

Джин М. Твендж
доктор психологических наук

MUST READ



**для родителей,
руководителей
и самих миллениалов**

ПОКОЛЕНИЕ СЕЛФИ

**кто такие миллениалы
и как найти с ними общий язык**

**книга-гид
по психологии
молодых
индивидуалистов**

Джин М. Твендж
доктор психологических наук

MUST READ



**для родителей,
руководителей
и самих миллениалов**

ПОКОЛЕНИЕ СЕЛФИ

**кто такие миллениалы
и как найти с ними общий язык**

**книга-гид
по психологии
молодых
индивидуалистов**



Джин М. Твендж

**Поколение селфи кто такие
миллениалы и как найти с ними
общий язык**

Jean M. Twenge
GENERATION ME

Copyright © 2006, 2014 by Jean M. Twenge, PhD

© Деревянко Е., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

ОТЗЫВЫ

«Эту книгу следовало бы включить в список обязательной литературы для будущих родителей».

– **«The Washington Post»**

«У Джин Твендж есть ум и мужество сказать вслух о том, о чем думают все современные родители. Читайте эту книгу, если хотите, чтобы ваш ребенок преуспел в современном мире».

– **Мона Лиза Шульц, дипломированный врач, кандидат наук, автор книги «Все будет хорошо!»**

«То, что американское общество претерпевает изменения, знают все, однако до сих пор никто не описывал, что же меняется непосредственно в людях. В этой удивительной, остроумной и свежей книге исследователь-первопроходец объясняет, насколько изменилась сама личность среднестатистического американца. Воспитание, направленное на формирование высоких целей, а не на их достижение, и ставящее хорошее настроение выше хороших поступков, привело к появлению поколения с самой высокой в истории самооценкой и одновременно с самой высокой в истории подверженностью депрессиям. Книга, основанная на тщательных новаторских научных исследованиях и наполненная трогательными и интересными примерами из жизни, рассказывает о том, как устроена личность американца и как она изменяется и к лучшему, и к худшему. Читателям следует подумать над тем, есть ли смысл возвращать будущее поколение на нереальных мечтах, безграничной самоуверенности и бесконечном необоснованном довольстве собой».

– **Рой Ф. Баумайстер, автор книги «Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль», почетный профессор Университета штата Флорида**

Крейгу – за всех членов моей семьи

Предисловие

Молодые злятся.

Им говорили, что они могут заниматься чем угодно, а они видят массовую безработицу.

Им обещали изобилие, а они живут на родительской шее чуть ли не до своего тридцатилетия.

Они даже представить не могли, насколько сложно будет осуществить свои планы. А их родители даже не догадываются, как сложно сейчас найти работу, чтобы иметь возможность снимать квартиру и выплачивать огромные образовательные кредиты.

Молодые злятся. И их можно понять. Мы все стали жертвами иллюзий.

Как замечает Тиффани Ванг из интернет-издания «Twin Cities Daily Planet», «нам говорят, что всего в жизни следует добиваться самостоятельно, но никто не позаботился подготовить нас к этому. Мы выходим бежать марафон по порочному кругу. На шпильках! Среди моих ровесников не считается чем-то необычным работать бесплатно даже при наличии университетского диплома». Ванг 23 года. Ей надоело слышать, как молодым людям говорят: «Все у тебя будет отлично!» А что, если нет? – думает она.

Тридцатилетний карикатурист Мэтт Борс пишет на snp.com: «Считается, что мы обнаглели и думаем, что чего-то заслуживаем, что мир должен нам что-то дать просто потому, что мы есть... Да, это так. Например, работу... потому что образовательные займы нельзя возвращать воздухом». И далее Борс делает вывод «Хватит ополчаться на миллениалов^[1]. Не мы создали этот бардак. Мы опоздали к столу, и нам достались только крохи».

Наш мир изменился до неузнаваемости. В 2006 году аккаунты в Фейсбуке могли заводить только студенты университетов. Ютьюб появился всего лишь годом ранее, Твиттер вышел в свет спустя несколько месяцев, а вскоре после этого состоялся дебют айфона. Общественный интерес к обсуждению проблем молодого поколения тоже отличался от сегодняшнего. В 2006 году поколение родившихся после 1980 года (которое окрестили «поколением Y» или

«миллениалами») редко становилось предметом дискуссий. В СМИ изредка появлялись хвалебные статьи об общественных инициативах старшеклассников и немногочисленные публикации, в которых молодое поколение характеризовалось словами «зарвавшееся» и «наглое».

Сегодня все по-другому. Смартфоны, социальные сети и видеостриминг стали привычными атрибутами жизни.

В первом издании «Поколения селфи» были использованы данные четырнадцати исследований на тему характерных отличий поколений, проведенных среди 1,2 миллиона респондентов. С тех пор мы с соавторами опубликовали еще девятнадцать работ с использованием данных, полученных от 11 миллионов респондентов. В большинстве этих работ мы опирались на результаты массовых опросов, проводившихся в репрезентативных группах (в том числе среди старшеклассников) в масштабах страны, а не только в каком-то отдельном сегменте.

Новые исследования подтверждают выводы, сделанные в первом издании: это поколение увереннее в себе, настойчивее, наглее – и вместе с тем намного более несчастливо. Кроме того, в них рассматриваются некоторые новые аспекты: мы изучали тренды в религиозных верованиях, толерантности, доверии к окружающим, отношении к работе и даже в именах, которые дают детям.

В целом результаты говорят о том, что гнев представителей поколения Y в какой-то мере справедлив: все говорили им, насколько они исключительны и ценны сами по себе, а взрослая жизнь показывает, иногда в очень жесткой форме, что все это далеко не так.

Поскольку исследования, о которых рассказывается в книге, рассматривают людей одинакового возраста в разные периоды времени, различия не могут быть возрастными: они отражают исторические перемены. Это важнейший момент, учитывая многочисленные высказывания о том, что эгоцентризм миллениалов естественен, поскольку является характерной особенностью молодежи любого поколения.

Однако исследования доказывают, что миллениалы эгоцентричнее, чем представители предыдущих поколений в период своей молодости.

Но разве характерные черты этого поколения не обусловлены ошибками их родителей – бэби-бумеров? Зачем винить молодых в мироустройстве, которое сложилось без их участия?

Не стоит приписывать кому-либо ошибки или возлагать вину за различия между поколениями. Культурная среда изменяется, и эти изменения естественным образом отражаются на поколениях.

Поэтому речь не идет о чьей-то вине. Зацикливаться на вопросе «кто виноват» означает признать факт того, что все изменения в человеческом обществе происходят к худшему, что, безусловно, не так. Например, индивидуализм, ставший в наши дни существенным фактором жизни общества, может быть источником таких положительных вещей, как равноправие и терпимость, но становится недостатком, когда перерастает в нарциссизм и самонадеянность.

Несколько лет назад я выступила соавтором первого научного доклада об отношении к труду, в основу которого были положены репрезентативные данные, полученные в течение продолжительного времени. Поэтому в настоящее издание включена совершенно новая глава («Поколение селфи на работе»), в которой рассматриваются свидетельства поколенческих различий в отношении к труду. Там же можно найти способы, которые могут быть использованы менеджерами при найме, удержании и мотивации сотрудников-миллениалов.

Цель таких выводов не в том, чтобы «навешивать ярлыки» на всех представителей поколения, а в том, чтобы выявить, как воздействуют изменения в культуре и обществе на молодежь в целом.

Помимо научных данных, в книгу включены истории самих миллениалов.

Я благодарна моим читателям за успех, который они обеспечили первому изданию «Поколения селфи». Мне было приятно слышать от людей о том, что они получили удовольствие от книги, и особенно приятно узнавать от миллениалов, что они согласны с описанием

формирующей их культурной среды. Однако сегодня мы знаем о цифровом поколении намного больше, и я рада возможности поделиться этим новым знанием на страницах нового издания книги. Надеюсь, вам понравится.

Джин М. Твендж

Сан Диего, Калифорния. Апрель 2014

Введение

Линда родилась в 1950-х в маленьком городке на Среднем Западе. После окончания средней школы она уехала в большой город и поступила на курсы секретарей. В те годы быть молодым было здорово: наступила эпоха свободной любви, и все вокруг курили, пили и радовались жизни. Линда и ее подружки записались в кружок развития феминистского самосознания, отплясывали на дискотеках, посещали ЭСТ-семинары^[2] и медитировали. Эти искания на пути самореализации заставили Тома Вулфа окрестить 1970-е годы «десятилетием собственного Я», а молодежь того времени стала, соответственно, «Я-поколением».

По сравнению с сегодняшней молодежью все это выглядит позерством. Поколение бэби-бумеров, к которому принадлежит Линда, росло в 1950-х и начале 1960-х годов и воспитывалось суровыми школьными учителями в серых твидовых костюмах и родителями, не допускавшими малейших проявлений дерзости и убежденными, что «отцу виднее». К 1970-м годам, когда возникла мода на поиски себя, большинство бэби-бумеров уже давно были подростками или достигли совершеннолетия. К тому же их юношеские искания обычно продолжались недолго: в начале 1970-х возраст среднестатистической невесты был меньше 21 года.

Настоящее «Я-поколение» – это молодежь наших дней в возрасте до 35 лет. Младший ребенок Линды Джессика родилась после того, как хит Уитни Хьюстон «Greatest Love Of All» провозгласил, что самая главная любовь – это любовь к себе. В начальной школе учителя считали, что должны помогать Джессике обрести эту любовь. Она возилась с альбомом раскрасок под названием «Мы такие замечательные», получила отметку «отлично» просто за то, что раскрасила в нем все картинки, а в шестом классе писала сочинение на тему «И все это – обо мне». Когда она спросила у мамы, как ей вести себя на первом свидании, то получила совет «просто быть самой собой». Со временем Джессика сделала пирсинг на нижней губе и большую татуировку в районе поясницы, сказав, что это ее способ самовыразиться. Она мечтает о карьере модели или певицы,

ежедневно делает множество селфи, а недавно добилась цели, которую себе поставила, – получила 5000 подписчиков в инстаграме. Она не собирается замуж до тридцати и, так же как и ее старшие сестры, не спешит обзаводиться детьми.

«Прежде чем полюбить кого-то, надо полюбить себя», – говорит Джессика. Это поколение людей, целиком и полностью сосредоточенных на себе и не испытывающих в связи с этим никаких проблем, поистине «Поколение Я».

Родной язык молодежи наших дней – язык собственного «я». Личное всегда на первом месте, а постоянная удовлетворенность собой – важнейшая доблесть. Все – от музыки и телефонных звонков до разного рода развлечений – в максимальной степени индивидуализировано и потребляется в компании смартфона, а не собственной семьи.

Надежды «Поколения селфи» весьма оптимистичны: поступить в университет, заработать кучу денег и, возможно, даже стать знаменитостью. А на самом деле это поколение входит в мир, где конкурсы на право зачисления в университет с каждым годом все ожесточеннее, хорошую работу найти трудно, а стоимость удовлетворения таких элементарных потребностей, как жилье или медицинская помощь, взлетела до небес. Мы живем в эпоху головокружительных надежд и беспощадно жестокой действительности.

Каждый человек принадлежит к какому-то поколению. Но некоторые чувствуют себя вполне уютно «в рамках» своего «племени», а некоторые категорически не желают, чтобы их воспринимали в общей массе сверстников. Тем не менее, хотим мы этого или нет, но время рождения определяет наш культурный опыт. Этот опыт будет включать достижения и провалы культуры наряду с мировыми событиями, тенденциями в развитии общества, технологиями, экономикой, поведенческими нормами и ценностями.

Общество, формирующее нас в юном возрасте, остается с нами на всю жизнь.

Дети не воспитывают себя сами, они делают ровно то, чему их учат. Отличия между поколениями – наиболее явное проявление

культурных сдвигов.

Миллениалы «под лупой»

Я занимаюсь научной работой в области характерных отличий между поколениями уже больше двадцати лет, с тех самых пор, как готовила свой диплом бакалавра в начале 1990-х годов. В те времена бóльшая часть работ на тему поколений писалась на основе сочетания личного опыта с методом научного тыка: существование различий предполагалось, но доказательная база была довольно слабой.

Очень скоро я узнала, что ученые-психологи оценивают личностные качества и поведение с помощью специальных анкет, в которых вопросы тщательно подобраны. А самое главное, эти анкеты заполняли тысячи людей (примерно между 1930-ми и 1970-ми годами), большинство из которых были либо студентами, либо школьниками. Это означало, что можно сравнить оценки, полученные в результате анкетирования, и увидеть отличия между личностными качествами и поведением у разных поколений. Я очень удивилась, когда выяснила, что до меня этим никто не занимался.

В процессе научной работы мы с коллегами пользовались результатами таких масштабных ежегодных опросов молодежи, как исследование 500 тысяч американских старшеклассников Monitoring for the Future, которое проводится с 1976 года, социологический опрос 9 миллионов студентов American Freshman Survey, который проводится с 1966 года, и социологический опрос 50 тысяч совершеннолетних General Social Survey, который проводится с 1972 года. Помимо этого, мы стали применять новые технологии, такие как база данных Google Books на пять миллионов книг, для анализа изменений в культурной среде – например, моды на те или иные детские имена, тренды в словах песен, письменном языке и телепередачах. Когда в 2010 году исследовательский центр Pew Research спросил американцев о том, считают ли они, что налицо существенный поколенческий разрыв, утвердительно ответили 79 % опрошенных – больше, чем на пике волны бэби-бумеров в 1969 году. В этой книге представлены результаты более чем тридцати научных работ по теме отличий между поколениями, в основе которых – данные, полученные от 11 миллионов молодых американцев.

Вечно эгоистичные

Многие говорят о том, что старшие поколения «всегда» отзывались о следующих за ними младших как о чересчур эгоистичных. Какие-либо твердые доказательства справедливости этого утверждения отсутствуют, а цитата из Сократа, к которой часто прибегают для иллюстрации этой мысли («Нынешняя молодежь любит роскошь. Она дурно воспитана, насмехается над начальством...»), – апокриф, вышедший из-под пера британского студента-старшекурсника в 1907 году.

Разумеется, поколенческие различия всегда являются среднестатистическими, и поэтому часть людей будет представляться исключением. Но похоже, что такие исключения не являются системным явлением в определенных группах: поколенческие тренды в различных регионах, расовых и этнических группах, классах общества и среди мужчин и женщин очень схожи между собой.

Маркетинговые исследования показывают, что наряду с полом, уровнем дохода и образованием на покупательские предпочтения одинаковое, если не большее влияние оказывает общий стиль, характерный для данного поколения.

