

*Учителям и руководителям P. S. 3,
LAB Middle School, Varuch Middle School
и Brooklyn Technical High School,
посвятившим свою жизнь воспитанию детей —
в том числе и моих.*

Введение

Марсианское детство

Представьте: вашей дочери исполняется десять, и вдруг незнакомый миллиардер-утопист предлагает ей полететь на Марс, чтобы создать там первую человеческую колонию. Отбор проходил на основе успеваемости (и результатов генетического анализа, хотя вы не помните, чтобы давали согласие на его проведение). Заявку на участие она подала без вашего ведома — просто потому, что увлечена космосом, да и все друзья сделали то же самое. Она умоляет вас ее отпустить.

Вы решаете не отказывать сразу, а разобраться в вопросе. Выясняется, что детей набирают, поскольку они лучше взрослых способны адаптироваться к низкой гравитации и прочим необычным условиям проживания. Если они пройдут через половое созревание и связанный с ним скачок роста на Марсе, то смогут навсегда приспособиться к местной среде — в отличие от тех, кто столкнется с ней уже взрослым. По крайней мере, в теории. Однако неизвестно, смогут ли адаптированные к Марсу дети когда-либо вернуться на Землю.

У вас есть и другие причины для беспокойства. Во-первых, радиация. На Земле флора и фауна развивались под защитой магнитосферы, которая блокирует или отклоняет значительную часть солнечного ветра, космических лучей и прочих вредных частиц, бомбардирующих нашу планету. У Марса такого щита нет, поэтому тело вашей дочери будет подвержено

гораздо более интенсивному воздействию ионов. Основываясь на исследованиях с участием взрослых астронавтов, у которых после года пребывания в космосе риск развития рака немного повышается¹, авторы проекта разработали защитные системы для марсианского поселения, однако для детей ситуация еще опаснее: их клетки развиваются и дифференцируются быстрее, и показатели клеточного повреждения у них будут выше. Учитывали ли организаторы эти особенности? Проводили ли они исследования безопасности для детей? Судя по всему, нет.

А еще есть гравитация. На протяжении миллионов лет эволюция приспособлявала строение живых существ к силе гравитации нашей планеты. С момента рождения наши кости, суставы, мышцы и сердечно-сосудистая система развиваются под ее неизменным воздействием. И когда оно пропадает, его отсутствие сильно влияет на организм. У взрослых астронавтов, которые проводят месяцы в невесомости, мышцы слабеют, а кости теряют плотность. Телесные жидкости скапливаются в местах, где им быть не положено: например, в черепной коробке, что оказывает давление на глазные яблоки и меняет их форму². На Марсе есть гравитация, но она составляет всего 38 % от земной. Дети, выросшие в таких условиях, будут подвержены высокому риску развития деформаций скелета, сердца, глаз и мозга. Учитывали ли организаторы эту опасность для детского организма? Судя по всему, нет.

Итак, вы бы ее отпустили?

Разумеется, нет. Вы понимаете, что отправить детей на Марс, откуда они, возможно, никогда не вернуться на Землю, — идея совершенно безумная. С какой стати родители на нее согласятся? Компания, стоящая за проектом, спешит заявить права на Марс, опередив конкурентов. Ее руководство ничего не знает о развитии детей и не заботится об их безопасности. Более того: компания не требует от родителей доказательств согласия. Ребенку достаточно поставить галочку в соответствующей графе, и он волен сразу же отправляться на Марс.

Ни одна компания не может забрать наших детей и подвергнуть их опасности без нашего ведома, иначе она столкнется с огромными юридическими последствиями. Да?

На рубеже тысячелетий технологические компании, базирующиеся на Западном побережье США, воспользовались стремительным ростом интернета и создали ряд продуктов, которые изменили мир. В то время царил технооптимизм: новые технологии делали жизнь проще, увлекательнее и продуктивнее. Некоторые помогали людям общаться и налаживать связи, что вселяло надежду на их пользу для растущего числа демократий. Казалось, после падения железного занавеса начинается новая эра. В глазах общественности основатели этих компаний стали героями, гениями и благодетелями человечества, которые, подобно Прометею, принесли людям дары богов.

