Содержание

Кто такие представители поколения Z: границы, разнообразие и главные мифы	6
Мир, в котором они выросли: кризисы, перемены и новые правила жизни	18
Между экраном и реальностью: как цифровая среда меняет повседневность	28
Идентичность и принадлежность: как Gen Z ищет себя и своё сообщество	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Михаил Туманный
Поколение Z: Как понять
тех, кто уже меняет мир
Поколение Z: Как понять тех, кто уже меняет мир
Михаил Туманный

Кто такие представители поколения Z: границы, разнообразие и главные мифы

В понедельник руководитель практики просматривает сообщения от стажёров. Один из них, девятнадцатилетний Илья, вместо звонка написал: «Пришлите, пожалуйста, время и адрес встречи сообщением». Руководитель вздыхает: «Они все теперь боятся разговаривать. Поколение Z».

Фраза звучит как объяснение, но на деле пока только закрывает вопрос. Илья может предпочитать текстовые инструкции, потому что так проще ничего не перепутать. Может быть, он был на занятии, когда ему позвонили. Может, в этой команде все договорённости и так принято фиксировать в чате. А может, он и правда не любит телефонные разговоры. Мы этого не знаем. Знаем только, что он попросил написать.

На следующей встрече Илья спокойно представляет свою часть проекта, отвечает на вопросы и спорит с руководителем о сроках. Становится ясно: просьба о сообщении не доказывала, что он не умеет общаться. Она доказывала лишь то, что он выбрал один канал связи вместо другого.

Так часто и работает поколенческий ярлык: обещает быстро объяснить человека, а незаметно подменяет наблюдение

догадкой.

Три ровесника — три разных будущих

Представим троих людей, родившихся в один год. Их истории собраны из типичных жизненных обстоятельств, но это не реальные участники исследования и не портреты «среднего представителя» поколения.

Алина живёт в большом городе. У неё есть ноутбук, стабильный интернет и возможность заниматься на платных курсах. Она использует телефон для общения, расписания и учёбы, но специально отключает уведомления, когда готовится к экзаменам. Университет рассматривает как один из вариантов, а не единственный правильный маршрут. У неё есть время выбирать.

Тимур живёт в небольшом населённом пункте. Смартфон — его главный способ выходить в интернет: через него он смотрит учебные материалы, переписывается с преподавателями и ищет информацию о поступлении. Иногда связь нестабильна, а мобильный трафик приходится экономить. Для него телефон — не столько окно в бесконечную ленту, сколько доступ к возможностям, которых рядом может не быть.

Миша учится в региональном центре, работает по вечерам и помогает присматривать за младшим братом. После смены он часто выключает уведомления. Вместо нескольких образовательных приложений предпочитает один бумажный блокнот: там расписание и список дел. Он планирует полу-

читать практическую профессию и скорее думает о ближайшем годе, чем о карьере через десять лет. Не потому, что у него нет амбиций, а потому, что сейчас семье важен регулярный доход.

Все трое — ровесники. Они по-разному пользуются технологиями, учатся и представляют будущее. Ни один из них не опровергает существование поколения Z. Но вместе они опровергают идею, будто поколение — это единый характер.

Где начинается поколение Z — и почему граница не похожа на забор

В разговорной речи поколением называют людей, близких по возрасту. В исследованиях понятие точнее: это группа людей, родившихся примерно в один период и взрослеющих на фоне некоторых общих исторических событий. Слово «примерно» здесь важно.

Например, Pew Research Center в публикации 2019 года относит к миллениалам родившихся в 1981–1996 годах, а поколение Z начинает с 1997-го. Компания McCrindle использует другую схему: 1995–2009 годы. Ни одна из этих границ не является официальной или природной. Это условные рамки, выбранные для анализа, исследований или описания рынка.

У календарного года рождения нет волшебного переключателя. Человек, родившийся за день до принятой границы, не получает на выходе один набор ценностей, а родившийся на следующий день — другой. На стыках поколений лю-

ди нередко узнают себя сразу в нескольких описаниях. И это нормально: граница нужна, чтобы строить карту, а не чтобы разделить людей на непроницаемые территории.

Есть и другая трудность. Под одним названием часто оказываются люди, которым сейчас от подросткового возраста до конца двадцатых. Их жизненные задачи различаются: один выбирает школу или первую профессию, другой уже несколько лет работает, третий создаёт семью или меняет карьеру. Если все эти различия приписать «поколенческому характеру», мы перепутаем возраст с историей.

Полезно различать три явления:

- **Возраст и жизненный этап.** Подросток осваивает самостоятельность, взрослый человек может привыкать к новой работе, родитель — распределять время между детьми и занятостью. Это связано с положением в жизни, а не только с годом рождения.

- **Историческое время.** Экономический спад, пандемия, война, массовое распространение смартфонов или изменение правил поступления затрагивают людей разных возрастов. Но последствия для них различаются.

- **Поколенческий опыт.** Некоторые события приходятся на время, когда люди одного возраста учатся, впервые работают или строят представление о будущем. Однако даже общий исторический фон не означает одинаковых условий.

Например, пандемия COVID-19 началась, когда представители поколения Z находились на очень разных этапах: од-

ни были детьми младшего школьного возраста, другие — старшеклассниками, студентами или уже работали. Все жили в период одного кризиса, но переживали его в разных учреждениях, семьях и обстоятельствах. Для кого-то главным испытанием стало дистанционное обучение, для кого-то — потеря работы, одиночество, уход за близкими или необходимость продолжать работать вне дома.

