

Jonathan Haidt

Nerimo karta

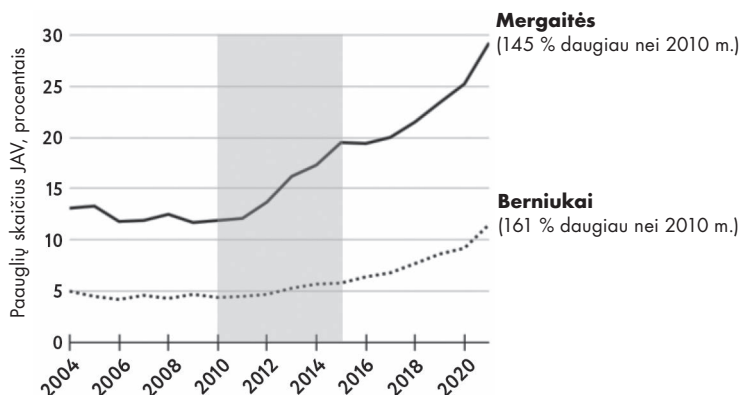
Naujoji vaikystės tikrovė:
kaip ji paskatino psichikos sutrikimų protrūkį

*Audioknygos priedas.
Visos teisės saugomos.*



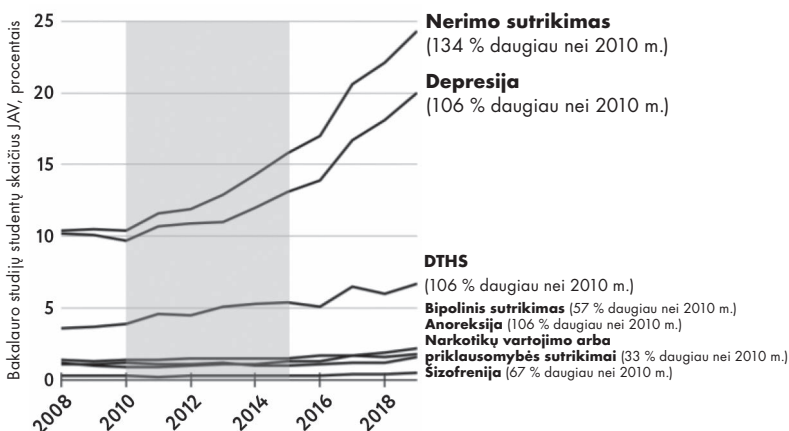
eugrimas

Didžiosios depresijos atvejų pasiskirstymas tarp paauglių



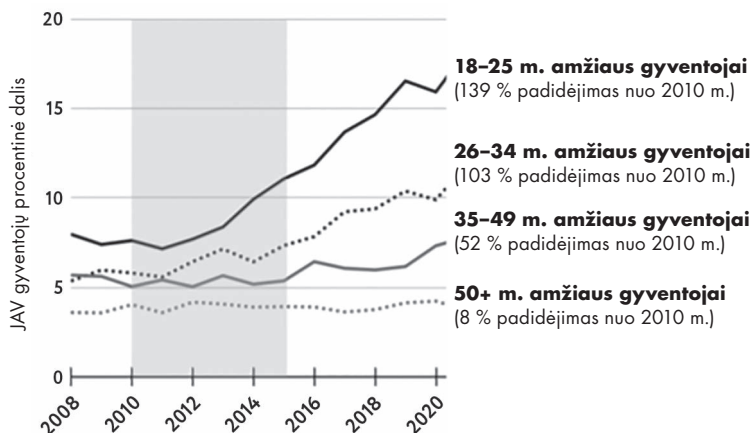
1.1 pav. Procentas JAV paauglių (12–17 metų), kurie per pastaruosius metus, savo pačių vertinimu, remiantis kontrolinių simptomų sąrašu, patyrė bent vieną didžiosios (klinikinės) depresijos epizodą. Šis paveikslas yra knygos „Išpaikinta amerikietiška mąstysena“ (*The Coddling of the American Mind*) 7.1 pav. 2016 m. leidimo knygoje duomenys atnaujinti (šaltinis: JAV nacionalinis narkotikų vartojimo ir sveikatos tyrimas)³

Studentų psichikos sutrikimų atvejų skaičiaus augimas



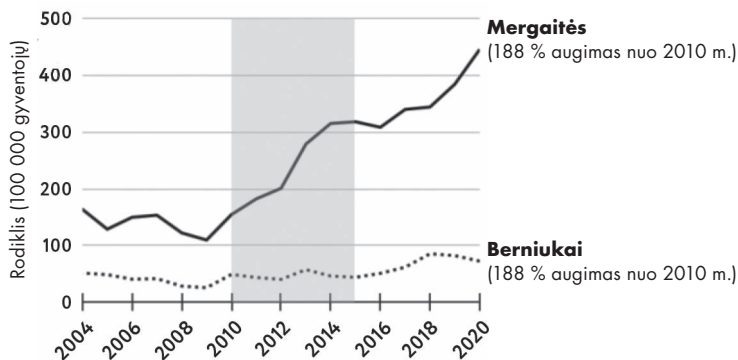
1.2 pav. JAV bakalauro studijų studentų, kurių sutrikimai pasiskirstę pagal psichikos ligų kategorijas, procentinė dalis. XXI a. antrojo dešimtmečio laikotarpiu studentams diagnozuotų įvairių psichikos ligų rodikliai atspindi išaugusį atvejų skaičių, ypač nerimo ir depresijos sutrikimų (šaltinis: Amerikos aukštųjų mokyklų sveikatos asociacija)⁹