А почему, собственно, «Поколение селфи»? С младенческих лет и до старших классов телевизор, кино и школьные программы рассказывали им об их исключительности, а они верили в это с самонадеянностью на грани безразличия – «ну что тут обсуждать, просто так обстоят дела». Они привыкли считать себя уникальными, особенными личностями, и размышлять на эту тему им совершенно не нужно.

Это не равносильно тому, чтобы назвать молодежь избалованной, поскольку избалованность подразумевает, что человек получает все, что пожелает. Многие подростки чувствуют, что мир требует безупречности во всем, и некоторые не выдерживают напряжения. Многие миллениалы в возрасте за двадцать обнаруживают, что работа не приносит удовлетворенности и не вызывает ожидавшегося энтузиазма, а платят за нее недостаточно, чтобы можно было позволить себе даже небольшой домик. Акроним YOYO (You're On Your Own, англ. – ты сам по себе)^[3] является свидетельством того, насколько тяжело дается в таких условиях уверенность в себе.

Поколение Y уверено в том, что люди должны следовать своим мечтам и не обращать внимания на общественные ожидания. Подобные взгляды не обязательно свидетельствуют об эгоизме, но являются определенно индивидуалистическими. Это является хорошей стороной тренда – миллениалы пользуются беспрецедентной свободой делать то, что им нравится, не обращая внимания на традиционные расовые, гендерные и сексуальные разграничения. Но их большие ожидания в сочетании с нарастающей конкуренцией в обществе ведут к темной оборотной стороне, где они обвиняют в своих проблемах всех остальных и впадают в тревожность и депрессию. Возможно, что сосредоточенность на себе радикально изменила и сексуальное поведение: сегодня секс вне брака никого не волнует, тема дня – просто с кем-то «замутить», то есть секс без какой либо романтической окраски вообще.

Восход миллениалов

Моя точка зрения на сегодняшнее молодое поколение расходится с той, которую представили Нил Хоу и Уильям Стросс в своей книге «Восход миллениалов», опубликованной в 2000 году. На ее страницах утверждается, что рожденные после 1982 года вернут в обиход чувство долга и введут нас в общество гражданской ответственности и коллективного труда. Хоу и Стросс, снабдившие свою книгу подзаголовком «Следующее великое поколение», убеждают читателя в том, что сегодняшняя молодежь будет похожа на поколение, победившее во Второй мировой войне. Но существует мало свидетельств, что этой молодежи может быть свойственна сильная приверженность долгу или групповая сплоченность: старшеклассники 2000-х и 2010-х существенно меньше вовлечены в общественную жизнь и меньше доверяют правительству и другим государственным властным институтам по сравнению с бэби-бумерами 1970-х. Когда поколение Второй мировой войны подрастало в 1920-х годах, никто не называл его Величайшим и не рассказывал его представителям, что они – самые классные ребята за всю историю человечества. Этот ярлык они получили только в 2001 году, спустя более полувека после своих военных подвигов.

Кроме того, Стросс и Хоу утверждают, что сегодняшняя молодежь оптимистична. Это справедливо по отношению к детям и подросткам,

усвоившим столь распространенные сейчас бодрые лозунги. Однако оптимизм стихает, а то и разбивается вдребезги, как только поколение селфи сталкивается с реалиями взрослой жизни. Детство, полное похвал, накачивания самооценки и несбыточных ожиданий, не подготовило их к возрастающей конкуренции за рабочие места и экономическим тискам между безработицей и ростом цен.

После жизнерадостного беззаботного детства миллениалу приходится работать больше, чтобы получить меньше.

В этой книге внимание сосредоточено на переменах среди молодых американцев и на трендах, которые в разное время случались или не случались во многих других культурах. Однако многие из подобных перемен могут наблюдаться и в других странах, особенно в странах Запада, таких как Канада, Великобритания, Австралия и Германия. Эти культуры так же заметно перемещаются в сторону фокуса на отдельной личности и присущей этому движению оборотной стороны в виде нарастающей депрессии и тревожности. Следом может настать очередь развивающихся стран.

Отслеживать поколенческие тренды в наше время ускоренных темпов технологических и культурных перемен становится важным, как никогда прежде. Бизнес уже переключил свое внимание на миллениалов, которые сегодня представляют собой наиболее коммерчески привлекательную группу потребителей в возрасте от 18 до 35. Это трудящаяся молодежь, которая заменит бэби-бумеров, стремительными темпами выходящих из активной деятельности. А поскольку они же – желанные для всех потребители, то настало время понимать их.

И я говорю именно о понимании, а не о том, что нужно что-то изменять.

Требовать от современной молодежи перенять личные качества и настрой минувшей эпохи – все равно что требовать от обычного американца моментально превратиться в китайца.

Моррис Мэсси, давно выступающий с лекциями на поколенческую тематику, формулирует это так: «Инстинктивно складывающиеся системы ценностей различных поколений действительно очень сильно разнятся между собой... В центре внимания должно быть не то, каким

образом следует изменить окружающих, чтобы они соответствовали нашим стандартам и ценностям. Скорее нам надо учиться принимать и понимать других людей такими, какие они есть, и признавать значимость их ценностей и моделей поведения».

Наука подтверждает мнение Мэсси о том, что система ценностей человека формируется в детстве и не сильно изменяется в течение его дальнейшей жизни. Любимый риторический вопрос Мэсси: «А куда же ты смотрел, когда тебе было десять?» Другими словами, «старого лечить – только портить».

Самое главное – это быть счастливым

Я собрала большое количество дополнительной информации из различных источников. «Американский статистический ежегодник» – настоящий клад статистики за многие десятилетия (иногда я в шутку называю его своей любимой книгой: нехватку интриги в нем с лихвой заменяет информативность). Настроениям современной молодежи посвящено множество научных исследований, разного рода опросов и книг. Я постаралась наглядно продемонстрировать широкий спектр взглядов на поколенческие отличия в личностных качествах, жизненных установках и моделях поведения – как своих собственных, так и чужих, в том числе из научных источников и из средств массовой информации.

Численные характеристики я дополнила квалифицированными суждениями. Своими историями в форме письменного эссе поделились более двухсот из моих студентов в Университете Сан-Диего. В эту очень неоднородную группу входили учащиеся самого разнообразного этнического и социального происхождения, от студентов в первом поколении до детей из семей, принадлежащих к верхушке среднего класса. Еще около сотни молодых людей со всей страны поделились своими рассказами и мыслями на моих вебсайтах www.generationme.org и www.jeantwenge.com. Имена и детали, по которым можно было бы идентифицировать авторов, во всех случаях изменены, возраст указывается в соответствии с возрастом, в котором делалось приводимое высказывание.

Сейчас я обращаю внимание даже на совершенно безобидные высказывания в телевизионных программах. В одном из своих ток-шоу Эллен ДеДженерис^[4] сказала, что самое главное – «твое настроение и

твое счастье». Большинство молодых людей считают это данностью. В книге «Оцифрованное детство» семнадцатилетний Дэн Аткинс говорит «Основа моей жизненной философии – занимайся чем угодно, что делает тебя счастливым». Но когда я спросила об этом мою маму (родившуюся в 1943 году), она сказала так: «В начале 1960-х годов большинство людей сказали бы, что главное – быть честным, трудолюбивым, усердным, лояльным и внимательным к окружающим. Не припомню, чтобы я задумывалась о том, «счастлива» ли я. Я не говорю, что мы не были счастливы, – мы просто не обращали на это особого внимания». Зато теперь еще как обращаем. Вот что говорит в книге «Кризис юного возраста» Марио, недавно окончивший университет: «Я просто стараюсь заниматься тем, что сделает меня счастливее, и думать в первую очередь о себе». Добро пожаловать в поколение селфи.

Глава 1

Мне не нужно ваше одобрение

Одеваться по утрам в наше время – принципиально другое занятие по сравнению с тем, что было пятьдесят лет назад. Для поколения селфи одежда всегда была средством самовыражения, возможностью личного выбора в широком диапазоне между стилем и удобством.

Фотографии публики 1960-х годов демонстрируют нам давно забытые образы вроде мужчин в костюмах-тройках на бейсбольном матче или стройных рядов дам в юбках одинаковой длины. В глазах миллениала эти картины выглядят как инопланетная жизнь – ну кто надевает костюм на бейсбол?

Изменилась даже обувь. Повседневная обувь наших дней – кроссовки, которые получили это название потому, что раньше их надевали только для того, чтобы совершить пробежку на природе.

Теперь все это почти забыто. Очень немногие мужчины ходят на работу в костюме – исключение составляют только самые формальные виды деятельности. И уж точно никто не надевает костюм, собираясь на бейсбол.

За последние десять лет тенденция носить менее формальную одежду усиливалась: многие компании разрешили непринужденно-деловой стиль одежды, а некоторые – вообще свободный.

Тенденция достигла апогея в июле 2005 года, когда почти половина женской сборной Северо-западного университета по лакроссу пришла на экскурсию в Белый Дом во вьетнамках. Результатом стала фотография Президента Соединенных Штатов Америки в компании нескольких девушек, обутой в нечто, что раньше использовалось только на пляжах или в не слишком чистых душевых спортзалов.

Хотя большинство людей по-прежнему хотят красиво одеваться, мы стали менее формализованным и требовательным обществом, чем раньше. Это прекрасная иллюстрация поколенческих трендов в личностных установках – теперь принаряжаются исключительно для

того, чтобы произвести хорошее впечатление на окружающих и заслужить их одобрение. Для того чтобы чувствовать себя спокойно, естественно и счастливо, наряды не нужны.

Строгие порядки прошлых десятилетий касались далеко не только одежды. Под твидовыми костюмами и фасонными шляпками мужчины и женщины таскали на себе вериги послушания другого рода. Считалось странным, если мужчина или женщина не состояли в браке к двадцати пяти годам, и еще более странным выглядел брак с человеком другой расы или религиозной конфессии. Иметь детей нужно было обязательно. Судьба и модель поведения человека определялись его полом и расовой принадлежностью. Если случалась война, каждый здоровый мужчина должен был идти воевать. В общем, долг и ответственность считались более важными вещами, чем личные потребности и нужды. Четко определялось, что можно делать, что можно говорить и что вообще не обсуждается. Без вариантов.

Сегодня от этих порядков мало что осталось. Вместо них мы руководствуемся своими собственными потребностями и мечтами. Нам велено следовать мечте и в первую очередь стремиться быть счастливыми. Отличаться от остальных – нормально, а поступать надо так, как считаешь правильным ты сам. В американской литературе 2000-х годов фраза «мне нужно» встречается в четыре раза чаще, чем в книгах 1960-х. Среди современной молодежи доля тех, кто считает, что детей в первую очередь нужно приучать к послушанию, в два раза меньше, чем в конце 1980-х. Вероятность получить одно из десяти наиболее распространенных имен у новорожденных-мальчиков 2010-х в три раза ниже, чем в 1950-х. Нельзя сказать, что сами по себе эти изменения явно хороши или явно плохи, но они указывают на наличие вполне определенного сдвига к индивидуализму.

Личным предпочтениям придается настолько первостепенное значение, что самый распространенный совет, который может услышать подросток, звучит как «Просто будь собой».

Еще не так давно этот совет сводился к фразе «Веди себя прилично». Это началось с поколения X: как сказал кинорежиссер Кевин Смит, «мое поколение считает, что можно почти все. Мои персонажи свободны – их не сдерживают никакие общественные нормы». Или, например, двадцатилетняя Мелисса, которая говорит

так: «Мне абсолютно безразлично, как меня воспринимают со стороны. Я живу в соответствии с моралью, взглядами и правилами, которые создаю себе сама».

Поколения в кинотеатре

Дух веры в собственные силы часто присутствует в популярных кинофильмах. Меня всегда очень радует особенная разновидность киношных носителей этого духа, которых я называю «явными гостями из будущего». Это персонажи, которые по фильму живут в 1950-х, но говорят от имени свободного от суеверий и предрассудков XXI века, – что и превращает их в главных героев картины. Подобные фильмы часто попадались на глаза в 2000-х, когда формировалось мировоззрение большинства миллениалов. В фильме 2003 года «Улыбка Моны Лизы» Джулия Робертс играет преподавательницу Уэллсли-колледжа^[5]. Действие происходит в 1953 году. Вскоре после своего появления в колледже она начинает агитировать студентов на борьбу против домашнего рабства, которое несут с собой ранние браки, и учебного курса навыков материнства. Когда персонаж Робертс во время своей лекции яростно критикует сексизм в рекламе, современная аудитория прекрасно понимает, что к чему, но такое было бы трудно представить, а тем более сделать подавляющему большинству людей 1950-х. Героиня фильма явно проехала на машине времени в будущее и стащила оттуда копию документального фильма «Still Killing Us Softly» 1987 года, бичующего рекламную индустрию с позиций феминизма.

Еще хуже обстоят дела с фильмом «Мажестик». Джим Кэрри играет в нем голливудского сценариста, который попадает в черные списки^[6] и скрывается в небольшом городке. Его находят и заставляют дать показания Комиссии по расследованию антиамериканской деятельности, а он убеждает жителей городка в том, что маккартизм – это плохо и что право на свободу слова – самое ценное из наших прав. В результате все жители городка встают на защиту обвиняемого, а главная героиня заявляет: «На самом деле не имеет никакого значения, коммунист ты или нет. Это Америка, хочешь им быть – пожалуйста. Это никого не касается».

Ну, мягко говоря, не совсем так. В настоящих 1950-х человек, обвиняемый в симпатиях к коммунизму, был бы объектом

пристального общественного внимания. Подобное отношение оставалось широко распространенным и много позже: в 1970-х 48 % американцев все еще считали, что коммунистам надо запретить выступать публично, преподавать в учебных заведениях и брать книги в местной библиотеке.

Несколько более радуют фильмы, в которых прямо присутствует воображаемое путешествие во времени. В фильме «Плезантвилль» двое современных подростков помогают жителям небольшого городка 1950-х годов обрести вкус к жизни и проникнуться вольным духом. Каждый персонаж, открывший для себя какую-то личную свободу – например, в сексуальном или интеллектуальном плане, – моментально переходит из черно-белого изображения на экране в цветное. Фильм становится предсказуемо скучным примерно с момента, когда «цветных» начинают дискриминировать. (Уловили юмор?)