Это ещё и методологическая ловушка. Если мы сравниваем, скажем, двадцатилетних сегодня и двадцатилетних тридцать лет назад, различие может быть связано с поколенческим опытом. Но оно может объясняться и тем, что изменилось само время: появились новые технологии, выросли цены на жильё, иначе устроен рынок труда. А ещё сравниваемые люди могут отличаться по доходу, месту жительства или доступу к образованию. Одним опросом эти причины не всегда разделить.

Миф первый: «Они постоянно сидят в телефоне»

Телефон на столе — заметный предмет, поэтому его легко назначить виновником всего происходящего. Подросток проверил экран во время занятия — «не способен сосредоточиться». Молодой сотрудник написал вместо звонка — «не умеет общаться». Но сам факт использования устройства мало говорит о том, что человек делает и зачем.

В отчёте Pew Research Center *Teens, Social Media and Technology 2022* приведены результаты опроса подростков в США. В апреле–мае 2022 года исследователи опросили 1

316 американских подростков в возрасте 13–17 лет. 95% сообщили, что имеют доступ к смартфону, а 46% — что бывают онлайн «почти постоянно». Это серьёзные показатели, но их важно читать точно: исследование охватывало подростков одной страны, а не всех представителей поколения Z в мире; речь шла о самоотчётах и доступе или частоте присутствия онлайн, а не о том, сколько времени каждый проводил за полезным или вредным контентом. Тем более эти данные не описывают старших представителей поколения.

Смартфон может быть развлечением, навигатором, переводчиком, рабочим инструментом, школьным дневником, способом связаться с близкими или единственным устройством для выхода в интернет. Внешне это один и тот же жест — человек смотрит в экран. Смысл жеста каждый раз может быть другим.

И обратная ошибка тоже возможна. Не стоит объявлять всех молодых людей «цифровыми гениями». Уверенно пользоваться одной платформой — не то же самое, что проверять достоверность информации, защищать персональные данные или решать технические проблемы. Цифровой навык зависит от задачи и практики, а не автоматически передаётся вместе с годом рождения.

Миф второй: «Они не умеют общаться лично»

Предпочтение переписки не доказывает неспособность разговаривать лицом к лицу. Как и уверенная речь на встрече не доказывает, что человеку удобно созваниваться без

предупреждения. Разные ситуации требуют разных навыков и создают разные условия: в чате можно обдумать ответ, на личной встрече легче заметить реакцию собеседника, телефонный звонок требует немедленно включиться в разговор.

Здесь полезнее спрашивать не «почему они разучились общаться?», а «какой канал лучше решает эту задачу и какие правила общения приняты в нашей команде?». Если от сотрудника ждут телефонных звонков, это можно проговорить и потренировать. Если важна точность договорённостей, письменное подтверждение может быть полезно всем, а не только молодым.

Стереотип опасен не только тем, что бывает неверным. Он мешает заметить конкретную трудность. Если человек действительно теряется во время презентаций, фраза «все они такие» не поможет ему освоить навык. Она лишь превращает проблему, которую можно обсудить и решить, в свойство целой возрастной группы.

Миф третий: «У них одинаковые ценности и планы»

Одних молодых людей называют нетерпеливыми и требовательными к работодателю, других — тревожными и неуверенными в будущем, третьих — слишком идеалистичными. Порой противоположные описания соседствуют в одном и том же разговоре. Это хороший сигнал: возможно, мы смотрим не на поколение как целое, а на отдельные истории, которые особенно хорошо запоминаются и расходятся в медиа.

«Не хочет терпеть плохие условия» не обязательно означает «не умеет работать». «Не выбрал профессию на всю жизнь» не обязательно означает «не имеет цели». «Сначала спрашивает о зарплате» не обязательно означает «думает только о деньгах». Иногда это просто человек, которому нужно оплачивать жильё, помогать семье или понимать, за что именно он отвечает.

Важны и ресурсы, с которыми человек начинает. Один может позволить себе долгую учёбу и неоплачиваемую стажировку; другому нужно зарабатывать сразу. У одного рядом есть взрослый, который знает, как подать документы в университет; другой разбирается в правилах самостоятельно. Класс, регион, язык семьи, состояние здоровья, миграционная история, религиозная и культурная среда, обязанности по уходу за близкими — всё это не мелкий «шум», а часть условий выбора.

Кроме того, значительная часть популярных разговоров о поколении Z опирается на исследования из США и Великобритании. Даже тщательно проведённый опрос в одной стране не описывает автоматически молодёжь другой. Различаются системы образования, стоимость жилья, рынок труда, семейные нормы, доступ к технологиям и то, какие события люди считают определяющими. Переносить вывод без проверки — всё равно что использовать карту другого города и удивляться, что она не приводит по нужному адресу.

Инструмент: три уровня объяснения

Когда поведение молодого человека кажется непонятным, полезно разложить объяснение на три уровня. Не чтобы выбрать один «правильный», а чтобы проверить несколько возможных причин.

Уровень

Что мы проверяем

Пример: человек просит присылать задания письменно

Возраст и жизненный этап

Какие навыки и задачи сейчас осваиваются? Это свойственно только этому возрасту или встречается у людей на разных этапах?

Возможно, человек только привыкает к рабочим правилам и хочет яснее понимать ожидания.

Историческое время и поколенческий опыт

Какие изменения в образовании, технологиях и общественной жизни могли сформировать привычные способы взаимодействия?

Переписка и цифровые задания стали привычной частью учёбы и работы; письменная фиксация кажется естественной.

Личные обстоятельства

Что известно о конкретном человеке, его задачах, доступе к ресурсам и обязанностях?

Письменный формат может помогать планировать смены, совмещать работу и учёбу или не терять детали. Это стоит спросить, а не додумывать.