Nerimo sutrikimų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes



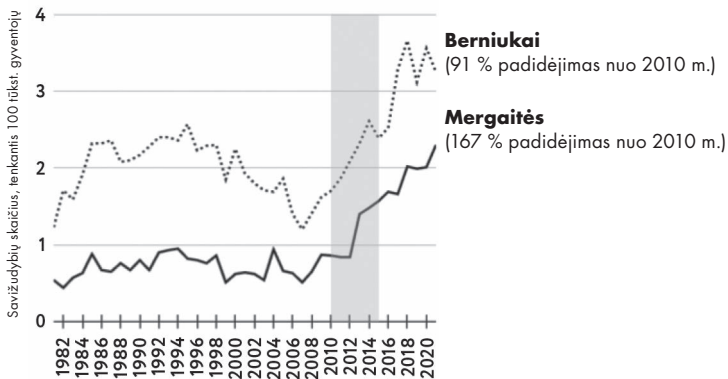
1.3 pav. Procentinė dalis Jungtinių Valstijų suaugusiųjų, nurodančių aukštą nerimo lygį, pagal amžiaus grupes (šaltinis: JAV Nacionalinė narkotikų vartojimo ir sveikatos apklausa)¹¹

Atvykimai į skubiosios pagalbos skyrių (dėl savivžalos)



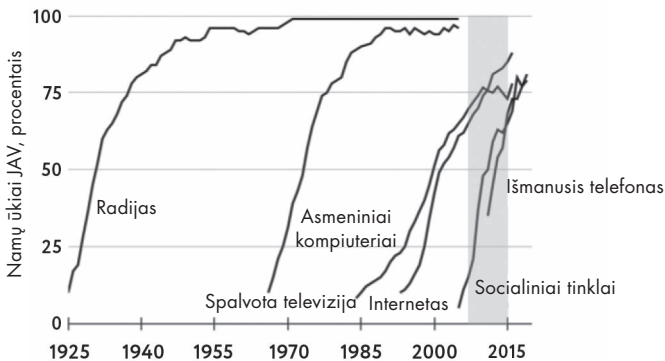
1.4 pav. Ligoninių skubiosios pagalbos skyriuose dėl nemirtino savęs žalojimo gydymų paauglių (10–14 metų) skaičius, tenkantis 100 000 JAV gyventojų (šaltinis: JAV Ligų kontrolės centras, Nacionalinis traumų prevencijos ir kontrolės centras)²⁰

Jaunesnių paauglių savižudybių rodikliai



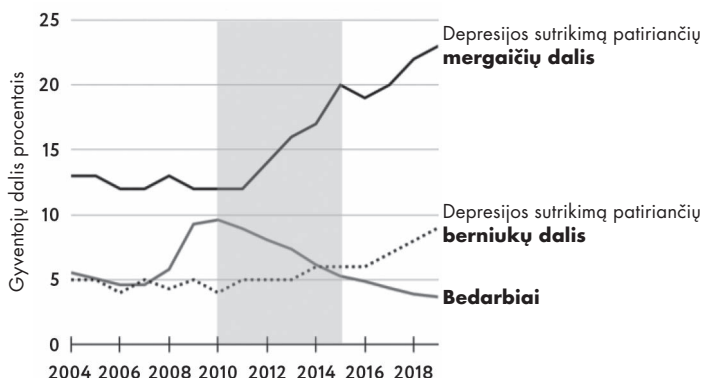
1.5 pav. JAV paauglių (10–14 m.) savižudybių skaičiaus rodikliai (šaltinis: JAV Ligų kontrolės centrai, Nacionalinis traumų prevencijos ir kontrolės centras)²²

Ryšių technologijų naudojimas



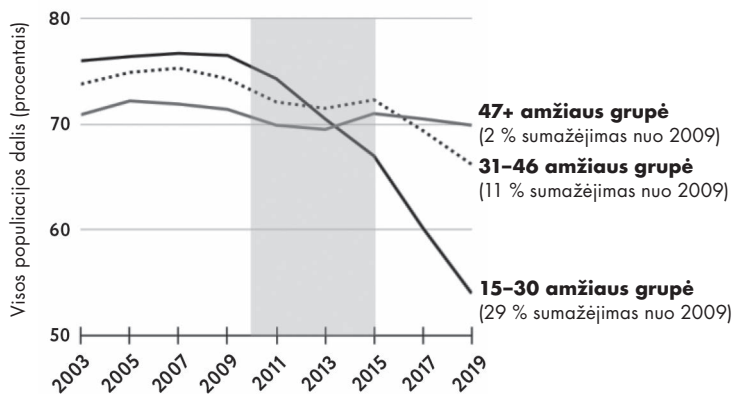
1.6 pav. JAV namų ūkių naudojimosi skirtingomis technologijomis pasiskirstymas, procentais. Išmanusis telefonas buvo pritaikytas greičiau nei bet kuri kita ryšio technologija istorijoje (šaltinis: „Mūsų pasaulis skaičiais“)²⁵

Paauglių depresija vs suaugusiųjų nedarbas



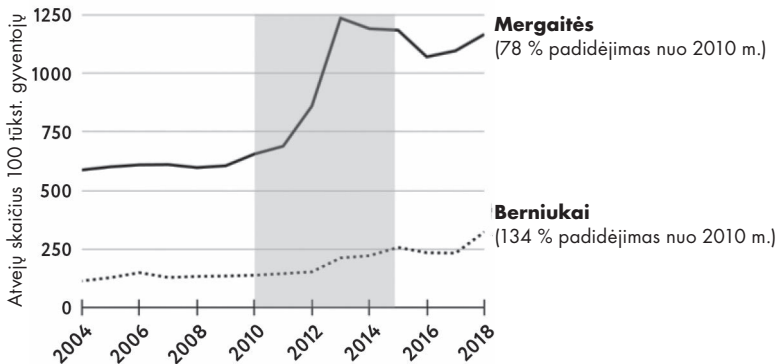
1.7 pav. Nedarbo lygis JAV (bedarbių skaičius suaugusiųjų darbo rinkoje, procentais) nuolat mažėjo, o paauglių psichikos sveikatos krizė gilėjo (šaltiniai: JAV darbo statistikos biuro ir JAV nacionalinio narkotikų vartojimo ir sveikatos tyrimo duomenys)⁴⁰