В других фильмах сопоставляются не времена, а культуры, но идея остается той же. В картине 2002 года «Играй как Бекхэм» девочка индийского происхождения из Лондона хочет стать футболисткой. Ее родители пребывают в расстроенных чувствах по поводу старшей дочери, которая выходит замуж не по договоренности семей, и хотят, чтобы Джесс училась готовить и вообще была благовоспитанной барышней. Сюжет достигает своей кульминации, когда Джесс приходится метаться между свадьбой сестры и футбольным матчем. К концу фильма Джесс хочет уехать в Америку, чтобы играть в профессиональной женской команде. Ее родители, которых в конце концов убедили, что Джесс поступает правильно, следуя своей мечте, соглашаются. Все эти фильмы объединяет один и тот же посыл, не зависящий от сюжетной канвы: надо восставать против ограничений, навязанных общественными нравами. Не следуй правилам, делай все, что пожелаешь.

Метаморфоза, которую пережила вся страна за несколько последних десятилетий, хорошо спародирована в одном эпизоде «Симпсонов»: ежегодный городской фестиваль в Спрингфилде под названием «Делай, Что Сказано» (как сообщается, его впервые организовали немецкие переселенцы в 1946 году), переименовывают в «Делай Как Хочешь».

Занимайся своими делами

Представьте, что вас сажают за стол в компании шестерых человек. На классной доске перед вами проведены четыре линии: средней длины контрольная, и рядом с ней линии А, В и С – средняя, короткая и длинная соответственно. Вам нужно ответить на вопрос, какая из последних трех линий одинаковой длины с контрольной. Вы уже готовы выступить с очевидным ответом про линию А, но вас опережают шестеро остальных, которые говорят, что это линия С. Как вы поступите?

Когда Соломон Аш впервые провел этот эксперимент в 1951 году, 74 % участников повторили неправильный ответ группы как минимум в одной попытке, а 28 % – в большинстве попыток. Люди чувствовали необходимость соответствовать коллективу и не выделяться. Этот эксперимент, который включен во все учебные программы в качестве примера общественной природы человека, стал одним из самых известных в социальной психологии. При этом некоторые указывали на то, что он является квинтэссенцией успешного существования в обществе 1950-х годов, когда никто не хотел казаться не таким, как все. Но когда ученые попытались воспроизвести это же исследование в 1980-х годах, результаты оказались совершенно иными: теперь с коллективом были согласны очень немногие. Похоже, что соглашаться во всем с коллективом, тем более если он не прав, стало немодным. Авторы пришли к выводу, что опыт Аша был «продуктом своего времени».

«Просто будь собой» – центральная установка современного воспитания.

В 1924 году группа социологов провела детальное обследование жителей города, который они обозначили как Миддлтаун^[7] (позднее выяснилось, что это был город Манси в штате Индиана). Когда матерей опрашивали по поводу того, какими они хотели бы видеть своих детей, главными качествами были названы беспрекословное послушание, богобоязненность и хорошие манеры.

В 1988 году, когда первые миллениалы были маленькими детьми, об этом не говорил почти никто из матерей – взамен появились независимость и толерантность. Современные матери, наверное, будут рады узнать, что эти качества закрепились. Одиннадцатилетняя девочка из книги «Оцифрованное взросление» говорит: «Я думаю,

каждый человек сам определяет, что для него классно, как он сам считает. Одному это классно, а другому, может, и нет. Теперь уже не нужно, чтобы все были одинаковыми». Миллениалам прививали такие ценности изначально – начиная с необычных имен, которыми их одаривали при рождении. Как и многие другие, я стала обращать внимание на то, что с каждым годом новорожденные получают все более странные имена. Когда в 2006 году мы с мужем выбирали имя нашему первенцу, я узнала о существовании базы данных Администрации социального обеспечения, в которой содержались имена 325 миллионов американцев начиная с 1880-х годов. Разумеется, мне пришлось проверить ее на предмет отличий между поколениями. И разумеется, по сравнению со своими предшественниками родители миллениалов и сами миллениалы оказались более склонны давать детям необычные имена (чтобы они выделялись из общей массы). В 1950 году каждый третий мальчик получал одно из десяти наиболее распространенных имен; к 2012 году – менее чем каждый десятый. Молодые родители (большинство из которых составляли миллениалы) продвинулись еще дальше в деле оповещения окружающих о большом будущем своих отпрысков. За период 2011–2012 гг. наиболее быстрыми темпами росла популярность имен Мейджор^[8], Кинг^[9] и Мессайя^[10]. Неслабые надежды возлагались на этих новорожденных.

Двадцатипятилетний Джейден формулирует это так: «Для моих бабушек и дедушек было бы неприемлемым усомниться в своей религии, государственном устройстве своей страны или в своем хлебе насущном. Они очень боялись выделиться из общей массы или стать поводом для обсуждения. Мое поколение куда более независимо. Я горжусь тем, что мыслю свободно и независимо. Я хотел бы разрушить стены, разделяющие человеческое общество». В одной из книг, посвященных проблеме поколений на работе, отмечено, что сегодняшняя молодежь обучена «всегда не просто выполнять указание старшего, а спрашивать «Зачем?»».

Некоторые считают, что это поколение вполне заслуживает именно такого названия – поколение «Зачем?».

В 2008 году автор книг «Переезд Душ» и «Потеряно при переезде» Кристиан Смит проводил собеседования с молодыми людьми в возрасте от 18 до 23 лет и выяснил, что большинство юных

американцев поддерживают идею «морального индивидуализма», считая нормы нравственности делом личного выбора каждого. «У меня нет другого способа выяснить, насколько нравственно то, что я делаю, кроме как прислушаться к своим внутренним ощущениям. Оттуда и приходят все мои решения. Из меня, из глубины меня», – сказал один из них. «Думаю, что это личная система убеждений. Не думаю, что это что-то вроде социальных норм или чего-то такого. Я думаю, это просто... зависит от каждого человека, от его убеждений и от того, что он считает правильным или неправильным», – сказал другой молодой человек.

Смит заключает, что большинство взрослых молодых людей, похоже, не имеют представления о наличии каких-то иных источников моральных суждений, кроме самих себя. «Наоборот... мир состоит из множества индивидуумов, и каждый из них сам решает вопрос о том, что морально приемлемо, а что нет. Нравственность – вопрос личного мнения каждого. Все должны быть терпимыми друг к другу, заниматься собственными делами и по возможности ладить между собой», – пишет Смит.

По данным исследовательского центра Пью, только 2 % от общего числа миллениалов служили в армии, по сравнению с 6 % в поколении X и 13 % бэби-бумеров. Опросы, проведенные Министерством обороны среди молодежи в возрасте 18–24 лет, показывают, что количество допускающих возможность поступления на военную службу снижается: в период между 1986-м и 2010 годом оно упало с 26 % до 18 %. Частично это объясняется тем, что все большее количество молодых людей вообще отказываются рассматривать для себя подобный вариант. В 2012 году две трети (67 %) опрошенных в ходе общенационального выборочного исследования студентов сказали, что они «категорически против» службы в армии, в 1976 году доля ответивших так же составляла 57 %. Это не умаляет вклада миллениалы, которые служат в армии; можно утверждать, что они резко отличаются от большинства представителей своего поколения.

К достоинствам индивидуалистского мировоззрения можно отнести меньшую предвзятость и склонность к предрассудкам.

Аманда, двадцати двух лет, говорит, что один из главных уроков, полученных ей в скаутском отряде – «Отличаться – нормально». Эти

слова снова и снова заклинанием звучат в ушах всего поколения селфи. А существует ли хоть какое-то нехорошее отличие? Существует: человек с предрассудками.

Именно это следует из нашего анализа свежих данных общенационального опроса General Social Survey^[11].

Таким образом, поколение селфи – самое толерантное в истории Америки: единственный объект их нетерпимости – те, кто проявляет нетерпимость к окружающим.

Кому какое дело, что ты думаешь?

Безразличие к мнению окружающих может также служить объяснением очевидной деградации хороших манер и вежливости. Миллениалы не верят в то, что есть единственный правильный способ поведения, а большинство из них никогда не училось правилам этикета. В этом не было бы большой проблемы, если бы речь шла о ношении белых туфель после Дня труда^[12] или о порядке пользования столовыми приборами. Но большая часть правил хорошего тона создавалась ради того, чего подчас очень не хватает в современной жизни: уважения к комфорту окружающих. «Общество становится все более ожесточенным и эгоцентричным, и нам это надоело!» – говорит создательница курсов Polite Child (Вежливый ребенок) Коринн Грегори. Университетская преподавательница рассказывала мне, что ее студентам бывает трудно «вести себя подобающе», то есть не сквернословить и переходить на более формальную речь в необходимых случаях. Они разговаривают со старшими по возрасту и общественному положению точно так же, как со своими друзьями.

Дело не ограничивается хорошими манерами: сегодня можно наблюдать общую тенденцию к отказу от всевозможных социальных норм. Преподаватель бизнес-школы Джон Тринкаус замечает, что все меньшее количество людей сбрасывают скорость у школ или соблюдают ограничение на количество товара в тележке для обслуживания в экспресс-кассах супермаркетов. Многие объезжают светофоры через парковку.

Скандалные истории в мире бизнеса вроде историй с WorldCom и Enron^[13] продемонстрировали, что многие не считают для себя проблемой нарушить закон или солгать ради возможности получить

побольше денег. Весьма показателен в этом отношении и пример ипотечного кризиса конца 2000-х, который не помешал банкам богатеть на фоне того, как обычные американцы теряли работу и лишались заложенного имущества.

Зовите меня просто Бет

Считается, что авторство слогана «не верь властям» принадлежит бэби-бумерам 1960-х. Однако миллениал не только не доверяет властям – он просто полностью игнорирует их.

Преподаватель педагогики Морин Стаут рассказывает историю о своем студенте, который никак не мог сдать реферат: «После долгих отговорок и препирательств он все-таки его написал. Он считал, что волен делать ровно то, что считает нужным, и никак не хотел считаться с тем, что я, как преподаватель, имею право давать конкретные учебные задания своим ученикам. Проблема была только в этом». Бывший журналист Питер Сакс рассказывает об отчаянии, в которое его приводили ученики муниципального колледжа, в котором он преподавал: им, судя по всему, не нравилась «сама идея того, что мои знания и опыт важны и имеют для них хоть какое-то значение». Его исправления в ученических сочинениях постоянно воспринимались в штыки с периодическими жалобами на то, что «это только вы так считаете».

Я сразу же обратила внимание на эту фразу, поскольку постоянно слышу ее от собственных студентов. Я встречалась с такими претензиями, когда исправляла некорректную пунктуацию или ставила союз между частями предложения, а уж такие вещи точно не определяются личным мнением. Подобные проблемы возникали даже в тестах с выбором из вариантов ответа.

На одном из семинаров я решила провести разбор правильных ответов на экзаменационные вопросы – я подумала, что таким образом студенты смогут уточнить свое понимание предмета и лучше освоить материал. Почти сразу же некоторые студенты стали спорить со мной, утверждая, что именно их собственные варианты ответов являются правильными. Поскольку ошибки в шкале ответов явно не было, я была вынуждена снова объяснять правильные ответы, но они продолжали стоять на своем. Это был худший из всех моих семинаров.

Похоже, что в этом я не одинока. 61 % участников недавнего опроса университетских преподавателей подтвердили, что «студенты проявляли словесное неуважение или не признавали авторитет преподавателя на занятиях». Шестьдесят пять процентов сообщили, что студенты могут «закатывать глаза, бросать осуждающие взгляды или как-то еще выражать свое неодобрение по отношению к преподавателю во время занятий». Многим студентам случалось нечаянно получить звонок на мобильный во время занятий, но теперь стало принято отвечать на него и вступать в беседу. Шестьдесят один процент преподавателей подтвердили, что сталкивались с этим. Им еще повезло: 24 % сообщили, что получали «враждебные или угрожающие послания (электронные или обычные письма, смс-сообщения) от студентов», а 29 % сказали, что «студенты повышали голос или кричали на них».

Новые взгляды на образовательный процесс подчас сознательно допускают недостаточность авторитета и полномочий преподавателя.

Когда преподаватель муниципального колледжа Сакс пожаловался коллеге на неуважительное отношение со стороны учеников, она посоветовала ему использовать менее формальные подходы, которые использовала сама. Представляясь на первом занятии, она всегда делала такое объявление: «Кое-какой опыт есть у меня, а кое-какой – у вас. Моя задача в том, чтобы помогать процессу обмена опытом. И, пожалуйста, зовите меня просто Бет».

Смысл сказанного: «Все присутствующие равны между собой. Наверное, я лучше образована и имею многолетний практический опыт, но это не значит, что я знаю больше вашего». Именно это во многом служит причиной падения авторитетов и того, что можно оспаривать мнения или действия руководителя. Подобные вещи могут быть полезны для свободного обмена мнениями и для вовлечения в учебный процесс, но у них есть и очевидно отрицательные последствия. Эту новую демократию в образовании и на работе подпитывают неформальная манера одеваться и обращаться друг к другу. Когда-то начальники были «мистером Смитом» или «миссис Джонс», но теперь они стали просто «Майком» или «Линдой». «Мистер» и «миссис» звучат слишком сухо, формально и старомодно.

На фоне общения по имени тени властных полномочий все в большей степени становятся достоянием прошлого. Возможно, это сближает людей между собой, но вместе с тем и создает почву для дальнейших проявлений неуважения и конфликтов.

Как и большинство людей, заставших доинтернетовскую эпоху, я поражаюсь тому, как мы без него жили. Внезапно стало не нужно писать книгу или публиковать колонку в массовой газете, чтобы твой текст прочитали тысячи людей – просто помести его на свой интернет-сайт или в блог, и с течением времени кто-то на него обязательно наткнется; возможно даже, что таких людей окажется великое множество. Во многих случаях в интернете можно отказаться от своих социальных ролей. Хотите изменить возраст и пол? Пожалуйста! Как показано на знаменитой карикатуре журнала «Нью-Йоркер» – одна собака говорит другой: «А в интернете никто и не знает, что ты – собака».

Родительский авторитет тоже уже не тот, что был раньше.

Как говорит исследователь семейных отношений профессор Роберт Биллингем, «родители больше не хотят быть «родителями». Они хотят любить своего ребенка и помогать ему как ближайшие друзья». Родитель из региона Чикаго Ричард Шилдс говорит, что его лучший друг – его 17-летний сын. Он предпочитает не устанавливать строгие порядки и дисциплину, а получать взаимное удовольствие от общения. «Лучше, если они смогут убедиться в наших ценностях и решить, что они им подойдут», – говорит он.

Помимо прочего, это означает, что дети стали играть намного бóльшую роль в принятии семейных решений. В газете Chicago Sun-Times была опубликована большая статья на основе множества интервью с подростками и их родителями. В числе прочих там упоминалась девочка-подросток, которая помогла отцу выбрать новую работу, а также двое мальчиков, которые решили все вопросы с отделкой дома и электронной техникой для него. В одной семье две девочки убедили родителей купить вторую машину. «Я всегда говорю своим девочкам о том, насколько важна упертость. Думаю, что иногда это выходит мне боком», – говорит мать этих девочек Кристина Сапата.