У уровней нет жёстких границ. Например, дистанционное обучение — исторический опыт, но каждый переживал его в своём возрасте и с разной техникой, поддержкой и семейной обстановкой. Задача не в том, чтобы найти единственную причину. Задача — не путать предположение с установленным фактом.

Попробуйте применить этот инструмент к реальной ситуации — например, молодой сотрудник редко говорит на общих встречах.

1. Запишите наблюдение без диагноза. Не «ему всё равно», а «за последние две встречи он не выступал сам, но отвечал, когда его спрашивали».

2. Отделите факт от толкования. Факт — человек молчал на встрече. «Не заинтересован» — уже ваша версия.

3. Проверьте три уровня. Что может быть связано с возрастом или опытом работы? Какие правила общения приняты в организации? Что вы знаете о задачах, нагрузке и обстоятельствах этого человека?

4. Спросите открыто и без обвинения. «Как тебе удобнее обсуждать идеи — сразу на встрече или сначала

письменно?» Ответ может удивить, но он даст больше информации, чем ярлык.

5. Сверьте истории с данными и результатом. Если вы делаете вывод о целой группе, ищите исследования, в которых указаны страна, возраст участников и дата. Если меняете правило — например, заранее присылаете повестку, — проверьте, помогло ли это конкретной команде, а не только совпало ли с вашим ожиданием.

Особенно важно не заменять один ярлык другим. «Они все зависимы от телефона» и «они все цифровые аборигены» — разные версии одного упрощения. И то и другое заранее решает, кто перед нами, ещё до разговора.

Сначала человек, потом поколение

Поколенческая категория может быть полезной. Она помогает задавать вопросы о том, какие технологии стали привычными, какие события пришлось пережить на годы взросления, как менялись ожидания от учёбы и работы. Но она не отвечает за нас, почему конкретный человек поступил именно так.

Когда взрослый говорит «они все такие», полезно сделать паузу и спросить себя:

- Что я действительно наблюдал, а что уже додумал?
- Понимаю ли я, в каком возрасте и жизненной ситуации находится этот человек?
- Какие особенности времени и среды могли повлиять на его выбор?
- Что я знаю о его ресурсах, обязанностях и целях — и

чего пока не знаю?

- Какие данные подтверждают мой вывод, к кому и к какой стране они относятся?

- Какой вопрос я могу задать, чтобы услышать ответ самого человека?

Поколение Z — не единый тип личности, не инструкция по обращению с молодыми людьми и не диагноз, который ставят по дате рождения. Это оптика для сравнения опыта и постановки вопросов. Если пользоваться ею бережно, она расширяет картину. Если принимать её за готовое объяснение, она заслоняет того, кого мы пытаемся понять.

Начать стоит не с ярлыка, а с контекста: возраста, времени, среды и личной истории. Только тогда за общей буквой снова становится виден человек.

Мир, в котором они выросли: кризисы, перемены и новые правила жизни

— В твоём возрасте я уже знал, чего хочу, — говорит отец и ставит на стол чашку с остывшим чаем.

Миша, которому девятнадцать, не спорит. Он смотрит на экран ноутбука: рядом открыты страницы двух университетов, таблица с расходами на аренду и вакансии, где от начинающего специалиста требуют опыт работы. Семья обсуждает, стоит ли ему уезжать учиться в другой город. Отец вспоминает, как после техникума устроился на завод и через несколько лет понял, что хочет стать инженером. Мать спрашивает, хватит ли сыну накоплений. Миша отвечает, что пока не знает. В его голосе слышится не отсутствие планов, а попытка не выбрать вслепую.

Это собирательная семейная сцена, а не портрет каждого молодого человека. У кого-то из поколения Z уже есть ясная цель и поддержка семьи. Кто-то работает с шестнадцати лет, кто-то живёт в месте, где выбор учебных заведений ограничен, а кто-то может позволить себе год пробовать разные направления. Но в разговоре за столом видна важная ошибка: взрослые сравнивают не только возраст, но и условия, в которых принимались решения.

«В твоём возрасте я знал, чего хочу» иногда означает: «Я помню своё решение как более ясное, чем оно было». Память любит собирать прошлое в аккуратный сюжет: вот развилка, вот выбор, вот результат. В реальном времени всё могло быть не так стройно. Но даже если взрослый действительно рано определился, из этого не следует, что у молодого человека сегодня та же карта дорог, те же цены на проезд и те же правила поступления.

Не одно поколение, а разные маршруты

Само понятие «поколение Z» полезно как ориентир, но не как описание характера. Границы поколений условны: Pew Research Center, например, отдельно подчёркивает, что смена поколенческих категорий не является точной наукой. А люди, родившиеся в начале и в конце периода, который обычно относят к поколению Z, могли взрослеть в заметно разных обстоятельствах. Имеют значение страна, регион, язык, достаток семьи, здоровье, доступ к образованию и множество событий, которые невозможно вывести из года рождения.

Даже одно глобальное событие не становится одинаковым личным опытом для всех. Пандемия могла означать для одного подростка занятия за ноутбуком в отдельной комнате, для другого — уроки с телефона, которым приходилось делиться с родственниками, а для третьего — необходимость работать или ухаживать за близкими. Где-то учебные учреждения долго оставались закрытыми, где-то огра-

ничения были другими; различались также доступ к медицине и способность семьи пережить потерю дохода.

Поэтому вопрос «Что пережило поколение Z?» лучше заменить двумя: «Какие большие перемены происходили в годы взросления этого человека?» и «Как именно они вошли в жизнь его семьи и сообщества?»