Kanados mergaičių ir moterų, teigusių, kad jų psichikos sveikata „puiki“ arba „labai gera“ procentinė dalis



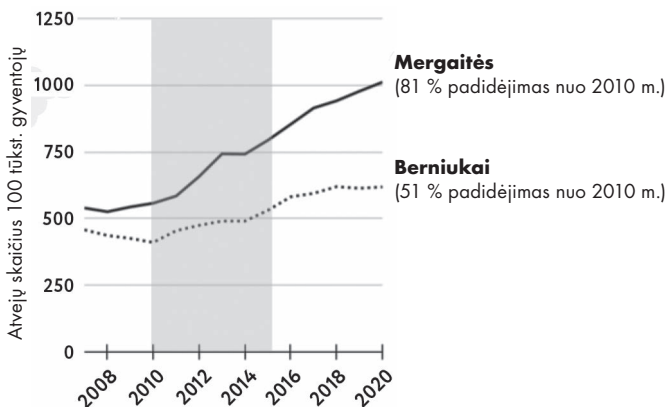
1.8 pav. Dalis mergaičių ir moterų Kanados Ontarijo valstijoje, teigusių, kad jų psichikos sveikata „puiki“ arba „labai gera“ (šaltinis: D. Garriguet [2021], Kanadoje gyvenančių jaunų žmonių savijautos apklausos duomenų ataskaita)⁴⁷

JK paauglių savižalos atvejų skaičius, procentais



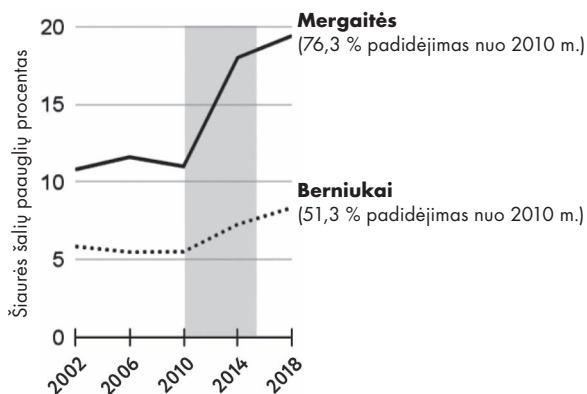
1.9 pav. JK paauglių (13–16 metų) savęs žalojimo atvejų dažnis (šaltinis: Cybulski et al., 2021, iš dviejų nuasmenintų britų medicininių įrašų duomenų bazių)⁵¹

Hospitalizacijų dėl psichikos sveikatos priežasčių skaičiaus pasiskirstymas, Australija



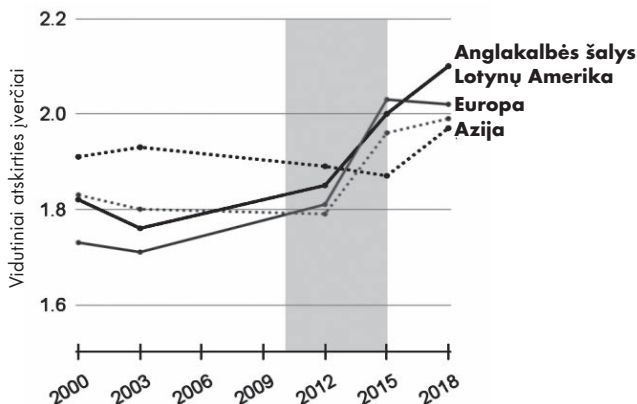
1.10 pav. Australijos paauglių (12–24 metų) vienos nakties trukmės hospitalizacijų dėl psichikos sveikatos priežasčių dažnis (šaltinis: Australijos sveikatos 2022 m. tyrimų įžvalgos)⁵³

Didelį psichologinį stresą patiriančių moksleivių procentinė dalis, Šiaurės šalys



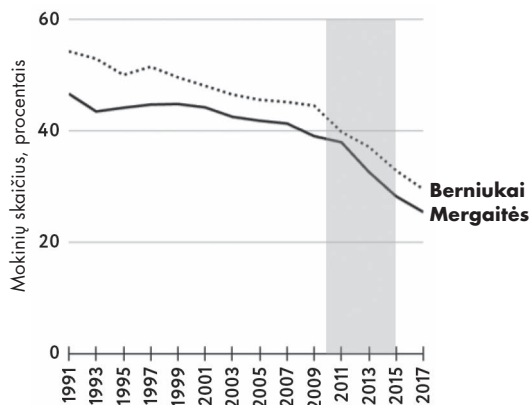
1.11 pav. Šiaurės šalių didelę psichologinę įtampą patiriančių paauglių (11–15 metų amžiaus) procentinė dalis (šaltinis: Mokyklinio amžiaus vaikų su sveikatai veikiančios elgsenos tyrimų duomenys) ⁵⁶