Отличаться от других нормально, даже если ты в браке

Будучи одной из древнейших традиций нашего общества, браки и свадьбы лучше, чем что-либо еще, демонстрируют отход от социальных норм. В 1957 году 80 % опрошенных заявляли, что не состоящие в браке – это «нездоровые, нервнобольные или распутники». В наши дни вопрос о том, когда связывать себя узами брака и делать ли это вообще, относится к категории личного выбора.

Намного большее распространение получили межрасовые браки. Их число удвоилось по сравнению с 1980 годом, и в 2010 году это был почти каждый седьмой из заключенных в США браков. При этом до признания Верховным судом незаконности запрета на смешанные браки в 1967 году белые и черные не могли заключать официальные браки в шестнадцати штатах. А последний из антиметисационных законов был отменен только в ноябре 2000 года в Алабаме. Теперь такие союзы заключаются повсеместно между представителями практически любых рас и национальностей.

Как говорит звезда YouTube девятнадцатилетний Кевин Ву, «родители любят постоянно твердить о том, что когда я вырасту, то должен буду жениться на азиатке. Это нормально, мне нравятся азиатские женщины, но я не хочу ограничивать себя в выборе. Девушки – как пакетики M&M, снаружи они все разноцветные, но начинка у всех них одинаковая и вкусная». Он продолжает: «Никто не открывает пакетики M&M со словами «Ну вот, а я-то ем только желтые...». А почему, знаете? Потому что это расизм... Я думаю, что единственный способ прекратить расизм – рожать больше детей смешанного происхождения». Похоже, что в будущем межрасовые браки получат еще большее распространение, поскольку все большее количество молодежи будет встречаться и вступать в отношения со сверстниками другого происхождения.

Церковь и община одной личности

В своем «Восходе миллениалов» Нил Хоу и Уильям Стросс предсказывали, что родившиеся между 1980-ми и 1990-ми будут более религиозны, чем предыдущие поколения, и это явится составной частью возвращения Америки на стезю долга, общинности и законопослушания стараниями миллениалов. Они ссылались на растущую популярность молитвенных кружков среди старшеклассников и цитировали одного молодого священнослужителя,

заметившего, что этой молодежи нравится «старая добрая религия». Другие утверждали, что поколение селфи отвернулось от религиозных институтов, но стремится поддерживать личную веру и духовность.

Я захотела убедиться в том, что это соответствует действительности, и мы с соавторами изучили результаты шести представительных опросов, проводившихся среди американцев на протяжении определенного периода времени. Базу анализа составляли данные о восьми- и десятиклассниках (которые были слишком молоды, чтобы попасть в предыдущие исследования религиозных трендов) и данные выборочного обследования студентов-первокурсников (Всеамериканский Опрос Первокурсников), которое проводится с 1966 года и со своими десятью миллионами участников является самым масштабным из постоянных опросов, в которых есть вопросы о религии. Кроме них, мы проанализировали результаты одного опроса старшеклассников-выпускников и двух опросов взрослого населения.

Анализ этих огромных наборов данных, охватывающих респондентов в возрастном диапазоне от 13 до 98 лет, привел к ясному выводу: религиозность американцев стремительно падала, особенно в период начиная с 2000 года. Большая часть американцев по-прежнему считают себя принадлежащими к какой-либо религиозной конфессии, но число тех, кто отрицает это, растет настолько стремительными темпами, что вскоре они могут стать большинством.

В обширном исследовании подростков «Переоценка ценностей» Кристиан Смит выяснил, что главной причиной отхода от религии является интеллектуальный скепсис. «Это полностью утратило всякий смысл», – сказал один подросток; «слишком много вопросов, на которые нет ответов», – сказал другой. Остальные не смогли точно сформулировать, почему они стали менее религиозны, или просто говорили об утрате интереса: «Я никогда этим особенно не интересовался» или «Это стало надоедать».

Некоторые утверждают, что многие американцы отдаляются от религиозных институтов, но при этом остаются верующими. Не похоже, что это действительно так, – статистика общенационального опроса General Social Survey предлагает впечатляющие цифры. В 1994 году всего 2 % респондентов в возрасте от 18 до 29 лет (поколение X) не молились ни разу в жизни. К 2012 году 26 % респондентов в

возрасте от 18 до 29 лет (поколение Y) не молились ни разу в жизни. Цифры оставались невысокими, даже если вопрос изменялся на «молились или медитировали»: в 2005 году этого никогда не делали 37 % студентов, а всего за девять лет до этого, в 1996 году, их доля составляла 33 %.

Предположение о том, что на место религии приходят иные духовные практики, также не выдерживает критики. Когда в 2008 году Кристиан Смит задавал подросткам вопрос о духовных практиках, большинство из них не знало, о чем идет речь (многие спрашивали: «Вы имеете в виду, как воодушевиться?»). Смит пришел к выводу, что незначительная часть американских подростков интересуется духовными началами, но остается при этом нерелигиозной.

В своей книге «Обретение зрелости» Джеффри Арнетт определяет системы верований молодежи как «в высшей степени индивидуализированные» и называет это «самодельными религиями». Многие не принимают какое-то определенное вероучение, поскольку, как сказал один молодой человек: «Я верю, что все, что человек чувствует, – это его личное... У каждого свое представление о Боге и его сущности... У всех есть свои личные взгляды на то, что с этим связано, что является приемлемым и что правильно для каждого конкретного человека».

Отток людей ощущает не только церковь.

Молодые люди скорее будут заниматься чем-то самостоятельно, не вступая в какие-либо объединения.

В целом же современная молодежь в меньшей степени склонна интересоваться деятельностью таких крупных структур, как правительство, СМИ или религиозные организации, и одобрять ее.

Всемирная исповедальня

Двадцатилетняя Мария говорит, что девиз ее матери – «Другие люди не обязаны знать, что происходит в семье». Подавляющее большинство поколения селфи не разделяет подобные убеждения.

Двадцатидвухлетняя Дженни – студентка последнего курса небольшого университета на Юге. Я познакомилась с ней на конференции по психологии и поинтересовалась ее карьерными планами. Через две минуты она уже рассказывала мне о том, как

расстроилась ее помолвка, и о том, что ее бывший жених впадал в депрессию. И все это без малейшего притворства или стеснения.

Поколение Y также намного более открыто в своих эмоциях. «В отличие от родителей или бабушек с дедушками, нашему поколению сказано открыто выражать свои чувства, гнев или грусть по поводу происходящего, а не держать их при себе», – говорит Эшли 24 лет. Однако она не вполне уверена, что это хорошо.

Поколение полной прозрачности

Проблемы здоровья тоже стали предметом намного более открытого и прямого обсуждения. На интернет-форумах женщины обсуждают все – причем действительно все.

Такие форумы исключительно полезны, поскольку женщина, испытывающая определенные жизненные трудности, может почерпнуть на них массу информации и получить практический совет. Это прекрасно, однако предыдущие поколения женщин не могли и мечтать о том, чтобы обсуждать подобные темы даже с ближайшими подругами, не говоря уже о том, чтобы делать это в публичной форме.

Подробности – главное на Фейсбуке и в Твиттере. Хотя со временем народ убедился в том, что рассказывать на Фейсбуке обо всем подряд – не самая хорошая идея (разместил фото с пьянки = не взяли на работу), социальные медиа по-прежнему делают частную жизнь куда более публичной, чем в предыдущих поколениях.

Поколение прямолинейных

Откровенность поколения селфи распространяется на все виды общения на работе и дома. Некоторые руководители старшего поколения жалуются на то, что современная молодежь излишне прямолинейна. Они говорят, что молодые сотрудники просят оценивать их быстро, откровенно и нелицеприятно, и отвечают тем же. Некоторых руководителей поражает желание молодежи критиковать работу старших, которое обусловлено сочетанием постепенного разрушения авторитетов и навязчивого стремления к откровенности, свойственных молодому поколению.

Опрос 2009 года показал, что миллениалы значительно более склонны говорить своим руководителям, что хотели бы работать где-то еще.

Молодые люди считают свою непосредственность хорошим качеством. В одном из эпизодов молодежного телесериала «О.С. – Одинокие Сердца» в ответ на саркастическую реплику шестнадцатилетнего Сета отец говорит ему: «Придержи язык. Я старался говорить с тобой вежливо, и тебе тоже не мешало бы». «Нет уж, спасибо! Я лучше скажу честно», – отвечает Сет. Таким образом, некоторым из миллениалов кажется, что если не быть собой и следовать чьим-либо указаниям, то тебя могут счесть неискренним или жертвой нажима – а это намного хуже, чем проявить невежливость.

Поколение селфи ценит непосредственность. По словам одного молодого сотрудника, «старшее поколение всегда выражается настолько осторожно и дипломатично, что в половине случаев я просто не понимаю, о чем речь». Возможно, этим отчасти объясняется всеобщая распространенность текстовых сообщений: быть прямолинейным проще, если приходится писать быстро. А кроме того, непосредственная реакция собеседника не видна.

Смартфоны – одни из главных виновников в случаях, когда прямолинейность перерастает в невежливость: вы могли убедиться в этом, пытаясь заговорить с человеком, уткнувшимся в текст на дисплее своего телефона.

Некоторые бывают грубы и без всякой анонимности. «Ненавижу Фейсбук и прочие социальные сети. Мое поколение выросло на том, что можно без проблем набрасываться на людей и за это ничего не будет». Технологии сделали нас в каком-то смысле более злыми или, по крайней мере, предоставили возможность становиться такими анонимно.

Коммуникация без цензуры

В наше время говорить что хочешь зачастую в том числе означает употреблять слова, которые вы не станете произносить при своей бабушке.

Нравится вам это или нет, но сквернословие уже не шокирует так, как прежде.

Более мягкое отношение к бранной лексике отражает тот же социальный тренд, что и другие приводимые мной примеры: люди

матерятся, поскольку не слишком озабочены мнением окружающих по этому поводу.

Радикалы шестидесятых годов прошлого века бросались словами вроде motherfucker, поскольку понимали, насколько это будет шокировать старшее поколение. Тем они обозначали свою независимость и демонстрировали безразличие к неодобрению со стороны других. Определенный элемент шока присутствует в этом и поныне, однако молодежь сквернословит не просто потому, что привыкла разговаривать именно так. Это явление подтверждает старую поговорку о том, что слово fuck является самым универсальным в английском языке, потому что может использоваться и в качестве существительного, и в качестве глагола, и в качестве прилагательного. (И даже в качестве наречия, как знаменитое «Absofuckinglutely!» мистера Бига из «Секса в большом городе».) Об этом же говорит и база данных Google Books: по сравнению с 1960 годом, в 2008 году слово fuck встречалось в американских книгах в восемь, shit – в три, а ass – в четыре раза чаще.

Конформизм и потребность в социальном одобрении

Любите ли вы иногда посплетничать? Приходилось ли вам симулировать болезнь, чтобы чего-то избежать? Вам случалось упорно настаивать на своем? Насколько внимательно вы изучаете кандидатов на предстоящих выборах? Всегда ли вежливы? Всегда ли вы готовы признать совершенные вами ошибки?

Если на первые три вопроса вы ответили отрицательно, а на следующие три – утвердительно, то у вас сильная потребность в социальном одобрении. Вы хотите, чтобы вас считали хорошим человеком, и считаете очень важным соблюдать общепринятые нормы поведения. Мнение окружающих имеет для вас большое значение.

И при этом вы, надо полагать, не являетесь представителем поколения селфи. Эти вопросы взяты из теста, который называется «Самооценка мотивации одобрения Марлоу – Крауна». Тест предназначен для оценки мотивации социального одобрения – его авторы указывают, что люди, показавшие высокие результаты, демонстрируют «вежливое, социально приемлемое поведение» и следуют «общепринятым, даже шаблонным культурным нормам». Вместе с моим студентом Чарлзом Им мы проанализировали

результаты 241 исследования, в ходе которых на вопросы теста отвечали в общей сложности 40 745 человек из числа университетских студентов и школьников.

Похожие результаты выявили два других теста на социальное одобрение – шкалы L и K Миннесотского Многоаспектного Личностного Опросника (MMPI). По результатам кросс-темпорального метаанализа 117 выборок, включавших 63 706 студентов, показатели поколения селфи по обеим шкалам были ниже, что предполагает меньшую озабоченность производимым впечатлением и меньшую осторожность по отношению к тому, как человек может выглядеть со стороны. Показатели среднего студента 2007 года были на 79 % ниже показателей студентов 1940-х годов по шкале K (21-й перцентиль) и на 62 % ниже по шкале L (38-й перцентиль).

Начало этому тренду положили бэби-бумеры. Цифры говорят о том, что уровень потребности в социальном одобрении находился на абсолютном минимуме в период конца 1970-х – начала 1980-х годов. Это не слишком удивляет – ведь бунтарские настроения молодежи 1960-х воплощались на практике именно бэби-бумерами. К 1970-м бунтарство стало общим местом, а открытое пренебрежение к устоявшимся порядкам утвердилось в качестве социальной ценности.

С началом 1980-х появились признаки нового тренда, который в поколении селфи достигнет размаха, не сопоставимого с тем, что происходило во времена бэби-бумеров.

Поколение селфи считает, что главное – это собственное «я».

Этот тренд, который дал имя целому поколению, я и буду рассматривать в следующих двух главах.

Глава 2

Армия из одного человека: меня

Как-то раз в 1986 году мама везла меня в школу. В слабеньких динамиках нашего универсала «Бьюик» мурлыкало радио с хитом Уитни Хьюстон «Самая главная любовь», и я спросила маму, о чем, по ее мнению, эта песня. «Самая главная любовь – должно быть, это любовь к детям», – ответила она.

Милая мама ошибалась. В песне действительно говорится, что дети – наше будущее (всегда хорошо начинать с изумительно оригинальной мысли, не так ли?) и что их нужно учить хорошему. Миру во всем мире? Или, может быть, великим литературным произведениям? Ничего подобного. Песня заявляет, что детей нужно просвещать относительно прекрасного, которое «внутри». Уитни поет о том, что всем нам нужны герои, но ей никогда не удавалось найти «кого-то, кто полностью соответствовал бы моим требованиям», а потому она научилась полагаться только на (внимание!) «саму себя». После чего в припеве провозглашается, что «полюбить себя – обрести самую главную любовь».