Как мир менял привычные решения

Технологии превратили связь в среду, а не в отдельный инструмент. Многие представители поколения Z росли рядом с интернетом и смартфонами, но и это не универсальное описание: в одних семьях доступ к устройствам и быстрому интернету был ранним и постоянным, в других — ограниченным или нестабильным. Тем не менее цифровая среда заметно изменила повседневные задачи. Искать информацию, подавать документы, поддерживать дружбу, учиться и следить за событиями теперь часто можно с одного устройства. Это расширяет возможности, но одновременно делает обучение и поиск работы зависимыми от подключения, техники и цифровых навыков.

Неопределённость стала частью планирования, но не одинаково для всех. Финансовые потрясения, рост стоимости жилья, пандемии, вооружённые конфликты, изменения климата и политические перемены влияли на разные места и семьи по-разному. Для одних риск — не суметь оплатить аренду в другом городе. Для других — потерять работу, разлучиться с близкими, столкнуться с вынужденным пере-

ездом или вообще не иметь возможности выбрать место учёбы. Где-то главным вопросом становится цена образования, где-то — его доступность или безопасность.

Это не повод утверждать, что молодым сегодня «тяжелее, чем всем до них». У предыдущих поколений были свои войны, кризисы, запреты и семейные потери. Сравнивать масштаб страданий — занятие и бесполезное, и нечуткое. Практичнее выяснить, какие конкретные условия определяют выбор сейчас.

Образование стало и возможностью, и ставкой. Во многих системах от молодого человека ждут, что он заранее выберет направление, инвестирует время и деньги в обучение, а затем сумеет превратить диплом в работу. При этом содержание профессий меняется, а квалификации не всегда гарантируют стабильный путь. Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) регулярно рассматривает вопросы доступа к образованию и различий в учебных возможностях между странами и социальными группами; эти различия напоминают, что разговор о «старании» нельзя отделять от ресурсов и стартовых условий.

Трудовая жизнь стала менее похожей на одну лестницу. Один человек может долго работать в одной организации и постепенно расти, другой — сменить несколько направлений, сочетать учёбу с подработкой или выполнять проекты на цифровых платформах. Международная организация труда в докладе *Global Employment Trends for Youth*

2024 рассматривает положение молодых работников в разных регионах и показывает, почему общая цифра не заменяет анализа местных условий: занятость, заработки и качество работы распределены неравномерно. Просьба молодого человека сначала разобраться в перспективах — не обязательно каприз или нежелание трудиться. Иногда это попытка понять, на что он тратит время, деньги и силы.

Наконец, на планы влияет **скорость новостей**. Событие в другой части мира может оказаться в телефоне за минуты, а постоянный поток сообщений создаёт ощущение, будто нужно одновременно следить за всем и срочно к чему-то готовиться. Доступ к информации помогает ориентироваться, но не гарантирует спокойствия или ясности. При этом один человек читает новости каждый час, другой почти не следит за ними, а третий вынужден быть в курсе из-за событий, непосредственно затрагивающих его семью.

Важно не превращать эти перемены в список катастроф. Мир не состоит только из угроз. Появились новые профессии, способы учиться, искать сообщества и менять траекторию. Однако выбор стал требовать не только ответа на вопрос «Чего я хочу?», но и проверки: «Что мне доступно?», «Какова цена ошибки?», «Какие есть запасные варианты?»

Из-за этого молодой человек может откладывать решение, которое взрослому кажется простым. Он взвешивает не только интерес, но и стоимость переезда, вероятность найти жильё, возможность работать параллельно, перспективы

профессии и то, кто поможет, если план не сработает. Это не обязательно говорит о нерешительности. Возможно, он видит больше условий, которые нужно учесть.

Практика «Карта взросления»

Чтобы разговор перестал быть спором о том, кто лучше планирует, попробуйте вместе составить карту перемен. Это не экзамен и не попытка доказать, что одной эпохе было легче. Цель — увидеть, какие события и процессы повлияли именно на эту семью.

1. Нарисуйте временную линию. Возьмите период от рождения молодого человека до сегодняшнего дня. Отметьте не только громкие события, но и этапы семейной жизни: смену школы или работы, переезд, появление нового члена семьи, длительную болезнь, открытие или закрытие важной возможности.

2. Разделите крупные события и длительные процессы. Событие имеет приблизительную дату: например, закрытие школы на карантин или переезд. Процесс развивается постепенно: рост цен, распространение смартфонов, изменение требований к профессиям. Оба вида перемен могут повлиять на планы, но не одним и тем же способом.

3. Покажите общий фон и личный опыт отдельно. Можно добавить три колонки: «Что происходило вокруг», «Что происходило в семье», «Что изменилось для конкретного человека». Например, закрытие школ — общественное событие; переход родителей на удалённую работу — семей-

ное; отсутствие тихого места для занятий — конкретное последствие для подростка.

4. Отметьте последствия для возможностей. Спросите: стало ли проще или труднее учиться, работать, переезжать, откладывать деньги, общаться с близкими? Изменился ли выбор или только скорость, с которой нужно было действовать? Не каждое событие оставляет заметный след, и это тоже полезно отметить.

5. Найдите ресурсы и ограничения. Ресурсом может быть не только деньги. Это время, поддержка родственника, хорошая библиотека, стабильный интернет, доступный транспорт, знакомый, который объяснит поступление, или возможность вернуться домой. Ограничением может оказаться ответственность за младших, состояние здоровья, отсутствие жилья или правила, которые семья не может изменить.

6. Посмотрите на то, что помогло справиться. Возможно, семья сохранила связь, нашла другой способ учиться, делила расходы или обращалась за поддержкой. Важно заметить не только риск, но и способность действовать. У людей нет одинаковых ресурсов, но почти в каждой истории есть опыт, который можно использовать.