Однако высокие технологии изменили не только жизнь взрослых. Они начали преобразовать жизнь детей. Молодежь проводила много времени перед телевизором еще с 1950-х, но новые устройства оказались гораздо более портативными, персонализированными и увлекательными. Родители рано открыли для себя эту истину — как и я сам, когда в 2008 году мой двухлетний сын освоил сенсорный интерфейс моего первого айфона. Многим понравилось, что смартфоны с планшетами способны часами удерживать ребенка в состоянии радостного тихого интереса. Безопасно ли было оставлять их с ними наедине? Никто не знал, но раз все так делали, казалось, ничего страшного нет.

Однако компании либо вовсе не проводили исследований о том, как их продукция влияет на психическое здоровье детей и подростков, либо проводили их слишком мало и не делились данными с учеными, изучавшими это влияние. Столкнувшись с растущим количеством доказательств, что их продукция вредит молодежи, они прибегли к отрицанию, сокрытию информации и работе с общественным мнением³.

Хуже всего себя проявили компании, которые стремились максимизировать “вовлеченность”, используя психологические уловки, чтобы удержать внимание молодых людей. Они цепляли их на самых уязвимых этапах развития, когда мозг активно перестраивается в ответ на внешнюю стимуляцию. Среди таких компаний — разработчики социальных сетей, которые нанесли наибольший ущерб девочкам, а также создатели видеоигр и владельцы порнографических сайтов, на которые подсели в основном мальчики⁴. Создав поток вызывающего привыкание контента, проникающего через глаза и уши детей, а также вытеснив физическую активность и живое общение, эти компании перенастроили детство и изменили развитие человека почти до неузнаваемости. Самый интенсивный период этого “подключения” пришелся на 2010–2015 годы, хотя история, которую я расскажу, начинается с роста чрезмерной родительской опеки в 1980-х, захватывает пандемию коронавируса и продолжается по сей день.

Какие ограничения мы успели ввести для этих компаний? В Соединенных Штатах, которые во многом установили стандарты для остального мира, основным правовым актом стал Закон о защите конфиденциальности детей в интернете (СОРРА), принятый в 1998 году. Согласно закону, дети до 13 лет могут передавать свои данные и отказываться от некоторых прав в пользу компании (то есть соглашаться на условия обслуживания) только с разрешения родителей. В итоге 13 лет стали считаться условным возрастом “интернет-взросления”, хотя причины такого решения мало связаны с безопасностью или психическим здоровьем детей⁵. Однако формулировка закона не обязывает компании проверять возраст пользователей: ребенку достаточно поставить галочку (или ввести поддельную дату рождения), и он сможет зайти практически на любой сайт без ведома или согласия родителей. На самом деле у 40% американских детей до 13 лет есть аккаунты в инстаграме^{*6}, однако

* Принадлежит компании *Meta*, чья деятельность запрещена на территории РФ.

федеральные законы с 1998 года не обновлялись. (Великобритания, напротив, предприняла первые шаги в этом направлении, как и некоторые штаты США⁷.)

Ряд компаний идут по стопам табачной и вейпинговой индустрий, где сначала разработали продукцию, вызывающую сильную зависимость, а затем обошли законы, ограничивающие маркетинг для несовершеннолетних. Их также можно сравнить с нефтяными компаниями, которые боролись против запрета этилированного бензина. В середине XX века появилось множество доказательств, что сотни тысяч тонн свинца, ежегодно выбрасываемые в атмосферу только в Соединенных Штатах, вредят развитию миллионов детей, ухудшая их когнитивные способности и увеличивая риск анти-социального поведения. Тем не менее нефтяные компании продолжали производить, продвигать и продавать этилированный бензин⁸.