За минувшие годы внимание к теме самоуважения резко возросло. Исследования Сары Конрат показали, что за период с 1940-х по 1990-е количество книг, в которых упоминается самоуважение, выросло вдвое. Октябрь 2011 года ознаменовался выходом «иллюстрированного журнала о самоуважении для девочек» под названием **BYOU (Be Your Own You** – будь только собой), с розово-фиолетовой обложки которого читательницу призывали «быть отпадной!», «открыть в себе прекрасное» и находить «приятные способы развития самоуважения». Если бы термин «самоуважение» относился к запрещенным, то Федеральная комиссия по коммуникациям^[14] немедленно прикрыла бы все разговорные радио- и телепрограммы. На семи страницах первой главы руководства по уходу за младенцами и детьми младшего возраста, изданного Американской академией педиатрии в 1998 году, слово «самоуважение» появляется десять раз, и это без учета

многочисленных упоминаний о «чувстве собственного достоинства», «уверенности в себе» и «веры в себя».

В аллегории 1970 года «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» рассказывается о птице, которой надоело летать «с берега за пищей и обратно». Вместо этого птица хочет просто наслаждаться полетом и рассекать воздушные потоки вслед за «высшим смыслом, высшей жизненной целью», даже несмотря на то, что за такие дела выгоняют из стаи. Эта книга, поначалу забракованная практически всеми крупными издательствами, в конечном итоге стала мегабестселлером: примерно тогда же американцы пришли к мысли о том, что жить надо для души и фокусироваться на нуждах собственного «я». И даже спустя 35 лет чайки из мультика «В поисках Немо» продолжали следовать этой установке: единственное слово, вылетающее из их клювов, – «мое!».

Бумеры и их «путь к себе»

Эта книга – не о бэби-бумерах и не о 1970-х годах. Но поскольку бэби-бумеры были пионерами современной разновидности сосредоточенности на собственной персоне, нужно сперва понять, что происходило с ними: таким образом, отличия более молодого поколения селфи станут очевиднее. Почему бэби-бумеры – Я-поколение 1970-х годов – не настоящее поколение селфи? Разница примерно такая же, как между опытом, который приобретается в юности, и тем, что дано от рождения.

Для росших в 1950-х и 1960-х годах бэби-бумеров самососредоточенность была новой идеей, а индивидуализм – неизведанной территорией. В своей книге «Новые правила: о поисках самореализации в мире вверх тормашками», изданной в 1981 году, Дэниел Янkelович описывает молодых бэби-бумеров, ломающих голову над новыми для себя вопросами: как принимаются решения в браке равноправных партнеров? а как фокусироваться на себе, если родители даже и представления о подобном не имеют? Бэби-бумеры из этой книги производят впечатление людей, которые ездят кругами в темноте, отчаянно разыскивая неизвестно что. В их совершенно новой вселенной не существовало ни карт, ни указателей путей к самореализации и индивидуальности.

Возможно, как раз поэтому многие бэби-бумеры говорят о собственном «я» в абстрактных выражениях с множеством упоминаний о самосозерцании и «работе над собой». Столь тщательного обдумывания требует нечто новое, для усвоения которого нужно время. Поэтому бэби-бумеры и рассказывают о «моем пути», «моей потребности продолжать духовный рост» или «моем нереализованном потенциале». Активист-шестидесятник Тодд Джитлин называл искания бэби-бумеров «путешествием внутрь себя». Молодому человеку наших дней все эти фразы могут показаться сентиментально-выспренними, однако они верно передают дух и настроения того времени. Фокус на собственной личности не сходил с повестки дня поколения бэби-бумеров, и эта задача эволюционировала по мере того, как отыскивались новые смыслы.

Как пишет в своей книге «Бэби-бум» П. Дж. О'Рурк, «мы как поколение сотворили собственное «я», небо и землю собственного «я», отделили свет собственного «я» от тьмы собственного «я» и сказали: да будет собственное «я»...»

В своей книге «Нация бэби-бумеров» Стив Гиллон утверждает, что абстракция и духовность – главные черты поколения бэби-бумеров. Гиллон охарактеризовал бэби-бумеров как «морализаторов» и посвятил отдельную главу своей книги их «новому фундаментализму». На протяжении четырех десятилетий бэби-бумеры были увлечены духовностью, будь то традиционные религии, медитация или йога.

У бэби-бумеров есть еще одно уникальное и несколько забавное свойство – они придают огромное значение групповым собраниям. Может быть, им казалось, что копать в себе безопаснее в составе группы, а может быть, в коллективе все это выглядело не настолько радикальным. И похоже, что никто не усматривал парадокса в том, что собственный уникальный путь разыскивается в составе группы других людей. Эта групповщина заметна даже в моде и лозунгах поколения бэби-бумеров: девиз «Не верь никому старше тридцати» объединяет по возрастному признаку, а длинные волосы многих бумеров-мужчин 1960-х и начала 1970-х были призваны выделять их на фоне старших.

В песне 1970 года Дэвид Кросби^[15] рассказывает, что решил не стричь волосы – «чтобы реял мой хиппистский флаг». Если уж у вас

есть флаг, то скорее всего вы – некий коллектив.

Бэби-бумеры могут считать, что придумали индивидуализм, но, как и в случае любого другого изобретения, его доводили до совершенства их последователи.

Бэби-бумеры сделали всего лишь несколько первых пробных шагов в направлении самососредоточенности, а не впитали ее целиком от рождения. Большинство из них так и не восприняли ничего из этого, достаточно быстро утомонились, обзавелись семьями и стали растить детей.

Самососредоточенность

После своего бурного расцвета в 1970-х самососредоточенность на протяжении двух десятилетий постепенно превращалась в привычную составляющую повседневной жизни, и поколение селфи принимает ее как данность. Если бэби-бумерам приходилось самим прокладывать пути по неизведанным просторам собственного «я», у миллениалов уже есть свой GPS-навигатор (он им особенно и не требуется, поскольку культура собственного «я» для них – дом родной).

Фокус поколения селфи на личных нуждах не обязательно означает эгоцентризм или самоизоляцию. Это скорее способ существования, подразумевающий соблюдение очень небольшого числа социальных норм и наличие непоколебимой веры в собственную значительность. Просто поколение селфи считает естественным, что все должны быть довольны собой, все люди разные и каждый имеет право следовать своим мечтам.

Реалистичность подходов проявляется также и в повседневном языке миллениалов: абстрактное «собственное я» продолжает фигурировать в нем, однако используется без всякого пафоса. Язык «собственного я» стал их вторым родным с самого детства. Вариации на тему «себя» используются в огромном количестве современных «полезных советов»:

Не знаешь, как вести себя в определенном социальном окружении? «Просто будь самим собой».

Какую пользу принес тебе твой алкоголизм (или наркозависимость, или тюремный срок за убийство)? «Я узнал много нового о себе».

Не уверен, получится ли у тебя? «Поверь в себя» (с частым продолжением «...и станет возможным все!»).

Стоит ли покупать новую пару обуви или делать пирсинг в носу? «Да, покажи себя».

Почему нужно разорвать наскучившие отношения (или уволиться с неинтересной работы, или отругать тещу)? «Надо себя уважать».

Пытаешься бросить дурную привычку? «Будь честен с самим собой».

Не уверен, в каком возрасте лучше заводить отношения или вступать в брак? «Прежде чем полюбить другого человека, надо научиться любить себя».

Стоит ли высказать свое мнение? «Да, надо постоять за себя».

По выражению героини Лены Данэм из сериала «Девочки»: «И потом, у меня нет времени: я стараюсь быть собой».

Из седьмой главы этой книги вы узнаете, что в культуре индивидуализма есть много хорошего. Однако, судя по всему, эта культура относительно недавно переросла в культуру гипериндивидуализма. Например, приведенные выше фразы не только свидетельствуют об индивидуализме, но и способны вводить в заблуждение. «Будь самым собой» – на первый взгляд, добрый совет, но как быть с негодяем? Или с серийным убийцей? Наверное, в подобных случаях стоило бы стать кем-то другим. «Поверь в себя» – прекрасно, но вот насчет «станет возможным все»? Нет, это не так. Нельзя сказать, что самовыражение, самоуважение или честность по отношению к себе прямо-таки вредны, но вот у предложения «прежде всего любить себя» есть существенный изъян: людей, которые действительно влюблены в себя, называют самовлюбленными, и они – ужасные партнеры в отношениях.

СОБСТВЕННОЕ «Я» У РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ

Бэби-бумеры

Самореализация

Путь, потенциал, поиск

Изменить мир

Протесты и коллективные
занятия

Интересовались действиями
властей

Духовность

Жизненная философия

Поколение селфи

Удовольствия

Все уже понятно

Следуй своей мечте

Телевидение, интернет
и мессенджеры

Интересуются собой
и друзьями

Вещи

Довольство собой

У собственного «я» есть даже одноименный журнал. Психолог Мартин Селигман считает, что на смену традиционным личным качествам – ответственности, трудолюбию, твердости духа – пришла «калифорнийская личность», которая «имеет желания, ощущает радость и боль, управляет поступками и даже обладает такими свойствами, как достоинство, эффективность и уверенность в себе». СМИ без устали твердят о «личности» и «собственном я» – когда я заинтересовалась частотой употребления этих слов в медиа, то была поражена результатом.

Это осознали и находчивые рекламщики. Ford рассказывает, что «ты – вдохновитель всего, что мы делаем». Honda впаривает «силу мечты». Автомобиль Toyota Scion, предназначенный для молодых покупателей, говорит, что его «объединяет индивидуальность» и обещает помочь «приобрести поклонников своей непохожести. Встать рядом с теми, кто отличается от остальных. Быть оригиналом, а не копией». Казалось бы, американская армия ни за что не станет отдавать приоритет индивидуальности, и тем не менее она выступила в том же духе. С 2001-го по 2006 год ее стандартным рекламным слоганом был «Армия из одного человека».

«Оксфордский словарь английского языка» избрал словом 2013 года слово «селфи» – его придумали для обозначения широко распространившейся практики фотографировать себя с последующим помещением картинки на всеобщее обозрение в интернете. В январе 2014 года проводилось соревнование на лучший фото-автопортрет под названием Селфи-Олимпиада.

Перемены произошли даже в употреблении местоимений: за период с 1960-го по 2008 год частота употребления местоимений первого лица единственного числа (*я, мне, мое*) в американских книгах возросла на 42 %, а местоимений первого лица множественного числа (*мы, нам, наше*) снизилась на 10 %. Самое большое изменение коснулось частоты употребления второго лица (*ты, тебе, твое*) – оно возросло четырехкратно. Скорее всего, это вызвано двумя взаимосвязанными трендами индивидуализма: прямым обращением авторов к читателю (для усиления эффекта персонального восприятия книги) и постоянным педализированием «твоего» в жанре самопомощи – «*твоя лучшая жизнь*», «*что ты можешь сделать*» и т. п.

То, что изменяется даже литературный язык, служит наглядной иллюстрацией культурных перемен, происходящих из поколения в поколение.

Перемены в самоуважении: что говорят цифры

Статистические данные о переменах в позитивном самовосприятии являются почти зеркальным отражением социальных трендов соответствующих периодов времени. Миллениалы-старшеклассники рассчитывают стать выдающимися работниками: в 2012 году 68 % из них сказали, что будут «очень хорошими» работниками (высшая оценка в опроснике), тогда как среди бэби-бумеров в 1976 году таких было только 57 %. В 2012 году 58 % учащихся считали, что будут «очень хорошими» супругами, что превышает показатель 1976 года – 41 %. А учащихся, сказавших, что они «полностью» удовлетворены собой (высшая оценка в опроснике), в 2012 году было в два раза больше, чем в 1976 году.

И старшеклассники, и студенты стали более склонны считать, что они лучше остальных сверстников. В 2012 году 61 % студентов считали, что обладают лидерскими качествами выше среднего, а среди бэби-бумеров в 1966 году таких было лишь 41 %. Если в 2012 году

76 % опрошенных думали, что превосходят остальных в своем стремлении достигать результатов, то в 1966 году их было всего 60 %. Пятьдесят восемь процентов считали, что обладают интеллектуальными способностями выше среднего, тогда как в 1966-м так же считали только 39 % (и это несмотря на то, что в 1960-х годах средний балл учащихся на выпускных экзаменах был выше).

Показатели самоуважения у детей – несколько другая, но не менее интересная история. Мы изучили данные 39 593 ответов детей (в основном в возрасте 9–13 лет), полученных по Опроснику самоуважения Куперсмита – теста, разработанного специально для детской аудитории. В 1970-х, когда поколение бэби-бумеров постепенно сменялось поколением X, уровень самоуважения у детей испытывал спад, причиной которого, возможно, была общественная нестабильность. В 1970-х, с их резким ростом количества разводов, бурным расцветом преступности и повсеместной сексуальной распущенностью, детям приходилось непросто. Средний балл 81 % детишек 1979 года был ниже среднего балла их сверстников 1960-х годов. К этому времени дети стали менее склонны соглашаться с утверждениями вроде «я совершенно уверен в себе» или «я вполне счастлив» и более склонны утверждать, что в их жизни «все идет кувырком». Столь привлекательный для подростков и взрослых индивидуализм, в принципе, не шел на пользу детям 1970-х годов, а в случаях, когда их родители вдруг заново обретали себя, мог и вовсе навредить.

Но после 1980 года (с последней волной поколения X) уровень самоуважения у детей начал резко расти. В течение 1980-х и 1990-х годов дети все больше и больше говорили о том, что довольны собой. Они соглашались с утверждениями, что «нравятся окружающим» и «всегда поступают правильно». К середине 1990-х показатели самоуважения у детей уже достигали, а зачастую и превосходили уровни гораздо более стабильной эпохи бэби-бумеров в 1970-х годах. Уровень самоуважения среднестатистического ребенка середины 1990-х был выше, чем у 73 % его сверстников в 1979 году, и в дальнейшем он становился все выше. Анализ показателей самоуважения 10 119 учащихся средней школы показал, что у 80 % миллениалов 2007 года они были выше, чем у их сверстников из поколения X в 1988 году.

Курс обучения самоуважению

В период после 1980 года наблюдалось всеобщее стремление повышать самоуважение детей.

Это выглядит так, будто ставшие родителями бэби-бумеры решили, что их дети должны быть довольны собой всегда, а родители из поколения X продолжили их дело. Начало расцвета научной работы в области программ укрепления самоуважения пришлось на 1980-е годы: количество статей на эту тему, опубликованных в психологической и педагогической периодике в 1980-х годах, удвоилось по сравнению с 1970-ми годами. В 1990-х годах число журнальных публикаций на тему самоуважения возросло еще на 52 %, а количество книг на эту же тему удвоилось.