Пример может выглядеть так:

Период или перемена
Что происходило вокруг

Что изменилось в семье

Как это повлияло на выбор

Средняя школа

Учебные материалы всё чаще доступны онлайн

У ребёнка появился общий с родителями компьютер

Домашние задания зависели от расписания взрослых

Период пандемии

Школа перешла на дистанционный формат

Один родитель работал из дома, другой — вне дома

Учиться стало возможно удалённо, но не всегда тихо

Выбор после школы

Выросли расходы на жильё в крупном городе

Семья могла помочь с первым месяцем аренды, но не со всеми расходами

Поступление зависело не только от желания, но и от расчёта бюджета

Таблица не говорит за человека. Она помогает задавать более точные вопросы. Если при заполнении кто-то не хочет вспоминать трудный период, не настаивайте. Карта нужна не для принудительного раскрытия, а для понимания. Иногда достаточно отметить: «В этот год всё изменилось, подробности обсуждать не будем».

Как говорить о будущем, не сравнивая эпохи

После карты можно вернуться к семейному разговору — уже не с вопросом «Почему ты не определился?», а с более полезными вопросами:

- Какие два-три варианта ты сейчас рассматриваешь?
- Что в каждом варианте кажется привлекательным, а что вызывает опасения?
- Какие расходы и риски нужно проверить, прежде чем решать?
- Какую информацию пока не удалось найти?
- Что можно попробовать без необратимого шага: сходить на стажировку, поговорить со студентом, пройти короткий курс?
- Какая поддержка действительно поможет, а какая будет ощущаться как давление?
- Если план изменится, какой есть запасной маршрут?

Взрослый тоже может рассказать о своём опыте — но как о контексте, а не как о мерке. Вместо «Я в твоём возрасте просто пошёл и устроился» можно сказать: «Я тогда выбрал этот путь, потому что обучение стоило столько-то, работа была доступна, а жильё я делил с родственниками. У тебя какие условия?» Так личная история перестаёт быть инструкцией для другого времени и становится полезным свидетельством.

Практичный разговор о планах — это не обещание, что всё получится, и не требование заранее выбрать профессию

на всю жизнь. Это совместная проверка реальности: какие возможности существуют, что можно выяснить, какой риск семья готова разделить и где проходит граница её помощи. Иногда лучший результат — не окончательное решение, а следующий понятный шаг.

Именно здесь встречаются характер и обстоятельства. Один молодой человек охотно рискует, другой предпочитает надёжность; один любит учиться через пробу, другой — сначала собрать всю информацию. Но даже смелость и осторожность проявляются в конкретной среде. Чтобы понять выбор, нужно видеть не только человека перед собой, но и карту, по которой ему приходится идти.

Когда мы спрашиваем не «Почему ты не такой, каким был я?», а «Какие перемены сформировали твои варианты?», появляется шанс услышать ответ. А чтобы понять эту карту, стоит поговорить и о самом заметном новом пространстве взросления — цифровой среде, которая не просто передаёт информацию, но меняет ритм учёбы, общения и повседневной жизни.

Между экраном и реальностью: как цифровая среда меняет повседневность

В 7:06 телефон будит Леру. Она выключает будильник, открывает школьный чат — нужно узнать, не перенесли ли контрольную. Там уже спорят о домашнем задании, кто-то прислал смешное видео, а под ним ждёт сообщение подруги: «Ты вчера как будто совсем скисла. Созвонимся?» Лера собирается ответить позже. На кухне мама просит купить хлеб, и Лера добавляет его в заметки. Через десять минут она выходит из дома с телефоном в кармане и слышит: «Ты опять с утра в экране».

Это собирательный пример, а не портрет целого поколения. Но в нём есть важная деталь: телефон за эти десять минут успел побыть будильником, расписанием, школьной доской объявлений, каналом общения и семейным списком покупок. Он не просто отвлёк Леру от настоящей жизни. Он уже был частью этой жизни.

Взрослому легко увидеть одну картину: молодой человек смотрит в экран и не замечает, что происходит вокруг. Но если начать не с обвинения, а с вопроса «Что ты сейчас там делаешь?», часто обнаруживается несколько разных историй. Одна — про учёбу, другая — про скуку, третья — про тре-

вогу, четвёртая — про желание побыть с другом, который живёт в другом городе. Один и тот же жест — разблокировать телефон — может означать всё это по очереди.

Поэтому разговор о цифровой повседневности стоит начинать не с приговора устройству, а с внимательного наблюдения за контекстом.

Один день в нескольких пространствах

В 8:20 Лера уже в колледже. На паре она ищет в телефоне определение, которое не успела записать. Это удобно: ответ находится быстро, а фотография доски не теряется в тетради. Через минуту всплывает уведомление из общего чата. Лера открывает его, потому что ждёт там файл от одногруппницы. Заодно видит обсуждение выходных. Вернуться к объяснению преподавателя оказывается труднее, чем кажется: приходится вспоминать, на чём остановилась мысль.

На перемене Лера переписывается с подругой. Видеозвонок вечером — не «вместо настоящей встречи», а единственная возможность сейчас выговориться: подруга уехала к родственникам. Разговор короткий, но после него Лера выглядит спокойнее. Цифровое общение не заменило ей близость. Оно помогло её поддержать.

После занятий Лера едет домой, помогает младшему брату с уроками и забирает продукты по маминому списку. Пока греется ужин, открывает короткие ролики — «на пять минут». Один ролик сменяется другим, затем третьим. Лера смеётся, потом перестаёт замечать, что смотрит. Когда мама

зовёт к столу, возникает раздражение: не потому, что видео было особенно важно, а потому, что выход из ленты потребовал усилия.