Atskirtis pasaulio mokyklose



1.12 pav. Pasauliniai atskirties mokyklose rodikliai 15 metų laikotarpiu. Pastebėta, kad atskirtis didėjo visų regionų mokyklose, išskyrus Aziją, didžiausias šuolis fiksuojamas 2012–2015 m. (2006 ir 2009 metų apklausose klausimai apie atskirtį užduodami nebuvo.) Įverčiai svyruoja nuo 1 (žemas atskirties lygis) iki 4 (aukštas atskirties lygis) (šaltinis: Twenge, Haidt ir kt. [2021]. Duomenys iš PISA) ⁵⁹

Kasdien su draugais susitinkančių mokinių skaičius JAV, procentais



2.1 pav. Kasdien ne mokykloje su draugais susitinkančių JAV mokinių (8, 10 ir 12 klasių) skaičius¹² (šaltinis: Žvilgsnis į ateitį. Kaip naudojusi šiuo svarbiu duomenų rinkiniu, paaiškinu dokumento išnašose¹³)



2.2 pav. Žąsiukai, sekantys Konrado Lorenzo guminius batus²⁹

Dviejų tipų mąstysena

Atradimų režimas (ESS)

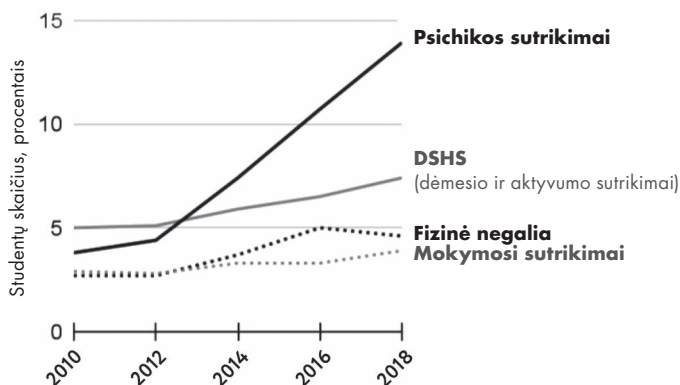
- Ieškau galimybių
- „Vaikas saldinių parduotuvėje“
- Galvoju pats
- Leisk man augti!

Gynybos režimas (BIS)

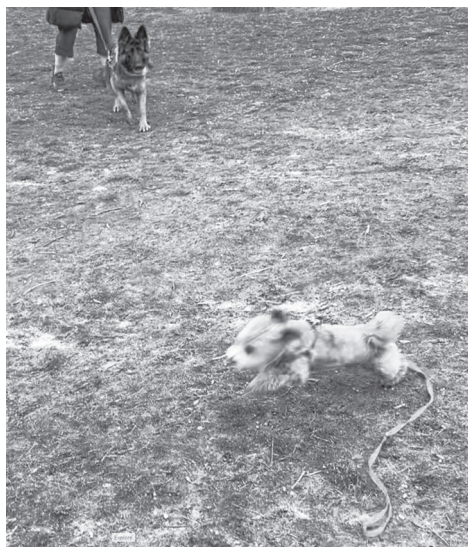
- Ieškau pavojų
- Trūkumo mąstysena
- Esu saugus tik priklausydamas grupei
- Saugok mane!

3.1 pav. Universitete pradėjusių mokytis studentų nuostatos, Atradimų vs Gynybos režimai

Studentų, turinčių negalią, skaičius procentais, pirmas kursas



3.2 pav. JAV aukštųjų mokyklų pirmakursių, turinčių įvairių negalių ir sutrikimų, procentinė dalis (šaltinis: Metinė pirmakursių apklausa, UCLA aukštojo mokslo tyrimų institutas)⁸



3.3 pav. Vilma, 7 mėnesių amžiaus, staigiai apsisuka apie mane, žaibo greičiu lekia link vokiečių aviganiaus, tuomet staiga pasuka tolyn kviesdama žaisti ir greitai nubėga prie didesnio šuns. Šio pasivaikščiojimo vaizdo įrašą galite pamatyti internetiniame priede



3.4 pav. Pernelyg pavojingų žaidimų aikštelė Dalase, Teksase. Metai nežinomi¹⁸



3.5 pav. Žaidimų aikštelės suktukas (arba karuselė) – pagrindinis XX a. aštunto dešimtmečio žaidimų aikštelių elementas²¹

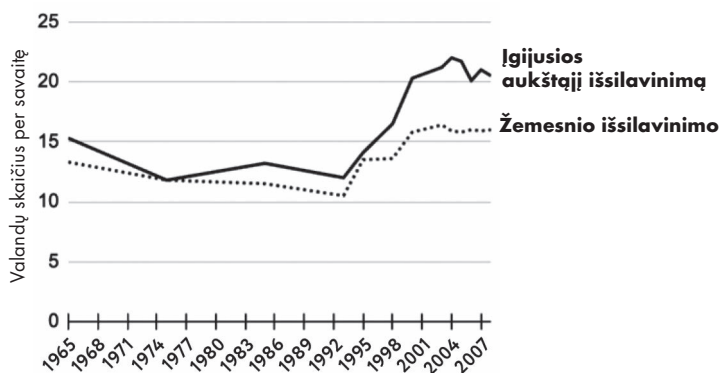


3.6 pav. Pernelyg saugi žaidimų aikštelė, suteikianti mažai galimybių psichologiškai atspariems vaikams išmokti nesusižeisti²³



3.7 pav. Niujorko Konio saloje (Coney Island) neįsivaizduojamais kiekiais pardodami įspūdžiai²⁴