Поколение селфи – первое поколение, воспитанное на убеждении в необходимости иметь высокий уровень самоуважения.

Идея важности высокого уровня самоуважения для детей акцентируется в иллюстрированных журналах, телевизионных ток-шоу и книгах. Вот с чего начинается детская книга «Очаровашки из Царства Собственного Достоинства», первое издание которой увидело свет в 1991 году: «Я – ОЧАРОВАШКА. Привет, мой очаровательный дружок! Меня зовут Обезьянка Мона. Мы с моими друзьями из Отряда Очаровашек живем в Царстве Собственного Достоинства». На следующей странице дети узнают, что ворота царства раскроются перед каждым, кто «с гордостью произнесет три раза: Я – очаровашка! Я – очаровашка! Я – очаровашка!».

Другой пример – «Книга-раскраска и рабочая тетрадь по самоуважению СТАНЬ ПОБЕДИТЕЛЕМ!». Родителей побуждают растить в детях самоуважение. На обложке этой раскраски чувством собственного достоинства обладает даже кошка. А вот пес не удостоился медали за самоуважение. Наверное, он им не отличается – в конце концов, он ведь пьет из луж.

В ней детей ожидают упражнения и картинки, предназначенные для укрепления чувства собственного достоинства, в том числе «плакат для твоей комнаты» с текстом «Ты – необыкновенный». Буквы на нем надо раскрасить в желтый, оранжевый и красный цвета, а фон сделать фиолетовым. На другой страничке ребенка просят заполнить недостающие буквы: «Относись к себе х_р__о. Ты – необыкновенный человек. Мысли п_з_т_вно». Имеется еще примерно такая же

раскраска под названием «Мы все – исключительные» (хотя из заглавия можно сделать вывод, что быть исключительным – не такое уж исключительное явление).

Один мужчина из Остина, штат Техас, был поражен, увидев свою пятилетнюю дочь в футболке с текстом «Я мила и все умею». Оказалось, что все детсадовцы обязаны носить эти майки по пятницам и декламировать фразу перед одноклассниками. Наверное, детсад все же слегка поторопился с этим, потому что дочка спросила: «Папочка, а что значит «все умею»? Никто из ребят не может понять...».

Акцент на самоуважении продолжается и после уроков, во время занятий спортом. Сейчас призы детям даются просто за то, что они участвуют в соревнованиях: посидел на скамейке запасных – получи кубок, не стал совершать попытку – получи кубок, полностью провалился – все равно получи кубок. У моего племянника есть гигантских размеров кубок с надписью «За выдающиеся результаты в участии». Это за что же – за то, что у человека хорошо получается выходить из раздевалки на игровое поле? Одинаковые кубки и медали раздают всем – и победителям, и проигравшим. Широкую известность получил редакционный комментарий Эшли Мерримен в газете «Нью-Йорк Таймс».

Она писала о том, что объем продаж призовой атрибутики в Соединенных Штатах и Канаде составляет 3 миллиарда долларов ежегодно, и это несмотря на то, что, по ее данным, «бесконечные поощрения не вдохновляют детей на достижения. Напротив, это может быть причиной низкой результативности».

Как указывает Джон Хьюитт в книге «Миф о самоуважении», подразумевается, что самоуважению можно и должно учиться. В большинстве случаев такие программы убеждают детей быть довольными собой без каких-либо причин для этого. В одной из них учителям велят уговаривать детей отказаться от фраз типа «я хорошо играю в футбол» или «я хорошо пою». Авторы строго указывают, что подобным образом самоуважение ставится в зависимость от результата. А вместо этого они хотят «твердо закрепить в ребенке его самоуважение, чтобы оно оставалось высоким вне зависимости от результатов». Другими словами, быть довольным собой важнее, чем быть довольным своим результатом. Как указано в методичке, детей

следует научить, «что важны именно они сами, а не то, что они делают». Многие программы предлагают поощрять самоуважение в ребенке, даже если он совершает плохой поступок. В одном из упражнений детям предлагается закончить несколько фраз, в том числе начинающиеся с «Я люблю себя, даже несмотря на то, что ...» и «Я прощаю себя за ...».

В методических указаниях для педагогов часто специально указывается, что самым главным является поддержание самоуважения ребенка.

На стене отделения общеобразовательной подготовки одного из университетов красуется лозунг: «Мы будем считать себя необыкновенными и стоящими, несмотря ни на что!» Возможно, в результате всего этого 60 % учителей и 69 % школьных психологов согласны с тем, что самооценку учащихся следует поднимать, «уделяя большее внимание безусловному одобрению их личностных качеств, а не результативности или поведению». «Мы стали намного деликатнее с детьми. Они довольны собой без всякой причины. Мы даем им идеальное восприятие себя, никак не связанное с реальностью».

Между тем традиционная религия как раз предусматривала такие «условия» и правила поведения. Про самоуважение слышат и взрослые. Христианский писатель Рик Уоррен пишет в статье для «Журнала Домохозяек»: «Можно верить тому, что говорят о вас другие, а можно верить себе, по подобию Господа, который говорит, что вы истинно угодны, достойны, добропорядочны и способны».

В деле воспитания у детей высокого самоуважения за школой часто следуют и родители. Возможно, это связано с тем, что в наше время большинство детей появляются на свет желанными. Тренд к планированию семьи возник в начале 1960-х годов с появлением противозачаточной пилули и продолжал развиваться в 1970-х с легализацией абортв. Результатом стало то, что все больше детей стали появляться на свет у тех, кто действительно этого хотел. Среднее число детей на семью сократилось с четверых до двух, и родители получили возможность уделять больше внимание каждому ребенку.

Эта же идея постоянно муссировалась и в популярных медиа, представлявших самоуважение как едва ли не панацею. В одном из эпизодов телесериала «Седьмое небо» юный персонаж спрашивает,

как можно предотвратить войны. Отец, который по сюжету является священником, отвечает: «Можно внимательно посмотреть на себя в зеркало, и когда в нем отразится мир, тогда и наступит мир во всем мире».

Эти усилия принесли ожидаемый результат. В книге «Перемещение душ» Кристиан Смит делает вывод, что молодые люди в возрасте от 18 до 23 лет, которых он опрашивал в 2008 году, представляют собой «группу самых отчаянных оптимистов, которых мы когда-либо видели или слышали, по меньшей мере в том, что касается их личной жизни и будущего». В опросе телеканала CBS News старшеклассники – выпускники 2000 года (первая волна поколения Y) отвечали на вопрос «Что вам нравится в самом себе?». Самый популярный ответ (33 % опрошенных) гласил: «чувство собственного достоинства». С большим отрывом от него следовали успехи в учебе – 18 % и популярность среди сверстников – 13 %. В этом нет ничего удивительного: с детского возраста учебные программы внушают этому поколению, что основания нравиться себе дает именно самоуважение, а не какие-то конкретные достижения.

К моменту, когда поколение селфи поступает в университет, все эти послания уже зазубрены наизусть. Преподаватель Университета Массачусетса Джон Хьюитт говорит, что студенты радуются, когда в его курсе социологии обсуждается тема самоуважения. Но как только он ставит под сомнение это понятие, лица студентов мрачают и интерес увядает.

Девушки прекрасны

Исследование, проведенное в 1991 году Американской Ассоциацией Университетских Сотрудниц (AAUW), обнародовало вывод, что «приближаясь к подростковому возрасту, девочки теряют чувство собственного достоинства». Результаты этого исследования публиковались в бесчисленном множестве новостных изданий по всей стране и стали поводом для общенациональной дискуссии о девочках подросткового возраста и их самооощении. Этому способствовало и появление бестселлера «Оживление Офелии», в котором рассказывалось о неуверенности в себе, которую испытывают девочки-старшеклассницы. Стало очевидно, что по мере превращения девочек

в девушек-подростков их самоуважение испытывает серьезную встряску, и с этим надо было что-то делать.

Буквально сразу же возникли программы, нацеленные на самоуважение, одной из которых стала герлскаутская «Девушки прекрасны». В ней девочки могли заслужить нагрудные знаки вроде «Я на высоте» или «Понимаю себя и всех других». Девятнадцатилетняя Аманда рассказывает, что в ее герлскаутском отряде на самоуважение тратили немало времени. «У нас были практические занятия, на которых мы получали нагрудные знаки за достижения в своих проектах развития самоуважения. Нас учили, что мы можем делать все, что захотим, что самовыражение – очень хорошо и что отличаться от других – тоже», – рассказывает она. (Сама я провела в герлскаутах десять лет, но мне запомнились в основном походы, из которых мы возвращались уставшие и чумазые, что, возможно, было несколько более полезно, чем семинары по самоуважению.)

Когда мы с Китом Кэмпбеллом выполнили анализ по результатам 355 опытов с участием 105 318 человек, то тоже убедились, что самоуважение девочек не падает в подростковом возрасте – оно просто растет не так быстро, как это происходит у мальчиков. Разница в уровне самоуважения между студентами и студентками была несущественной. Другой мета-анализ, выполненный моей ученицей Брендой Долан-Паско, показал, что девочки значительно ниже ценят себя в том, что касается внешности, но при этом их уровень самооценки в области академической успеваемости был одинаков с мальчиками. Кроме того, девочки опережали мальчиков по уровню самооценки поведения и морально-этической самооценки. Достижения девочек-подростков также не соответствуют идее о том, что их обуревают неверие в собственные силы: их школьные оценки выше, чем у мальчиков, и большее их число получает университетские дипломы.

Другими словами, девочки подросткового возраста не испытывают проблем с самооценкой, и «важнейшей общенациональной проблемы низкого уровня самоуважения среди девочек-подростков и девочек младшего возраста», о которой возвестил Совет герлскаутов, не существует.

Никакой критики!

Существовало и движение против «излишней критики» в адрес детей. В некоторых учебных заведениях учителя не исправляют ошибки детей из страха навредить их самооценке. Один популярный метод указывает, что учителю не нужно исправлять грамматику и орфографию учеников, утверждая, что у детей как у «личностей» должна быть своя собственная, «независимая грамматика». (Претстафте шо читаити интернетсайт сделанный староникам этова учения.) На курсах повышения квалификации педагогам усиленно внушают, что позитивная атмосфера важнее исправленных ошибок. Один британский преподаватель предложил исключить из образовательного процесса термин «незачет»: вместо того чтобы услышать, что они провалили экзамен, студентам будет приятнее знать, что их «успех откладывается».

Настойчивое стремление давать учащимся положительную обратную связь приводит к еще одному широко распространенному эффекту: завышению оценок. Количество учащихся-отличников почти удвоилось. Это не связано с повышением успеваемости – средний балл по стандартизированным тестам остался на прежнем уровне или даже понизился. И времени на учебу не стали тратить больше. Студенты университетов в последние годы стали заниматься меньше: в 2012 году только 38 % первокурсников сообщали, что занимаются шесть или более часов в неделю, по сравнению с 47 % в 1987 году. И почему же тогда их оценки становятся выше? «Преподаватели хотят, чтобы учащиеся ценили себя выше и сохраняли хорошее настроение», – объясняет Ховард Эверсон из некоммерческой организации College Board, помогающей поступать в высшие учебные заведения. Мы становимся страной-сказкой: все наши дети показывают выдающиеся результаты.

Одиннадцатилетнюю Кэйлу, которая учится в школе недалеко от Далласа, штат Техас, пригласили на праздник с пиццей для тех, кто получил хорошие оценки по математике – и это несмотря на то, что она едва не получила неуд. Раньше праздники с пиццей устраивали только для отличников, но теперь школа приглашает на них всех, кто хотя бы не провалил тест.

Как замечает преподаватель педагогики Морин Стаут, многие психологи, работающие в области образования, считают, что школы должны стать «местом, где дети изолированы от внешнего мира и

получают эмоциональное, а не интеллектуальное развитие»... Будущие учителя, которым преподавала Стаут, считали, что «детям нельзя ставить задачи, которые могут оказаться не по плечу остальным в их классе, поскольку это будет способствовать конкуренции, а конкуренция плохо сказывается на самоуважении. И далее, нужно всячески избегать выставления оценок, а в случаях, когда это совершенно необходимо, делать это так, чтобы не возникало ни малейших сомнений в том, что получившие их – абсолютно выдающиеся ученики».

Завышенные оценки и недостаток конкуренции могут приводить к негативным последствиям: в 2012 году 38 % студентов-первокурсников сообщали, что им часто бывало скучно на уроках в выпускном классе школы, что превышает показатель 29 % 1985 года. Это неудивительно: что интересного может быть в учебе, если отличные результаты почти никак не отмечаются?

Если треть учащихся – отличники, то зачем прикладывать дополнительные усилия, чтобы попасть в первые 5 или 10 процентов?

Возможно, именно этот уклон к восхвалениям является одной из причин болезненного отношения к критике, которое отмечают у представителей поколения селфи преподаватели и менеджеры. Готовьтесь к приходу когорты обидчивых молодых сотрудников, работодатели! Стивен Липпман цитирует электронное письмо от студента, разозленного тем, что его не допустили к занятиям по одной из дисциплин из-за несоответствия обязательным требованиям: «Вы что, серьезно считаете, что прежде чем продолжить обучение, надо закончить социологию? Вам, дружище, надо не финансы преподавать, а историю женского движения... Но если уж вы или ваш курс считаете себя настолько важными, чтобы требовать выполнения этого условия, то так и быть...». Особенно впечатляет концовка письма: студент полагает, что преподавателем движет то же, что и им самим, – «считаете себя настолько важными». Это похоже на то, что я недавно услышала в разговоре двух студентов в кампусе: «Наверное, он специально делает такие сложные тесты, чтобы самому себе казаться молодцом».

Кроме того, студенты хотят получать «отлично» – а иначе... Когда я поставила одной студентке «отлично с минусом» за ее доклад, она немедленно зашла в раздел рейтингов на сайте myprofessors.com и написала там, что я «худший преподаватель в ее жизни»! Получив на экзамене оценку «отлично с минусом», другая разразилась длинным посланием по электронной почте, начинавшимся так: «Я считаю, что по ходу заслуживаю оценки «отлично». Мои оценки и за письменную работу, и за устный доклад были занижены по причинам, которые я полагаю не вполне обоснованными». Она потребовала личной встречи для обсуждения возможности изменения ее оценки. После долгой дискуссии относительно правил изменения оценок, принятых в университете, я ответила, что не поменяю оценку, но зато буду рада дать более подробный отзыв о ее работе. В отличие от двенадцати предыдущих писем это предложение не удостоилось ответа с ее стороны.