Вечером Лера идёт гулять. Телефон снова с ней: в наушниках музыка, на карте — маршрут, в галерее — фото неба, которое хочется отправить подруге. На прогулке она замечает и экран, и мокрый асфальт, и знакомую собаку у соседнего дома. Не всё цифровое вытесняет окружающее; иногда оно помогает обратить на него внимание и сохранить момент.

Если описать этот день одним числом экранных минут, исчезнет главное. Мы не узнаем, какие минуты помогли Лере учиться и чувствовать связь, какие затянулись против её намерения, какие были способом передохнуть, а какие — просто привычным движением руки.

Не враг и не нейтральный фон

Цифровая среда полезна не «вообще», а для конкретных задач. Она позволяет быстро найти объяснение, сохранить работу, попасть в нужное место, общаться с теми, кто далеко, делиться творчеством и находить людей с похожим опытом. Для молодого человека, которому сложно заговорить о проблеме дома или в классе, онлайн-сообщество иногда становится первым местом, где удаётся попросить поддержки. Для человека с инвалидностью или особенностями восприятия телефон может быть не развлечением, а инструментом доступности: озвучивать текст, напоминать о делах, облегчать коммуникацию.

Но цифровая среда устроена не только из возможностей. Она конкурирует за внимание — и делает это очень умело. Уведомление может прервать мысль даже в том случае, если его не открыть: часть внимания уже ушла на вопрос, от кого оно и насколько срочно. А после переключения не всегда удаётся мгновенно вернуться к прежней задаче. Исследования переключения между задачами показывают, что частые переходы связаны с потерей времени и концентрации: мозгу приходится заново собирать контекст.

Ленты и рекомендации тоже влияют на то, что происходит после первого намерения. Система подбирает контент, ориентируясь на предыдущие сигналы: что человек смотрел, где задержался, на что отреагировал. Это не чтение мыслей и не одинаково точное управление каждым пользователем. Но чем больше лента предлагает нового и подходящего, тем легче продолжить просмотр. Короткие ролики сменяются быстро, а естественной точки «глава закончилась» может не наступить вовсе. Если к этому добавить автоматическое воспроизведение и уведомления, «загляну на минуту» превращается в двадцать.

Это не значит, что каждый, кто долго смотрит видео, лишён воли. Привычки формируются во взаимодействии человека и среды. На них влияют усталость, свободное время, настроение, потребность в общении, удобство интерфейса, правила дома и даже вопрос, есть ли у человека другое спокойное место, где можно отдохнуть. Если учебные задания

приходят в мессенджер, отключить все уведомления не получится. Если телефон общий на семью или мобильный интернет дорогой, цифровой опыт будет совсем не таким, как у сверстника с личным устройством и безлимитным доступом.

Важно не сводить вопрос и к количеству времени. Одинаковый час может быть разговором с близким человеком, подготовкой проекта, созданием музыки или бесконечным просмотром, после которого Лера чувствует себя опустошённой. Даже последний вариант — не повод стыдиться себя. Это повод выяснить, что в нём удерживает и чего не хватает в остальной жизни. Время на экране — полезная подсказка, но плохой единственный судья.

Исследовать, а не следить

Попробуйте один небольшой эксперимент: несколько дней замечать не только, сколько раз вы открываете телефон, но и зачем. Не нужно записывать каждое движение пальца и превращать наблюдение в контроль. Достаточно фиксировать несколько характерных моментов — особенно те, после которых остаётся вопрос: «Почему я так долго там пробыл?» или «Почему после этого стало легче?»

Начать можно с таблицы. Её можно заполнить самому или обсудить вместе с подростком — если разговор действительно безопасный и не станет поводом отобрать телефон.

Ситуация Намерение

Что происходит на деле

Как я себя чувствую после

Утро перед учёбой
Проверить расписание

В чате нахожу расписание, затем читаю обсуждение и открываю ролики

Успеваю, но выхожу из дома в спешке

Подготовка к заданию
Найти объяснение темы
Смотрю разбор, затем отвлекаюсь на уведомление
Тема яснее, но вернуться к работе трудно

Перерыв после занятий
Немного отдохнуть
Лента продолжается дольше, чем планировалось
Сначала весело, потом будто «залип» и устал

Вечер
Поддержать подругу
Созваниваемся и говорим о том, что случилось
Становится спокойнее и теплее

Прогулка
Добраться до парка, послушать музыку

Использую карту и делаю фото, иногда проверяю сообщения

В основном хорошо; хочется реже отвлекаться на уведомления

Здесь нет «правильных» ответов. Таблица нужна не для обвинительного заключения, а чтобы увидеть различия. Например, Лера может заметить: короткие ролики не всегда портят настроение, но особенно часто затягивают её, когда она устала и ещё не поела. А разговор с подругой занимает время, зато после него ей легче. Это уже полезнее, чем вывод «телефон — зло» или «я безвольная».

Четыре шага к более подходящим привычкам

1. Сначала наблюдайте. Выберите три–пять дней и отметьте несколько типичных эпизодов. Можно записывать от руки, а можно пользоваться статистикой телефона — если она доступна и не усиливает тревогу. Помните, что такая статистика не понимает смысла: она не различит урок, созвон с близким и бесцельное пролистывание. Её задача — показать примерную картину, а не поставить оценку.

2. Назовите пользу и цену. Для каждого повторяющегося сценария спросите: что приложение мне даёт? Что забирает? Что происходит непосредственно перед тем, как я открываю его, и после? Может быть, сообщение в чате помогает не пропустить важное, но уведомления приходят так часто, что мешают сосредоточиться. Может быть, видео по-

могает расслабиться, но поздно вечером не оставляет места для сна. Или, наоборот, вечерний звонок важнее любых попыток сократить экранное время.