Конечно, между крупными социальными сетями сегодня и, скажем, крупными табачными компаниями середины XX века есть огромная разница. Продукты, которые создают разработчики социальных сетей, полезны для взрослых: они помогают находить информацию, работу, друзей, любовь и секс, делают покупки и политическую деятельность более эффективными, а жизнь — в тысячу раз проще. Большинство людей были бы рады жить в мире без табака, но социальные сети гораздо более ценны, полезны и даже любимы многими взрослыми. У некоторых, конечно, есть проблемы с зависимостью от соцсетей и прочих онлайн-активностей, но, как и в случае с табаком, алкоголем и азартными играми, мы обычно оставляем за ними возможность принимать собственные решения.

Но это не относится к несовершеннолетним. Хотя части мозга, отвечающие за систему внутреннего подкрепления, созревают рано, префронтальная кора — необходимая для самоконтроля, отсрочки вознаграждения и сопротивления искушениям — достигает полной зрелости примерно к 25 годам.

Особенно уязвимы подростки: с началом полового созревания они часто испытывают социальную неуверенность, легко поддаются давлению сверстников и соблазняются любой деятельностью, которая, по их мнению, принесет социальное одобрение. Мы не разрешаем подросткам покупать табак и алкоголь и не пускаем их в казино. Использование социальных сетей для молодежи обходится гораздо дороже, чем для взрослых, при этом польза от них минимальна. Позвольте детям сначала вырасти на Земле, прежде чем отправлять их на Марс.

В этой книге я расскажу о том, что произошло с поколением, появившимся на свет после 1995 года⁹, — поколением Z, которое пришло на смену миллениалам, родившимся с 1981 по 1995 год. Некоторые маркетологи утверждают, что поколение Z заканчивается в начале 2010-х, и предлагают называть детей, появившихся позже, поколением Альфа. Однако я считаю, что у поколения Z — тревожного поколения — не будет четкой конечной границы, пока не изменятся условия, из-за которых молодые люди вырастают такими депрессивными¹⁰.

Благодаря новаторским исследованиям социального психолога Джин Твенге стало известно, что различия между поколениями объясняются не только событиями, которые они переживают (такими как войны или экономические кризисы), но и изменениями в технологиях, которые они используют с детства (радио, телевидение, персональные компьютеры, интернет, смартфоны)¹¹.

Старшие представители поколения Z вступили в период полового созревания примерно в 2009 году, когда сошлись несколько технологических тенденций: стремительное распространение высокоскоростного широкополосного интернета 2000-х, появление айфонов в 2007 году и начало новой эры гипервирусных социальных сетей. Последняя наступила в 2009 году с появлением кнопок “нравится” и “ретвитнуть” (или “поделиться”), которые изменили социальную динамику

онлайн-мира. До 2009 года социальные сети в основном использовались для поддержания связи с друзьями, а из-за отсутствия функций мгновенных и многократных ответов они вызывали гораздо меньше токсичности, чем сегодня¹².

Четвертая тенденция начала проявляться всего через несколько лет после предыдущих, и она затронула девочек гораздо сильнее, чем мальчиков: с появлением фронтальных камер в 2010 году и приобретением *Facebook** приложения *Instagram* в 2012-м, что повысило его популярность, люди начали чаще делиться в Сети личными фотографиями. Это привело к увеличению числа подростков, выкладывающих тщательно отобранные кадры из жизни на обозрение как сверстников, так и незнакомцев, которые могли не только посмотреть на них, но и высказать свое мнение.

Поколение Z стало первым в истории, кто прошел через половое созревание с карманным порталом, который заменял им живое общение и открывал проход в альтернативную вселенную — манящую, захватывающую, нестабильную и, как мы скоро увидим, совершенно неподходящую для детей. Чтобы добиться в ней социального успеха, им приходилось уделять немалое количество времени — причем постоянно — управлению, по сути, собственным онлайн-брендом. Только так они могли получить признание сверстников, которое для подростков подобно кислороду, и одновременно избежать публичного осуждения, которое всегда было их главным кошмаром.