Так везет не только мне. Липпман цитирует электронное письмо от выпускницы, огорченной своей оценкой «хорошо с плюсом». Вот что она написала: «Считаю, что если студент выполняет/вовремя сдает все задания, имеет не более двух пропусков занятий, активно участвует в семинарских занятиях, конспектирует, внимательно смотрит видеоматериалы и очевидным образом применяет/учитывает полученные социологические знания в своей жизни, то было бы разумно оценить такого студента соответствующим образом, поставив ему «отлично». Обратите внимание, что хорошие учебные результаты вообще не упоминаются – студентка просит поставить ей «отлично» просто за то, что она ходила на занятия.

Все это не должно удивлять. Как замечает Хьюитт, студенты «смотрят на вещи и ведут себя так, как им указывают теории самоуважения. Они склонны поступать так, как будто обладают благородной и доброй внутренней сущностью, вне зависимости от того, что говорят или делают остальные люди, что достойны признания и внимания со стороны окружающих и что уникальные потребности их личности должны приниматься во внимание в первую очередь и безусловно».

Когда журнал Time назвал миллениалов «мне-мне-мне-поколением», одной из самых распространенных реакций было «Но мы же такие классные!». Мэтт Принс, 29 лет, сказал: «Думаю, что они

говорят правду – вот только не думаю, что это так негативно, как сперва кажется. Наше поколение настолько успешно, что настроено примерно так: «Вот что! Я этого заслуживаю, мне должно быть позволено делать то, что мне нравится».

Самоуважение и результативность

Но ведь в этом должна быть и положительная сторона: наверное, дети с высокой самооценкой стараются получать более высокие оценки и вообще учатся лучше. На самом деле нет.

Существует некоторая корреляция между самооценкой и успеваемостью.

Однако не самоуважение является причиной высоких оценок, а наоборот – высокие оценки стимулируют более высокие уровни самоуважения. Следовательно, программы повышения самооценки ставят телегу впереди лошади.

Когда в своих лекциях я впервые стала говорить студентам о том, что их поколение более самоуверенно и даже более самовлюбленно, чем предшествующие, то опасалась категорического несогласия. Однако они даже не удивились – как будто хором сказали: «Да, мы в курсе, и что?» Но когда я сказала, что самоуважение не ведет к успеху, это неожиданно вызвало такой скепсис, как будто я сообщила, что Земля на самом деле плоская. В одной аудитории в Университете Южного Коннектикута молодая женщина сказала: «В конце концов, я нравлюсь самой себе и не считаю это неправильным. Не думаю, что есть какая-то проблема в том, что большинство людей любит себя. Я вот люблю себя». Другая сказала: «Я – самовлюбленный человек, и это помогает мне добиваться успехов. Сейчас я прохожу собеседования с потенциальными работодателями, и благодаря этому меня выделяют из числа других кандидатов».

Вот только на самом деле это не совсем так.

Самовлюбленные люди не успешнее, красивее или умнее любых других – они просто так считают.

Раздутое самомнение в конечном итоге – блеф. Высокая самооценка не спасает ни от подростковых беременностей, ни от детской преступности, алкоголизма, наркомании или хронической

безработицы. Детальные обзоры научных трудов различных авторов показывают, что все авторы приходят к одинаковым выводам: самооценка не оказывает существенного влияния на что-либо.

Но, может быть, у такого повышенного внимания к индивидуализму и уникальности есть другие плюсы? Скажем, оно способствует развитию творческого начала. Однако Квон Хи Ким из Колледжа Вильгельма и Марии делает противоположный вывод: младшие поколения все менее и менее склонны к творчеству. Как такое возможно в ситуации, когда уникальности уделяется настолько большое внимание? Возможно, люди действительно хотят быть уникальными личностями, но не могут перевести свое стремление в плоскость творческого мышления. В качестве возможных причин снижения творческих способностей Ким указывает на возрастающую роль стандартизированных экзаменов и рост использования «электронных развлекательных устройств».

Хороши или плохи программы развития самоуважения?

Психолог Мартин Селигман критикует программы развития самоуважения за бессодержательность и недалёковидность. Он считает, что в долгосрочной перспективе ни на чем не основанное самоуважение сослужит плохую службу ребенку и что детям полезнее развивать свои навыки и гордиться конкретными достижениями. Рой Ф. Баумайстер, ведущий автор обзорного исследования научных трудов на тему самооценки, считает, что высокая самооценка не ведет к росту успеваемости, улучшению результативности на работе и не способствует уменьшению количества проявлений агрессии или мошеннических действий. На самом деле люди с высокой самооценкой зачастую более склонны к агрессии и обману. Баумайстер пишет: «Боюсь, что после многих лет моя рекомендация сводится к следующему: забудьте о самооценке и обратите большее внимание на самоконтроль и самодисциплину».

Самоуважение – следствие, а не причина. Не слишком полезно поощрять ребенка быть довольным собой просто ради того, чтобы он был доволен, – в этом не содержится какого-либо смысла. Дети начинают испытывать настоящее самоуважение, когда ведут себя хорошо и выполняют какие-то задачи.

Значит ли это, что дети должны испытывать угрызения совести, когда у них что-то не получается в учебе или спорте? Нет. Это значит, что они должны быть недовольны собой, если не прикладывали должных усилий и стараний. Иногда негативные эмоции, испытываемые при неудаче, могут служить мотиватором. Попытаться сделать что-то сложное и почерпнуть знания из собственного опыта лучше, чем безосновательно гордиться собой.

Кроме того, важно различать самооценку и самоуверенность – и веру в собственные силы и умения.

Существует большая разница между верой в свои силы и тем, чтобы просто считать себя замечательным. Вера в собственные силы направлена в основном вовне – на попытку что-то сделать и использовать предоставленную возможность, и в отличие от самоуважения она действительно обуславливает успех.

Кроме того, каждый хорош в чем-то своем. Дети, не блистающие в спорте или испытывающие трудности с учебой, могут иметь другие таланты – например, в музыке или изобразительном искусстве. Почти все дети способны испытывать гордость от того, что они верные друзья или чьи-то помощники. С другой стороны, не следует заходить слишком далеко и полностью увязывать свою самооценку с внешними целями, такими, как, например, хорошие оценки в учебе. Золотая середина может выглядеть примерно так: не следует считать себя полным неудачником из-за одной плохой оценки – а вот если ты вообще не учишься, то стоит просто презирать себя. Используйте свои негативные эмоции в качестве мотиватора будущих достижений. Истинную уверенность в себе дают совершенство навыков и богатство знаний, а не разговоры о том, что ты прекрасен уже просто в силу того, что существуешь.

Практика неисправления ошибок, отказа от выставления оценок и от конкуренции между учащимися также является ошибочной. Соревновательность способна привести в учебу элемент развлечения – Стаут указывает, что в этом отношении полезно обратить внимание на пользу соревнований для участников детской Специальной Олимпиады. В наши дни многие школы перестали публиковать почетные списки детей, отличившихся в учебе, и в целом придают меньшее значение оценкам, исходя из ложного убеждения во вредном

воздействии конкуренции на самооценку (то есть кто-то из детей не попадет в почетный список, а кто-то получит низкие оценки). А можно ли представить себе, что результаты баскетбольных игр не публикуются из опасения навредить самооценке игроков команд? И вообще, можно ли представить себе, что в играх не ведется счет? И что толку тогда играть?

Детей, у которых что-то не получается, надо поощрять не бросать это дело, а продолжать старания. Однако это не про самоуважение, а про дисциплину и самоконтроль.

Результативность человека в намного большей степени определяется самоконтролем или умением проявлять упорство и продолжать, чем самооценкой.

Дети с высоким уровнем самоконтроля показывают лучшую успеваемость и дольше учатся, случаи наркозависимости и подростковых беременностей среди них менее вероятны. Наличие самоконтроля обуславливает все то, что ученые ожидали получить, но не получили от самоуважения.

Хороший пример преимуществ самоконтроля перед самоуважением дают межэтнические исследования. Когда учащиеся-азиаты понимают, что не успевают в какой-то области, они считают необходимым продолжать работать над этим для того, чтобы исправить ситуацию. В отличие от них, белые американцы предпочитают сдаться и заняться чем-то другим, то есть сохранить свою самооценку в ущерб возможности преуспеть в трудном деле. Поэтому не надо долго объяснять, почему дети-азиаты успешнее в математике и в учебе в целом.

Молодые люди с высокой самооценкой, не имеющей под собой серьезных оснований, рискуют серьезными неприятностями при встрече с грубыми реалиями реального мира. Дети, получавшие «отлично» просто так и переходившие из класса в класс, не усваивая при этом материал, поступают в университеты или идут работать и обнаруживают, что не знают почти ничего. Как замечает один родитель, «на работе не бывает сторонников высокой самооценки. Если ты подготовишь плохой отчет, босс не скажет: «Слушай, а как мне нравится цвет бумаги, который ты для него выбрал». Настраивать так детишек – значит сослужить им очень плохую службу».

Поколение нарциссов

Нарциссизм, или самовлюбленность, – крайняя степень излишне позитивного самовосприятия.

Самовлюбленные люди не просто уверены, а слишком уверены в себе и настолько поглощены собой, что с большим трудом могут воспринимать точку зрения кого-либо еще. Кроме того, они считают, что имеют право на особые привилегии и что они превосходят других людей. В результате нарциссы являются плохими партнерами в отношениях и с ними может быть трудно вместе работать. Самовлюбленные люди часто бывают враждебны, они склонны к неоправданному риску, пренебрежительно относятся к своему здоровью и ссорятся с родными и друзьями.

В отличие от людей, которые просто высоко себя ценят, нарциссы признают, что не ощущают общности с окружающими. В своих крайних формах самовлюбленность может переходить в болезнь – нарциссическое расстройство личности (НРЛ), однако существует множество различных проявлений нарциссизма и среди обычных людей. В таких случаях обычно говорят о нарциссических чертах характера. (Подробнее о нарциссизме можно прочитать в книге «Эпидемия нарциссизма», написанной мной в соавторстве с У. Китом Кэмпбеллом.)

Нарциссические черты характера обычно определяют с помощью «Вопросника для определения нарциссической личности» (NPI). В нем содержатся утверждения вроде «Я считаю, что я – особенный человек», «Я могу жить так, как хочу» или «Если бы я правил миром, он был бы лучше».

Мы с соавторами проанализировали ответы 49 818 американских студентов, заполнявших вопросник в период между 1982-м и 2009 годами. Тренд был очевиден: младшие поколения существенно более склонны к нарциссизму.

Рост нарциссизма показали выборки из 4152 студентов Университета Южной Алабамы за период с 1994-го по 2009 год и из студентов Университета Фростберг за период с 1980-х по 2008 год. Исследование, проведенное в 2009 году, показало, что вероятность перенесенного НРЛ (клинического случая нарциссизма) у американцев

в возрасте от 20 до 30 лет в три раза выше, чем у американцев в возрасте от 60 до 70 лет.

По данным общенациональных выборок за период с 1976-го по 2012 год, старшеклассники были в большей степени сориентированы на достижение жизненных целей, связанных с деньгами, славой и имиджем – то есть коррелирующих с нарциссизмом, таких как, например, «Хочу зарабатывать кучу денег». В меньшей степени они были готовы фокусироваться на целях, увязанных с общественной пользой или смыслом жизни, таких как «найти смысл жизни и свое место в ней» или «работать над исправлением социальной и экономической несправедливости». То же справедливо и по отношению к студентам. В 2013 году 82 % студентов заявили о том, что важно «быть очень хорошо обеспеченным материально», что стало наивысшим показателем за все время опросов, проводящихся с 1966 года. В том году о важности быть очень хорошо обеспеченным материально заявили лишь 42 % студентов.

Есть и более тонкий случай. В конце 1970-х 22 % старшеклассников заявляли о том, что для них важно «быть лидером местной общности», тогда как в 2012 году эта доля возросла до 48 %. Самая большая корреляция с нарциссизмом прослеживалась в случае «быть лидером местной общности». Студенты, которым была близка эта цель, явно фокусировались на слове «лидер», а не на слове «общественность». Речь шла не о помощи окружающим, а о том, чтобы быть лидером, – это беззаветно любят все люди с нарциссическими чертами характера.

Таким образом, поколение, названное Уильямом Строссом и Нилом Хоу миллениалами, не настолько проникнуто коллективизмом и мыслями об окружающих, как предполагает их теория. Стросс и Хоу причисляют к миллениалам тех, кто родился в 1982 году, поэтому выборки студентов 2004 года состояли исключительно из миллениалов. Однако студенты образца 2004–2009 годов являются самой нарциссической группой из всех – они более других были согласны с утверждениями вроде «Я считаю естественным манипулировать людьми», «Я жду очень многого для себя от окружающих» или «Я настаиваю на должном уважении ко мне».

Тем не менее рост нарциссизма пронизывает культуру в целом.

Реалити-шоу восхваляют нарциссические натуры и их поведение. Обычные люди делают по несколько селфи на дню и соревнуются друг с другом в количестве подписчиков в Твиттере. В 2012 году количество американцев, сделавших пластические операции, удвоилось по сравнению с 1997 годом.

Этот тренд находит свое выражение даже в текстах песен. Моего коллегу Натана ДиВолла потрясли слова песни группы Weezer: «Я величайший из всех, когда-либо существовавших». Кому может взбрести в голову пропеть такое вслух?

Но почти все примеры нарциссизма в песенных текстах бледнеют в сравнении с заявлением Кэнье Уэста 2013 года: «Я – бог». Он написал песню с таким названием после того, как ему не разрешили присутствовать на модном показе в Париже. Как Уэст говорил в одном интервью, «это типа Йо! Никто не может указывать мне, куда можно, а куда нет. Чуваки, я же тут у вас рок-звезда номер один. Я – Аксл Роуз, я – Джим Моррисон, я – Джими Хендрикс». Фрагмент текста из песни: «Я – бог/ Массаж мне – быстро!/ ... Давай выкатывай «Порше» из чертова гаража!»

Поскольку школьные программы педалируют тему «уникальности» вместо того, чтобы поощрять дружбу, мы, возможно, воспитываем армию маленьких нарциссов, а не растим в детях самоуважение. Название книги Джоша Шиппа – журналиста, специализирующегося на советах подросткам, – говорит само за себя: «Руководство по мировому господству для подростков: Советы на темы жизни, свободы и стремления к офигительности». Ему точно известно, на какие крючки ловить сегодняшних подростков, и он рассказывает им о том, как «избежать встречи с семьей злодеями... мешающими тебе сделаться офигительным».