Vaikams skirtas JAV mamų laikas valandomis



3.8 pav. Vaikams skirtas JAV mamų laikas valandomis, per savaitę. Tėvystės pareigoms skiriamo laiko staiga padaugėjo XX a. dešimtojo dešimtmečio viduryje – pirmaisiais Z kartos vaikų gimimo metais (šaltinis: Ramey & Ramey, 2000)³¹



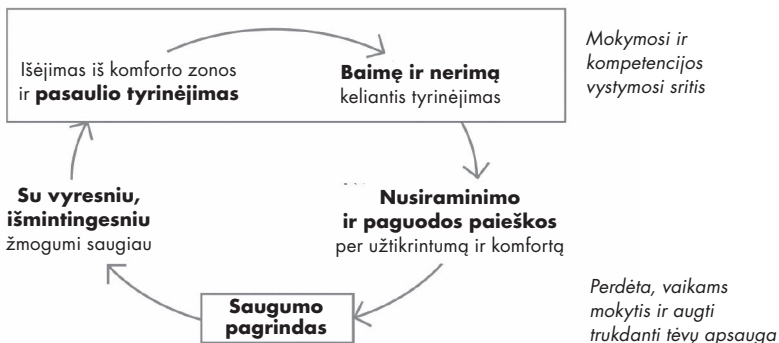
„Mes sukūrėme saugią, neformalią aplinką, kur jūsų vaikas užaugs blogai pasiruošęs tikram gyvenimui.“

3.9 pav. „New Yorker“ komiksas pagal W. Hafeli⁵¹



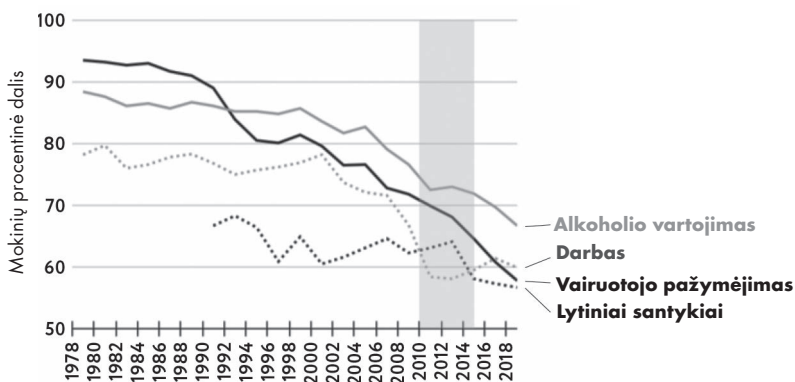
3.10 pav. Laisvo žaidimo apribojimai pradinėje mokykloje Berklyje, Kalifornijoje⁵³

Prieraišumo sistema



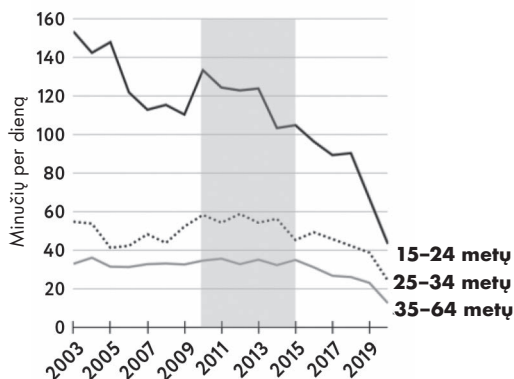
3.11 pav. Žinduolių prieraišumo sistema⁵⁵

Suaugusiesiems priskiriamomis veiklomis užsiimančių paauglių dalis



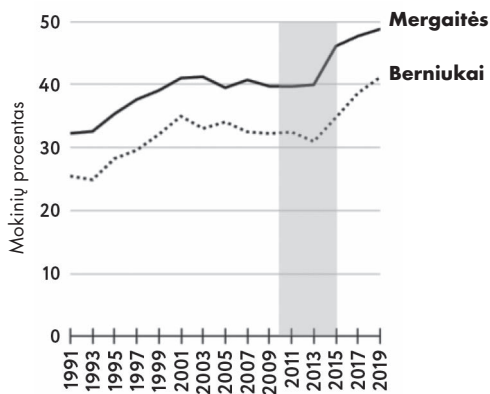
4.1 pav. JAV vidurinių mokyklų absolventų, užsiimančių keturių rūšių suaugusiųjų veiklomis, procentas mažėjo nuo XX a. dešimtojo dešimtmečio ir XXI a. pirmojo dešimtmečio pradžios, prieš įvykstant esminiams vaikystės pokyčiams 2010–2015 m. (šaltinis: Ateities stebėsenos ir ligų kontrolės ir prevencijos centro (CDC) jaunimo rizikingo elgesio tyrimas)¹⁷

Dienos laikas su draugais pagal amžiaus grupes



5.1 pav. Su draugais per dieną praleistas laikas, vidutiniškai minutėmis. 2020 m. po COVID apribojimų įsigaliojimo atlikto tyrimo duomenimis, itin staigiai leidosi jauniausios amžiaus grupės kreivė (šaltinis: JAV gyventojų laiko panaudojimo tyrimas)¹⁹