Подростки поколения Z оказались втянуты в бесконечную прокрутку ярких и радостных постов друзей, знакомых и инфлюенсеров. Они начали проводить больше времени за просмотром пользовательских видео и потокового контента, который им предлагали автовоспроизведение и алгоритмы, разработанные для того, чтобы как можно дольше удерживать их в Сети. При этом они стали уделять гораздо меньше вре-

* Принадлежит компании *Meta*, чья деятельность запрещена на территории РФ.

мени играм, общению, прикосновениям и даже зрительному контакту с друзьями и членами семьи, тем самым сократив свое участие в реальном социальном взаимодействии, которое необходимо для успешного развития человека.

Дети поколения Z испытали на себе совершенно новую систему взросления, далекую от живого общения с ограниченным кругом людей, в условиях которого развивалось человечество раньше. Назовем это Великим подключением детства. Можно сказать, они стали первым поколением, выросшим на Марсе.

Великое подключение связано не только с изменениями в технологиях, которые определяют повседневную жизнь и формируют мышление детей. Есть и второй лейтмотив: благонамеренный, но катастрофический сдвиг в сторону гиперопеки и ограничения детской самостоятельности. Как и прочим млекопитающим, для полноценного развития детям нужна свобода. Это обязательное условие. Небольшие проблемы и неудачи во время игры подобны прививке, которая готовит к более серьезным испытаниям в будущем. Однако по ряду исторических и социологических причин уровень детской свободы начал снижаться в 1980-е годы, а в 1990-е этот процесс ускорился. Взрослые в США, Великобритании и Канаде все чаще стали опасаться, что оставленный без присмотра ребенок станет жертвой похитителей и преступников на сексуальной почве. Неконтролируемые игры на открытом воздухе начали терять популярность одновременно с распространением персональных компьютеров, которые превратились в привлекательное место для проведения досуга*.

* Существуют веские доказательства, что описанные мной тенденции к чрезмерной опеке, использованию технологий и ухудшению психического здоровья возникли примерно в одно время и развивались похожим образом во всех англоязычных странах: США, Великобритании, Канаде, Австралии и Новой Зеландии (см. Rausch & Haidt, 2023, март). Я считаю, что эти тенденции проявляются в большинстве или даже во всех развитых западных странах, хоть

Я предлагаю рассматривать конец 1980-х годов как начало перехода от “игрового” детства к “телефонному”, а середину 2010-х, когда у большинства подростков появились собственные смартфоны, — как его завершение. Термин “телефонный” здесь используется в широком смысле и охватывает всю подключенную к интернету электронику, которая занимает время молодых людей: ноутбуки, планшеты, игровые консоли с доступом к Сети и, что самое важное, смартфоны с миллионами приложений.

В таком же широком смысле я говорю об игровом и телефонном “детстве”, охватывая этим термином не только детей, но и подростков (чтобы не писать “телефонное детство и юность”). Психологи, занимающиеся развитием, часто считают началом юности период полового созревания, однако поскольку оно наступает у разных детей в разное время, а в последние десятилетия смещается в сторону более раннего возраста, было бы некорректно приравнивать юность к подростковому периоду¹³. В этой книге возраст будет классифицироваться следующим образом:

- Дети: от 0 до 12 лет.
- Молодые люди: от 10 до 20 лет включительно.
- Подростки: от 13 до 19 лет.
- Несовершеннолетние: все, кому нет 18 лет. Иногда я также буду использовать слово “дети”, поскольку оно звучит менее формально и более естественно, чем “несовершеннолетние”.

Пересечение между детьми и молодыми людьми сделано намеренно: дети в возрасте от 10 до 12 лет находятся на стыке детства и юности, и их часто называют подростками. (Этот пе-

и с вариациями, обусловленными уровнем индивидуализма, социальной интеграции и прочими культурными факторами. В данный момент я собираю исследования тенденций в других странах и буду писать о них в канале “После Вавилона” на платформе *Substack*. — *Прим. автора.*