3. Меняйте условия, а не только обещания. Если учебе мешают уведомления, можно отключить оповещения от неважных приложений и оставить каналы, где приходят задания. Если трудно остановиться в ленте, попробовать выключить автовоспроизведение, убрать приложение с главного экрана или заранее выбрать один ролик, подкаст либо плейлист с понятным концом. Это не магические решения, а небольшие изменения трения: полезное становится доступнее, а то, что не совпадает с намерением, чуть менее автоматическим.

Если сложно отложить телефон перед сном, стоит посмотреть не только на яркость экрана. Важны и содержание, и эмоциональное возбуждение от переписки, и привычка «ещё немного», из-за которой отодвигается само время отхода ко сну. Можно договориться, что последние двадцать минут перед сном проходят без ленты, но оставить возможность позвонить семье или воспользоваться приложением для расслабления. Для кого-то телефонный будильник — единственный доступный вариант, и тогда лучше придумать выполнимый шаг, например не открывать ленту после сигнала, чем требовать полностью убрать устройство из комнаты.

4. Проверьте, стало ли лучше. Через неделю спросите себя не только «меньше ли я сидел в телефоне?», но и: легче

ли было начать уроки, высыпался ли я, стало ли больше живого общения, меньше ли раздражения? Если новое правило не работает, это не доказывает, что человек ленив. Возможно, оно слишком жёсткое, не подходит к расписанию или не учитывает важную потребность. Тогда его стоит пересмотреть.

Границы особенно хорошо работают, когда они не похожи на внезапный запрет. В семье можно договориться о конкретных ситуациях: например, во время общей еды телефоны лежат в стороне, а учебные и срочные сообщения остаются исключением. Взрослым полезно спросить: «Что для тебя важно сохранить в телефоне, а что мешает?» — и самим участвовать в договорённости. Несправедливо требовать от подростка убрать устройство со стола, продолжая отвечать на рабочие сообщения каждую минуту.

Слежка редко учит саморегуляции. Тайная проверка переписок, внезапное изъятие телефона и наказание за каждую лишнюю минуту могут разрушить доверие, а не объяснить, как обращаться с цифровой средой. Это не означает, что границ быть не должно. Если есть конкретная угроза безопасности, взрослым нужно вмешиваться. Но повседневные привычки обычно лучше обсуждать открыто: какие правила нужны, зачем, на какой срок и когда вы вместе проверите, работают ли они.

Не минусовать экран, а возвращать выбор

Цифровой день состоит не из простой борьбы «онлайн

против офлайн». Переписка может продолжать разговор, начатый на прогулке; фотография — сохранить мгновение, а карта — помочь добраться до места встречи. И наоборот: уведомление способно вытянуть внимание из разговора за столом, даже если телефон лежит рядом экраном вниз. Вопрос не в том, настоящая ли жизнь там, а настоящая ли она здесь. В обоих пространствах есть отношения, дела, отдых и выбор.

Полезно замечать, где выбор остаётся у человека, а где привычка или устройство незаметно подталкивают его продолжать. Иногда решение — поставить приложение на паузу. Иногда — оставить телефон рядом, потому что он даёт чувство безопасности или помогает поддерживать связь. Иногда важнее не менять настройки, а разобраться, почему единственным доступным отдыхом стала лента.

Начинать можно с малого: не со спора о телефоне, а с любопытства. «Когда он помогает тебе?», «После чего ты чувствуешь себя лучше?», «Какая часть дня чаще всего уходит не туда, куда ты хотел?» Такие вопросы не оправдывают любой сценарий использования. Они помогают увидеть его точнее — и вместе найти изменение, которое можно выполнить не один день, а жить с ним дальше.

В конце концов, задача не в том, чтобы экран исчез. Задача — чтобы он не решал за человека, на что уйдут его внимание, силы и время. А когда цифровая среда становится местом общения, самовыражения и поддержки, возникает сле-

дующий важный вопрос: как в этих связях молодой человек ищет своё место, людей и понимание себя?

Идентичность и принадлежность: как Gen Z ищет себя и своё сообщество

В субботу вечером Денис поставил на стол чашку с чаем и сказал родителям, что больше не хочет ходить на подготовительные курсы по экономике. Он не знал, кем хочет стать вместо этого. Знал только, что последние полгода по воскресеньям помогает в мастерской, где чинят старые велосипеды, и после этих смен возвращается домой не выжатым, а удивительно спокойным.

— То есть ты бросишь всё ради велосипедов? — спросила мама. Она волновалась за его будущее и потому говорила резко. — Я ничего не бросаю, — ответил Денис. — Я пытаюсь понять, что мне подходит.

Через несколько минут разговор свернул к одежде, новым друзьям и тому, почему Денис стал реже появляться в семейном чате. Каждая мелочь словно требовала объяснения. Ему хотелось сказать: «Я пока не знаю, кто я». Но эта фраза казалась слишком большой и слишком окончательной — будто незнание само по себе было проблемой, которую нужно срочно устранить.

Такие разговоры редко начинаются с одного вопроса. Скорее, вопрос уже давно живёт внутри, а однажды получает го-

лос: «Это точно моё?», «Где я свой?», «Кем меня считают — и кем я хочу быть?»

Не анкета с единственным правильным ответом

Идентичность часто представляют как нечто, что нужно однажды обнаружить, словно спрятанную под слоями одежды вещь. Но в жизни она больше похожа на карту, которую человек рисует, идёт по ней, зачеркивает одни дороги и добавляет другие. На карте есть то, что сохраняется, и то, что меняется: ценности, интересы, отношения, культура, занятия, убеждения, роли в семье и среди друзей.