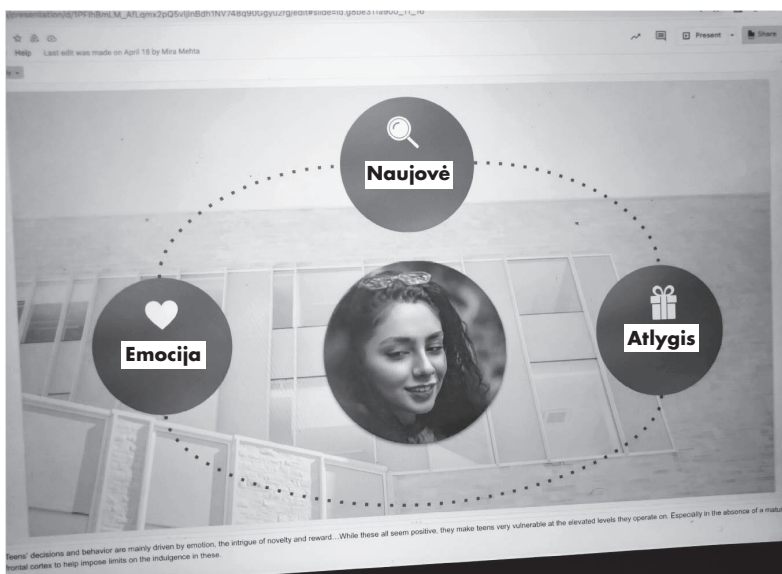
Mažiau nei 7 valandas miegantys paaugliai



5.2 pav. Procentinė dalis JAV mokinių (8, 10 ir 12 klasės), kurie daugumą naktų miega mažiau nei septynias valandas (šaltinis: Ateities stebėjimas)³³



5.3 pav. Įpročių formavimo (*Hooked*) modelis. Iš Niro Eyalo 2014 m. išleistos knygos „Užkabinti: kaip kuriami įpročius formuojantys produktai“ (*Hooked: How to Build Habit-Forming Products*). Knygos skyriuje „Moralinės manipuliavimo dilemos“ (*The Morality of Manipulation*) Eyalas perspėjo apie etinės modelio netinkamo naudojimo pasekmes⁵⁵

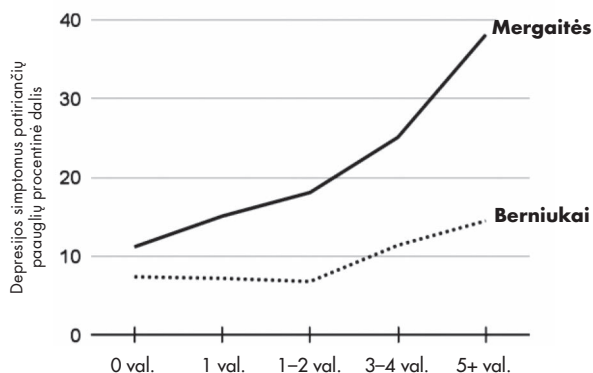


5.4 pav. „Facebook“ bendrovės buvusio darbuotojos Frances Haugen pateikto vidinio naudojimo dokumento prezentacijos ekrano nuotrauka. Antraštėje rašoma: „Paauglių sprendimus ir elgesį daugiausia lemia emocijos, intriguojančios naujovės ir atlygis. Atrodytų, viskas gerai, tačiau kai stimuliacija itin stipri, paaugliai tampa labai pažeidžiami. Ypač turint omenyje nesubrendusią už mėgavimosi malonumais ribų nustatymą atsakingą priekinę smegenų žievės skiltį“ (šaltinis: „Facebook“ bylos, 42/15 skyrius, p. 53)⁵⁶



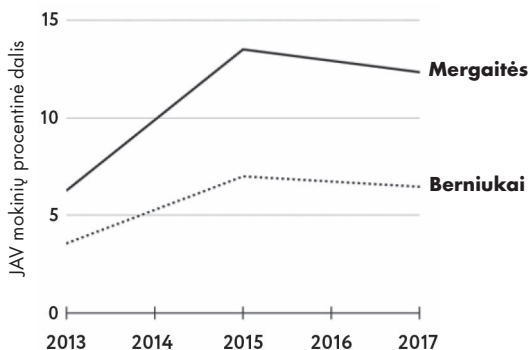
6.1 pav. Alexis Spence (12 metų) piešinys 2015 m. balandį. Jos nupieštame nešiojamojo kompiuterio ekrane užrašyta: „Bvertė, mirk, bjauri, kvailė, nusižudyk“. Nupieštame telefone – „Kvailė, pabaisa, storulė“. Teismo bylos „Spence prieš Meta“ dokumento kopija¹

Depresijos simptomus patiriančių paauglių procentinė dalis pagal naudojimosi socialiniais tinklais lygį, JK



6.2 pav. Procentas depresija sergančių JK paauglių pagal valandų socialiniuose tinkluose skaičių darbo dienomis. Intensyviai socialiniais tinklais besinaudojantys paaugliai labiau jaučia depresijos simptomus nei mažai arba visai nenaudojantys, tai labiau pasakytina apie mergaites (šaltinis: Tūkstantmečio kartos tyrimas)¹¹

Socialinės žiniasklaidos „supervartotojai“ (40+ valandų per savaitę)

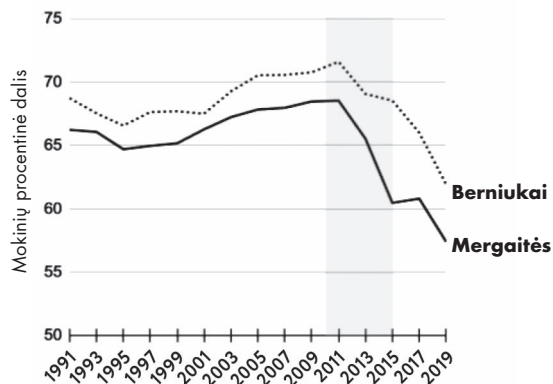


6.3 pav. Procentinė dalis JAV mokinių (8, 10 ir 12 klasės), socialiniuose tinkluose praleidžiančių 40 ar daugiau valandų per savaitę (šaltinis: Ateities stebėjimas)²⁸



