[КРАТКО]

ТРЕВОЖНОЕ ПОКОЛЕНИЕ



Джонатан Хайдт

основные идеи

Бестселлер Amazon. Кратко

Культур-Мультур

Тревожное поколение. Как Великое подключение детства вызывает эпидемию душевных болезней. Джонатан Хайдт. Кратко

«Культур-Мультур»
2026

Культур-Мультур

Тревожное поколение. Как Великое подключение детства вызывает эпидемию душевных болезней. Джонатан Хайдт. Кратко / Культур-Мультур — «Культур-Мультур», 2026 — (Бестселлер Amazon. Кратко)

«Эта книга – сокращенный пересказ произведения Jonathan Haidt «The Anxious Generation». Мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи. После более чем десятилетия стабильности или даже улучшения ситуации, в начале 2010-х годов психическое здоровье подростков резко ухудшилось. Показатели депрессии, тревожности, случаев самоповреждения и самоубийств стремительно выросли – по многим параметрам они увеличились более чем вдвое. В чем причина? В книге «Тревожное поколение» (The Anxious Generation) социальный психолог Джонатан Хайдт (Jonathan Haidt) приводит факты, касающиеся эпидемии психических расстройств среди подростков, которая одновременно охватила многие страны. Автор исследует природу детства и объясняет, почему детям необходимы игры и самостоятельное познание мира, чтобы вырасти в полноценных, успешных взрослых. Хайдт показывает, как «детство, основанное на играх», начало уходить в прошлое еще в 1980-х годах, а в начале 2010-х было окончательно вытеснено «детством, основанным на смартфонах». Он описывает более десятка механизмов, посредством которых эта «масштабная перестройка детства» препятствует социальному и неврологическому развитию детей – от дефицита сна и фрагментации внимания до зависимости, одиночества, социального заражения, постоянного сравнения себя с другими и перфекционизма. Автор объясняет, почему социальные сети наносят более серьезный вред девочкам, чем мальчикам, и почему мальчики все чаще уходят из реального мира в виртуальный – что влечет за собой катастрофические последствия для них самих, их семей и общества в целом. Что особенно важно, Хайдт предлагает четкий план действий. Он анализирует «проблемы коллективных действий», которые загоняют нас в ловушку, и формулирует четыре простых правила, способных помочь нам из нее выбраться. Автор описывает конкретные шаги,

которые могут предпринять родители, учителя, школы, технологические компании и государственные структуры, чтобы остановить эпидемию психических расстройств и вернуть детям более человечные условия взросления. На протяжении всей своей карьеры Джонатан Хайдт опирается на данные, чтобы говорить правду в самых сложных ситуациях: будь то сообщества, расколотые политическими или религиозными разногласиями, университетские кампусы, охваченные «культурными войнами», или нынешний кризис в сфере общественного здравоохранения. Мы не имеем права игнорировать его выводы о том, как защитить наших детей – да и нас самих – от психологического ущерба, который несет жизнь, полностью сосредоточенная вокруг смартфона.»

© Культур-Мультур, 2026
© Культур-Мультур, 2026

Содержание

Введение: Взросление на Марсе 7
Глава 1: Всплеск страданий 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Культур Мультур Тревожное поколение. Как Великое подключение детства вызывает эпидемию душевных болезней. Джонатан Хайдт. Кратко

Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Тревожное поколение
Как Великое подключение детства вызывает эпидемию душевных болезней
Джонатан Хайдт



Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

Введение: Взросление на Марсе

Отправка десятилетнего ребенка в первую постоянную колонию на Марсе навсегда изменит его развивающееся тело из-за низкой гравитации и интенсивной космической радиации, при этом неизвестно, сможет ли он благополучно вернуться на Землю. Ни один родитель не согласился бы на подобный эксперимент без тщательных исследований безопасности. Однако именно такой масштабный эксперимент был проведен над целым поколением детей, когда технологические компании погрузили их в новую виртуальную среду.

На рубеже тысячелетий технологические корпорации создали продукты, изменившие мир. Изначально они воспринимались с оптимизмом, но вскоре начали радикально трансформировать жизнь детей. Компании не исследовали влияние своих разработок на психическое здоровье несовершеннолетних. Вместо этого они использовали психологические уловки для максимального удержания внимания, формируя зависимость в самый уязвимый период развития мозга. Социальные сети нанесли наибольший урон девочкам, а видеоигры и порнография – мальчикам. Законодательство устарело и позволяет детям легко обходить возрастные ограничения. В отличие от взрослых, чья лобная кора сформирована для самоконтроля, подростки не способны сопротивляться алгоритмам, постоянно предлагающим социальное одобрение.