Психология развития давно описывает подростковый возраст и раннюю взрослость как время исследования и формирования более устойчивых представлений о себе. Это не означает, что все проходят один и тот же маршрут или обязаны к определённому возрасту прийти к ясному ответу. Одни рано понимают, что для них важно; другие пробуют разные занятия и сообщества; кто-то возвращается к вопросам о себе после переезда, потери, новой дружбы или смены жизненных обстоятельств. Вариантов много, и ни один из них сам по себе не говорит о «неправильном» взрослении.

У Дениса, например, одновременно были разные части жизни. Дома он был сыном и старшим братом, которому поручали забрать сестру. В мастерской — новичком, который учился не торопиться с ключом и спрашивать, прежде чем разбирать чужой велосипед. С друзьями из школы он мог часами обсуждать игры. В сети переписывался с людьми, увле-

чёнными городским садоводством. Он не становился разными людьми в каждом из этих мест. Просто разные стороны его интересов проявлялись в разной компании.

Не всякое изменение — отказ от себя. Человек может быть тихим в одной группе и разговорчивым в другой, предпочитать одни темы дома, а другие обсуждать с друзьями. Это может быть обычной гибкостью, а не притворством. Важнее другое: есть ли у него возможность выбирать, что показывать, или приходится постоянно скрывать важное из страха насмешки, наказания или отвержения. Иногда внешнее спокойствие означает комфорт. Иногда — попытку остаться в безопасности. По одному выражению лица этого не узнать.

Желание принадлежать и право отличаться

Потребность в близости не делает человека слабым или зависимым. Исследователи человеческой мотивации и социальных связей описывают принадлежность как одну из важных потребностей: людям нужно чувствовать, что их замечают, принимают и считают значимыми. При этом принадлежность не должна требовать полного сходства. Хорошее сообщество не превращает участника в копию остальных; оно оставляет место для различий и вопросов.

Иногда же принадлежность приходится словно покупать — согласием, молчанием, нужной одеждой, правильными словами. Человек может заметить: «Если я не поддержу шутку, меня перестанут звать» или «Если я расскажу о своём ин-

тересе, дома решат, что со мной что-то не так». Тогда встаёт непростой выбор между желанием быть принятым и желанием не предавать себя.

У Дениса было несколько таких сомнений. Друзья из мастерской казались ему близкими, но он боялся, что они сочтут его «ненастоящим» участником, если он не захочет превратить ремонт велосипедов в профессию. Родители хотели ему устойчивого будущего — и он понимал, что за их настойчивостью стоит забота. Но забота не отменяла того, что он чувствовал себя загнанным, когда за каждое новое увлечение следовал вопрос: «А теперь это всерьёз или опять ненадолго?»

Здесь полезно различить три вещи, которые легко перепутать:

1. Личный интерес. Что мне любопытно, приятно или важно, даже если никто не похвалит и не назовёт это перспективным?

2. Внешнее давление. Чего от меня ждут близкие, сверстники, школа, культура или собственные страхи? Какие последствия я предполагаю, если не оправдаю ожиданий?

3. Потребность в принадлежности. С кем и где я чувствую себя принятым? Что я готов делать ради близости, а где начинается цена, которую платить не хочу?

Ответы не обязаны совпасть. Можно по-настоящему любить музыку и одновременно хотеть, чтобы семья одобряла

её. Можно пробовать новое, потому что туда ходит друг, а потом обнаружить собственный интерес. Мотивы редко бывают совершенно чистыми и одиночными. Цель не в том, чтобы вывести формулу «вот это моё, а вот это навязанное», а в том, чтобы лучше слышать себя среди чужих голосов.

Что формирует ощущение себя

Семья — один из первых миров, где человек узнаёт, какие качества замечают и какие поступки одобряют. Иногда это даёт опору: «В нашей семье заботятся друг о друге», «Я могу ошибаться и всё равно оставаться своим». Иногда семейные ожидания сужают пространство выбора: например, от ребёнка ждут конкретной профессии или определённого способа говорить о чувствах. Культура и традиции тоже могут быть источником смысла, связи и гордости. Но это не обязательно означает, что каждый член семьи переживает их одинаково.

Сверстники дают другой опыт. В дружеской компании можно увидеть, что интерес, казавшийся странным, разделяют другие. Можно примерить новые роли, получить обратную связь, обнаружить собственные границы. Онлайн-сообщества расширяют этот выбор: позволяют найти людей по редкому увлечению, языку, опыту или задаче, даже если рядом нет подходящей группы. Такая связь не становится «ненастоящей» только потому, что началась через экран. Но, как и в любом сообществе, в ней бывают поддержка, давление, конфликты и правила, которые стоит оценивать.

Есть и практическая сторона принадлежности: к некото-

рым местам легче добраться, в другие нужна оплата или разрешение взрослых; где-то человеку безопасно быть открытым, а где-то — нет. Самовыражение всегда зависит не только от смелости. Оно зависит от отношений, ресурсов и риска. Поэтому не стоит требовать откровенности как доказательства доверия: человек может беречь личное не потому, что отвергает близких, а потому, что пока не уверен в последствиях разговора.

Метки и слова для самоописания иногда помогают. Они могут дать язык для разговора и ощущение: «Я не один». Но метка — это инструмент, а не контракт на всю жизнь. К ней можно приблизиться, от неё можно отойти, можно вообще не выбирать её. И нельзя надёжно выводить, «кто перед нами», по стрижке, одежде, сленгу или одному увлечению. Велосипедная мастерская не делает Дениса механиком навсегда; необычная причёска не раскрывает человеку биографию.

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.