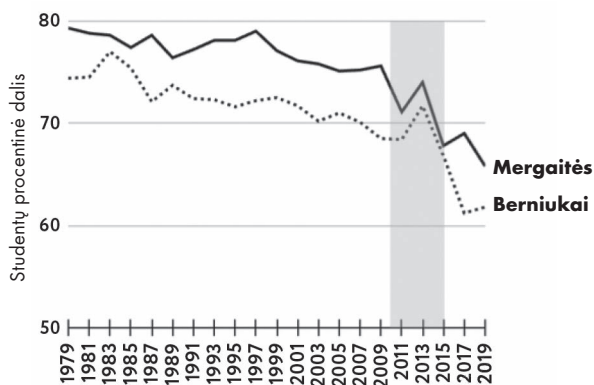
6.4 pav. Galite atrodyti taip tobulai, kaip tik norite, o tai dar labiau didina spaudimą ir kitoms merginoms siekti geresnio įvaizdžio (šaltinis: Josephine Livin, @josephinelivin, „Instagram“)³⁷

Patenkinti savimi



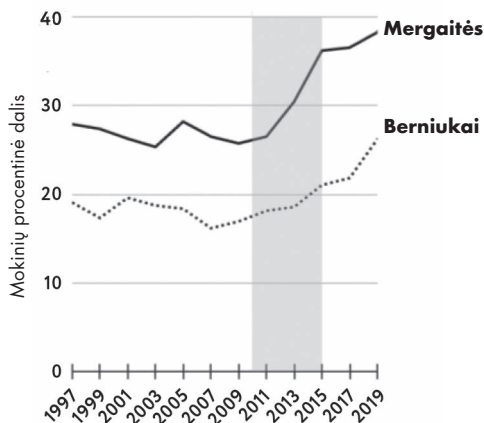
6.5 pav. Sociometrų rodmenys 2012 m. Procentinė dalis JAV mokinių (8, 10 ir 12 klasės), teigusių, kad yra patenkinti savimi (šaltinis: Ateities stebėjimas)

Turi keletą artimų draugų



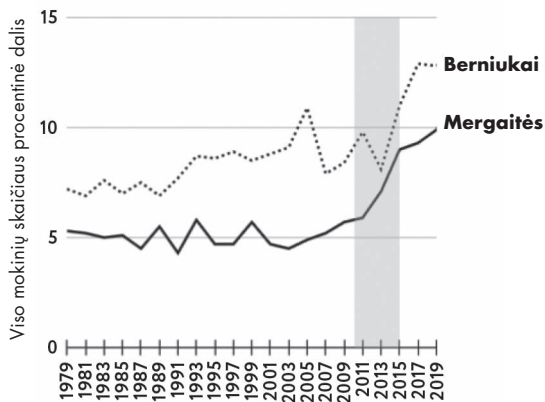
6.6 pav. JAV aukštųjų mokyklų vyresnių kursų studentų, kurie sutiko arba dažniausiai sutiko su teiginiu „Turiu keletą draugų, su kuriais galiu susitikti“, procentinė dalis. Iki 2012 m. rodiklių mažėjimo tempas buvo lėtesnis, o vėliau paspartėjo (šaltinis: Ateities stebėjimas)⁸³

Dažnai jaučiasi vieniši



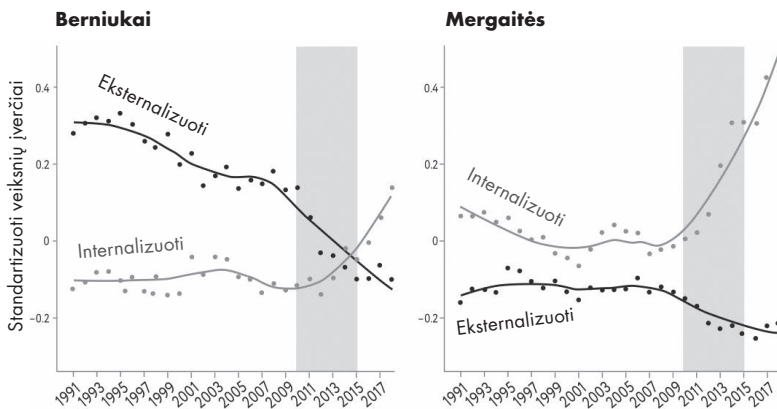
6.7 pav. Procentas JAV mokinių (8, 10 ir 12 klasės), kurie sutiko arba dažniausiai sutiko su teiginiu „Dažnai jaučiuosi vienišas“ (šaltinis: Ateities stebėjimas)

Ribotos galimybės pasiekti sėkmę



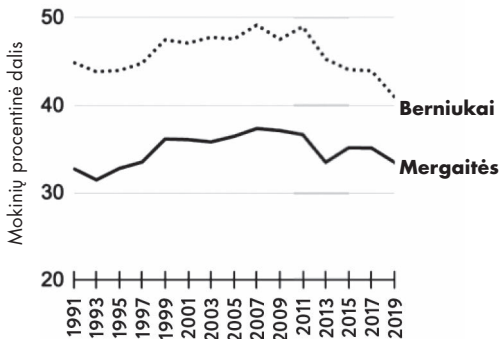
7.1 pav. JAV vyresniųjų klasių mokinių, kurie sutiko arba iš dalies sutiko su teiginiu „Tokie žmonės kaip aš neturi daug galimybių pasiekti sėkmę“, procentas (šaltinis: „Ateities tyrimų projektas“)²

Internalizuotų ir eksternalizuotų sutrikimų simptomai (JAV paaugliai)