Поколение Z, родившееся после 1995 года, стало первым, чье половое созревание прошло с порталом в альтернативную вселенную в кармане. В период с 2009 по 2012 год сошлись несколько факторов: распространение высокоскоростного интернета, появление смартфонов с фронтальными камерами и внедрение кнопок «лайк» и «поделиться». Это привело к тому, что подростки стали тратить огромную часть времени на управление личным онлайн-брендом, потребление контента и болезненное сравнение себя с окружающими. Живое, телесное общение, необходимое для нормального развития, было вытеснено. Этот процесс называется Великим перепрограммированием детства.

Вторая часть проблемы заключается в гиперопеке. Начиная с 1980-х годов, из-за растущих страхов взрослых, дети лишались возможности свободной игры на улице. Произошел переход от детства, основанного на игре, к детству, основанному на телефоне. Взрослые парадоксальным образом ограничили свободу и риски в реальном мире, но предоставили детям полную независимость в виртуальном пространстве, где те оказались беззащитны перед взрослым контентом и манипулятивными алгоритмами.

Реальный мир характеризуется телесностью, синхронностью, общением один на один и сообществами с высоким порогом входа, что учит людей разрешать конфликты и сохранять ценные отношения. Виртуальный мир, напротив, бестелесен, асинхронен, ориентирован на вещание для безликой толпы и позволяет легко разрывать любые связи. Жизнь в таких искусственных условиях лишает подростков важнейших социальных навыков.

Переход к детству, основанному на телефоне, вызывает четыре фундаментальных вреда: депривацию сна, социальную изоляцию, фрагментацию внимания и тяжелую зависимость. Для исправления ситуации предлагаются четыре базовые реформы. Во-первых, полный запрет на использование смартфонов до старшей школы – детям следует давать только базовые кнопочные телефоны. Во-вторых, запрет на социальные сети до 16 лет для защиты мозга от разрушительного потока сравнений. В-третьих, создание школ, свободных от телефонов, где устройства хранятся в запирающихся шкафчиках. В-четвертых, значительное увеличение доли самостоя-

тельной игры без надзора взрослых, что критически необходимо для развития самостоятельности.

Античные философы, такие как Эпиктет и Марк Аврелий, всегда строго предупреждали об огромной опасности передачи контроля над своим разумом другим людям. Сегодня эти мудрые идеи становятся актуальны как никогда прежде. Возвращение контроля над собственным вниманием и восстановление крепких, реальных человеческих связей – это самая главная задача для всех поколений в современную эпоху стремительно развивающихся цифровых технологий.

Глава 1: Всплеск страданий

Разговоры с родителями подростков часто сводятся к смартфонам, социальным сетям и видеоиграм. Семейная жизнь превращается в постоянный конфликт из-за технологий. Родители пытаются устанавливать правила, но сталкиваются с огромным количеством устройств и аргументов против ограничений. Поддержание базовых человеческих связей кажется борьбой с постоянно растущей волной. Часто родители не говорят о диагностированных психических заболеваниях, но чувствуют, что дети упускают реальную жизнь из-за часов онлайн. Иногда истории мрачнее: дети обходят родительский контроль, проявляют агрессию, угрожают причинить себе вред при попытках ограничить доступ к устройствам. Родители чувствуют себя бессильными, так как попытки сопротивляться могут привести к изоляции их детей.

В 2000-х годах не было явных признаков кризиса психического здоровья подростков. Однако в начале 2010-х годов ситуация резко изменилась. Уровень психических расстройств синхронно возрос во многих странах именно для поколения Z, тогда как старшие поколения пострадали меньше. С 2012 года наблюдается значительный рост крупных депрессивных эпизодов. У девочек этот рост больше в абсолютном выражении, но в относительном депрессия стала в два с половиной раза более распространенной среди обоих полов.

Рост расстройств сконцентрирован на **тревожности и депрессии**. Они относятся к интернализирующим расстройствам, характеризующимся направленными внутрь симптомами: страхом, грустью, безнадежностью. Экстернализирующие расстройства направлены вовне и включают агрессию или рискованное поведение. С начала 2010-х годов среди студентов резко возросло количество диагнозов тревожности. Этот всплеск характерен в первую очередь для молодежи, тогда как показатели старших поколений оставались стабильными.

Тревожность – это **ожидание будущей угрозы,** в отличие от страха, который является реакцией на реальную опасность. Эволюционно страх играл ключевую роль для выживания. Однако когда тревожность возникает слишком часто из-за повседневных событий, она перерастает в расстройство. Социальные угрозы, такие как страх отвержения, особенно важны для подростков. Тревожность вызывает физическое напряжение, эмоциональное истощение и когнитивные искажения. Вторым по распространенности расстройством является депрессия. Она тесно связана с социальной изоляцией, создавая порочный круг: одиночество усиливает депрессию, а депрессия мешает искать социальные связи.

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.