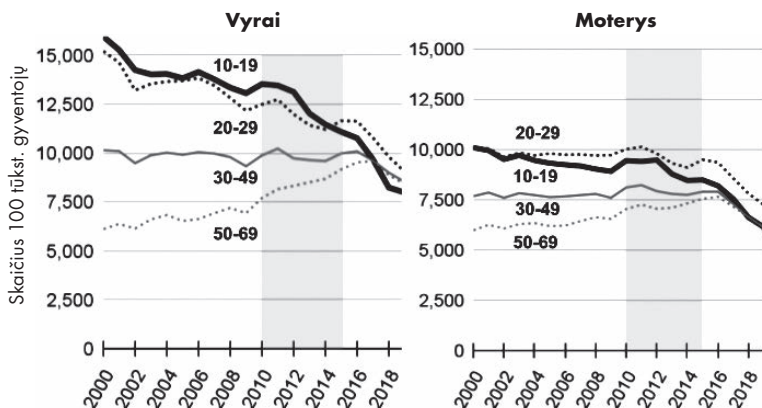
7.2 pav. JAV vyresniųjų klasių mokinių internalizuotų ir eksternalizuotų sutrikimų simptomai. XXI a. antrajame dešimtmetyje abiejų lyčių paauglių eksternalizuotų sutrikimų rodikliai sumažėjo, o internalizuotų padidėjo (šaltinis: Askari ir kt. [2022], su duomenimis iš „Ateities stebėsenos“)²⁵

Mėgavimasis prisiimta rizika



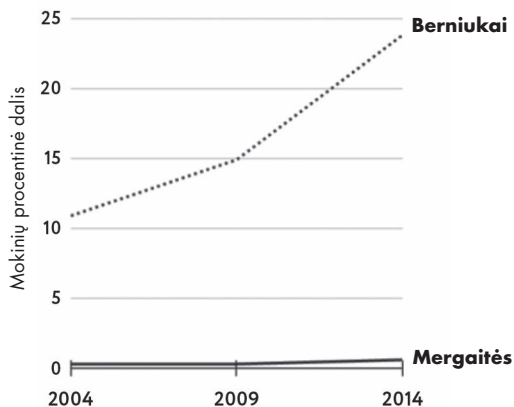
7.3 pav. 8, 10 ir 12 klasės JAV mokinių, kurie sutiko su teiginiu „Kartais man patinka save išbandyti, padarant ką nors šiek tiek rizikingo“, procentinė dalis. Mėgavimasis rizikinga veikla 2010-aisiais berniukams mažėjo greičiau nei mergaitėms (šaltinis: „Ateities stebėsenos“)²⁶

Hospitalizacijos dėl netyčinių sužalojimų



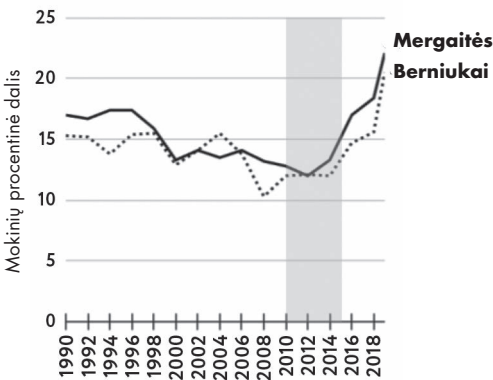
7.4 pav. Kairėje: JAV vyrų kasmetinis netyčinių sužalojimų hospitalizacijų rodiklis pagal amžiaus grupes. Dešinėje: tas pats moterų JAV rodiklis. Juoda linija žymi 10–19 metų amžiaus grupę, kuri anksčiau turėjo didžiausius sužalojimų rodiklius, dabar yra tarp mažiausių (šaltinis: Ligų kontrolės ir prevencijos centrai)²⁸

Kasdien vartojantys pornografiją (Švedija, 12 klasės mokiniai)

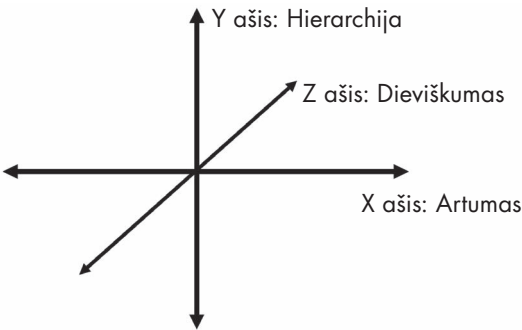


7.5 pav. Švedijos „daugiau ar mažiau kasdien“ pornografiją žiūrinčių 12 klasės mokinių procentinė dalis (šaltinis: Donevan et al., 2022)³⁶

Gyvenimas dažnai atrodo beprasmiš



7.6 pav. JAV vyresniųjų klasių moksleivių procentas, kurie sutiko arba iš dalies sutiko su teiginiu „Gyvenimas dažnai atrodo beprasmiš“ (šaltinis: „Ateities stebėseną“)



8.1 pav. Trys socialinės dimensijos



11.1 pav. „Junkyard“ žaidimų aikštelė Gubernatorių saloje, Niujorke, suprojektuota ir valdoma „Play:groundNYC“²⁹. Užrašas skelbia: „Nurodymų ir patarimų vaikams nereikia“



11.2 pav. Moderniausia gamtinė žaidimų aikštelė prieš pat jos atidarymą 2023 m. Colene Hoose pradinėje mokykloje Normalio mieste, Ilinojaus valstijoje³⁰



*„Buvo labai malonu su jumis bendrauti pastaruosius šešerius metus.
Štai jūsų pirmasis įrenginys.“*

12.1 pav. H. Linas, „The New Yorker“¹⁷