Кроме того, многие молодые люди открыто считают, что все вокруг им должны и что они заслуживают большего, чем остальные. Тест, предназначенный для определения степени убежденности в этом, содержит утверждения вроде «Все должно быть по-моему», «Я требую лучшего, поскольку достоин этого» и (мое любимое) «Если бы я оказался на «Титанике», то меня нужно было бы сажать в шлюпку в первую очередь». Недаром Лина Данэм, которой в ту пору было 25, сделала центральным сюжетом первой серии своего сериала «Девчонки» сокращение родителями суммы финансовой помощи своей дочери Ханне. Они пытаются объяснить ей, что небогаты и, кроме всего прочего, ей уже 24 и она два года как закончила университет. И что она отвечает? «Да я бы могла наркоманкой стать! Вы хоть понимаете, как вам повезло?» В конце серии Ханна забирает себе двадцать долларов, оставленные родителями на чай горничной отеля.

Что может быть характерно для поведения молодых людей в условиях возрастания нарциссизма? Если коротко, то они должны быть менее щедры (например, в том, что касается благотворительности), иметь неоправданно большие ожидания, проявлять меньше сочувствия, крайнюю меркантильность, иметь склонность к необычному (например, в выборе имени для ребенка), чаще обманывать, не слишком связывать себя отношениями, чаще делать пластические операции и отличаться большей озлобленностью и агрессивностью.

Притом что общий уровень преступности снизился, возросло количество массовых расстрелов, совершаемых исключительно ради привлечения внимания. Мысль о том, что можно сделаться

знаменитым, просто появившись в публичном месте и застрелив окружающих, – сравнительно новая идея. Стрелок из Виргинского политехнического института остановился в своем безумии, чтобы отправить свой мультимедиа-пакет, в котором он сравнивал себя с Иисусом, в новостную телепрограмму NBC News. Эрик Харрис – один из стрелков из школы Колумбина – сказал: «Разве не приятно будет получить уважение, которого мы удостоимся?» (что пугающе напоминает один из пунктов опросника по нарциссизму: «Я настаиваю на том, чтобы мне оказывали заслуженное уважение»).

Двадцатидвухлетний убийца шести человек в районе отделения Университета Калифорнии в Санта-Барбаре рассказывал о своей кровавой мести на YouTube и оставил после себя манифест на 137 страницах, в котором описывается его обида на общество (в особенности на его женскую часть), которое не оказывало ему должного внимания: «Это история всей моей жизни. В этом замечательном рассказе я раскрою все до единой подробности моей жизни и перескажу каждое из важнейших воспоминаний, извлеченных из глубин моей блестящей памяти».

Менее серьезные, но тем не менее болезненные последствия имеют невероятные количества злобы и жестокости, выставляемые на всеобщее обозрение в интернете. В последние годы произошло несколько широко известных случаев самоубийств подростков, которых безжалостно травил в интернете.

Хамство – тоже проявление агрессии, поскольку причиняет людям боль.

Агрессивность может проявляться по-разному, и несмотря на то что это поколение, к счастью, менее склонно совершать серьезные преступления, другие ее формы, судя по всему, никуда не исчезают.

Забота и внимание к окружающим

Высокий уровень самовлюбленности обычно влечет за собой снижение интереса к другим людям, поэтому мы провели анализ 24 параметров, которые руководители опроса старшеклассников Monitoring the Future используют для оценки заботы и внимания к окружающим. Когда в прессе затрагивается тематика исследований роста нарциссизма в обществе, то обязательно упоминается, что

миллениалы значительно больше, чем предыдущие поколения, привержены идее помощи другим. «Мы – социально ответственное поколение, которому небезразлично, какое впечатление оно произведет. Молодые люди считают, что должны делать добро. Растут ряды волонтеров и тех, кто хотел бы посвятить себя служению обществу, например в организации «Учить для Америки». И как же все это совмещается с теорией о том, что все мы – самовлюбленные нарциссы? Никак», – пишет Ханна Селигсон в журнале *Forbes*.

Селигсон права в том, что по сравнению с поколением X в поколении Y стало больше волонтеров и общественников. Однако в этот же период времени многие школы стали включать общественную работу в число обязательных требований для получения аттестата о получении среднего образования. Это единственный растущий показатель из всех показателей интереса к окружающим людям и, кроме того, единственный показатель, обусловленный воздействием внешних факторов. Рост количества волонтеров – единственная причина, по которой миллениалов принято считать сознательными общественниками-альтруистами вопреки тому, что существует множество доказательств обратного. И тем не менее школьные учителя и администраторы из поколения бэби-бумеров стали требовать от миллениалов выполнения общественной работы, делая ее своего рода «добровольно-принудительным» занятием. Миллениалы не придумали это сами. Возможно, они черпают из волонтерства знания и получают полезный опыт, однако занимаются им не из внутренних побуждений.

Значит ли это, что никто из представителей этого поколения не хочет помогать другим людям? Конечно нет. Многие действительно хотят, хотя их число и несколько меньше, чем было среди бэби-бумеров и в поколении X. Кроме того, Селигсон не права еще и в том, что ученые считают нарциссами всех миллениалов – речь идет лишь о том, что в среднем они склонны к нарциссизму больше, чем их предшественники.

А как насчет увеличения числа желающих участвовать в программе «Учить для Америки»? Рост числа заявок отнюдь не случайно пришелся на конец 2000-х годов, когда разразился кризис и безработица среди выпускников университетов достигла апогея. Поскольку эта программа существует всего с десятков лет, сделать корректное поколенческое сравнение невозможно.

Спад интереса и внимания к окружающим прослеживается и в культуре в целом, и особенно очевиден в результатах широкомасштабного анализа литературных текстов из базы данных Google Books, проведенного психологами Пелин и Селин Кезебир. Они обнаружили, что за исследуемый период частота употребления слов, описывающих моральные достоинства (таких как, например, «порядочность», «честность», «терпение» и «сострадание»), существенно снизилась. Психолог из Университета Лос-Анджелеса Патриция Гринфилд обнаружила, что увеличилась частота употребления слов «выбор», «получать», «чувствовать» и «уникальный», тогда как частота употребления слов «обязан», «давать», «действовать», «подчиняться», «авторитет» и «принадлежать» снизилась. То, что «получать» стало больше, а «давать» – меньше, отлично резюмирует культурные сдвиги последних десятилетий.

Среди молодых людей в возрасте 18–23 лет, которых интервьюировал Кристиан Смит, лишь немногие проявляли интерес к волонтерской работе или благотворительности. Смит приходит к выводу, что «они настолько сосредоточены на собственных проблемах, особенно на попытках ни от кого не зависеть, что кажутся неспособными мыслить шире, в том числе об общественных нуждах, гражданском долге или даже о небольших пожертвованиях на благотворительность».

Но как быть с толерантностью и верой в равноправие – разве это не означает, что поколение селфи лучше понимает окружающих? Конечно, по сравнению с молодыми бэби-бумерами и представителями поколения X, миллениалы в значительно большей степени толерантны и привержены идее равноправия вне зависимости от пола, расы или сексуальной ориентации. Более подробно это будет рассмотрено в главе 7. В то же время эгалитаризм^[16] и эмпатия – разные вещи.

Не делать проблемы из половой и расовой принадлежности или сексуальной ориентации – не то же самое, что сопереживать другим людям.

Толерантные убеждения – одна из сильнейших черт поколения Y, но это не означает, что его представители отличаются эмпатичностью.

Это совершенно другое свойство, которое может даваться с большим трудом в обществе, пронизанном эгоизмом.

Посмотрите на меня!

Рассказывая о росте нарциссизма, я чаще всего слышу один и тот же вопрос, который, впрочем, в большей степени является утверждением: «Это ведь все из-за Фейсбука, не так ли?»

Может быть, да, а может быть, и нет. Рост нарциссических настроений начался задолго до появления Фейсбука и даже интернета. Но в какой-то своей части их рост в последние годы действительно может быть обусловлен Фейсбуком, Твиттером, инстаграмом и прочими социальными сетями, где пользователи могут делиться своими фото, остротами и рассказами о том, что съели на завтрак, с сотнями и тысячами других людей. Минимум пять исследований установили, что существует прямая связь между оценками по NPI и количеством друзей в Фейсбуке. Другими словами, самовлюбленные люди преуспевают в социальных сетях. Ларри Розен и его коллеги установили, что люди, проводящие значительное количество времени в социальных сетях, более склонны к таким психическим отклонениям, как нарциссическое и истероидное расстройство личности (Розен называет это явление ай-Отклонения). Другое исследование выявило большую частоту постов в Фейсбуке и Твиттере у самовлюбленных людей с высоким самооощущением превосходства или склонностью к эксгибиционизму.

Но могут ли социальные сети быть причиной нарциссизма или завышенной самооценки? Это другая постановка вопроса: возможно, что социальные сети в первую очередь привлекательны для людей с позитивным самовосприятием, а не способствуют развитию такого восприятия, или же присутствует какой-то сторонний фактор, влияющий на эту корреляцию. Для того чтобы разобраться в вопросе, мы с коллегами провели два эксперимента. Случайно отобранным студентам, у которых уже была персональная страничка в социальной сети, предлагалось либо отредактировать ее, либо проложить свой маршрут к университетскому городку с помощью карт Google. В 2007 году для первого эксперимента использовался популярный в то время ресурс MySpace. Студенты, которые выбирали редактуру своей

персональной страницы, впоследствии показали более высокие оценки при измерении уровня нарциссизма.

Два года спустя мы повторили этот эксперимент, но теперь уже с Фейсбуком. Те, кто выбрал Фейсбук, а не карты Google, не отличались большей степенью нарциссизма, но зато у них был повышенный уровень самооценки. Это дает основания предположить, что социальные сети действительно способствуют формированию позитивного самовосприятия, но при этом результаты могут варьироваться в зависимости от специфики каждой конкретной сети.

Для того чтобы в полной мере понять, какая связь существует между социальными сетями и позитивным самовосприятием, потребуется значительно более тщательно исследовать их взаимодействие. Судя по всему, это действительно связанные вещи, но нужно значительно больше исследований, чтобы определить порядок причинно-следственной связи и то, какие именно черты личности при этом затрагиваются.

Интуитивно можно предполагать, что социальные сети должны способствовать большей поглощенности собой: они дают людям неограниченные возможности самовыражения перед лицом других.

Некоторые делают и размещают в сети по дюжине селфи (автопортретов) в день. В Твиттере целью является приобрести как можно больше фолловеров – в буквальном переводе приверженцев, что навеивает мысли о нарциссических отсылках к королевским особам или знаменитостям. Хотя многие используют социальные сети просто для того, чтобы оставаться на связи с друзьями и родственниками, существует немалое количество тех, кто видит в них трибуну, где можно в мельчайших подробностях (или в наиболее выигрышном свете) продемонстрировать себя перед лицом восхищенной публики. Восемнадцатилетняя Хлоя пишет в инстаграме: «У меня почти десять тысяч фолловеров, а у многих моих подруг нет и тысячи. Я горжусь своими фолловерами и всеми силами стараюсь приобретать новых. Я размещаю здесь гламурные фотки – наверное, мне нравится показывать, как красиво я живу».

Другой пример – история с видеофильмом «Копу 2012», набравшим десятки миллионов просмотров к концу марта 2012 года. В нем рассказывалось о том, как африканский полевой командир Джозеф

Кони насильно рекрутирует в свои войска детей. Компания Invisible Children мгновенно распродала весь запас плакатов и стикеров, предназначавшихся для протестных акций, а сам фильм активно обсуждался в СМИ всей страны в течение нескольких недель. Однако, когда наступило 20 апреля, объявленное в фильме «днем активных действий», желающих протестовать лично почти не оказалось.

Глава 3

Ты можешь стать кем захочешь

Главный герой полнометражного детского мультика «Самолеты», кукурузник Дасти, хочет участвовать в воздушных гонках. «Ты не создан для гонок, тебя создали для того, чтобы распылять удобрения», – предупреждает его подружка Дотти. Но Дасти принимает участие в международных соревнованиях – и побеждает. В другом фильме 2013 года по гонкам тоскует улитка по имени Турбо. Незадолго до победного финиша в соревнованиях «Индианаполис 500»^[17] брат, который до того во всем всегда сомневался, подгоняет его: «Ты это можешь! Ты всегда это мог!» Турбо побеждает, доказав тем самым, что, как заметил Люк Эпплин в журнале *Atlantic*, «теперь для победы в самой престижной автогонке страны не требуется ни уметь водить автомобиль, ни вообще быть человеческим существом». Эпплин пишет: «Неугомонным героям этих фильмов не надо признавать факты реальной действительности, вроде того что кукурузник не может летать быстрее навороченных спортивных самолетов. Наоборот, это скептикам из числа признанных авторитетов пора бы осознать, насколько важно никогда не отказываться от своей мечты, вне зависимости от того, насколько бессмысленной, невероятной или вредной она может выглядеть в глазах всех остальных».

Эти фильмы – всего лишь самые свежие примеры того, что массовая культура неустанно внушает молодежи: ты можешь достичь чего угодно при условии, что веришь в себя. Согласно данным Google Books, употребление словосочетания «ты можешь достичь всего» в американской литературе возросло двенадцатикратно за период с 1970-го по 2008 год.

Убеждать начинают с раннего детства. Для своего выступления на детской телепередаче «Улица Сезам» бойз-бэнд 'N Sync выбрал песню под названием «Верь в себя». Кое-кто скажет, что это нельзя, но если ты «веришь в себя», то можешь быть кем хочешь, – поется в песенке.

(А как быть, если они хотят капризничать?) Примерно ту же идею продвигают и в одном из самых популярных из серии видеофильмов для самых маленьких про Барни (надоедливого фиолетового динозаврика) – он называется «Можно стать кем угодно!».

От этого некуда деться и в старших классах. Персонаж телесериала «Хор» Бриттани по ходу действия всегда училась плохо и однажды даже сказала, что ее средний балл – ноль целых ноль десятых. Однако в выпускном классе Массачусетский Технологический Институт неожиданно открывает в ней гения математики. Как такое могло произойти? Объясняет Бриттани: «Я действительно поверила в себя только после того, как стала членом этого кружка. А после этого, стоило мне только подумать, что на самом-то деле я – умница, как со мной согласился в этом как будто весь окружающий мир».

В одной из серий сериала «Седьмое небо» молодая прихожанка получает наставление от Люси, которой двадцать один год: «Бог хочет, чтобы мы знали и любили себя... И еще он хочет, чтобы мы знали свое предназначение, свое призвание... И поэтому я спрашиваю тебя... «О каком занятии ты мечтаешь?»... То, что ты ждешь от жизни, уже есть внутри тебя. Бог снабдил каждого всем, что нужно для того, чтобы жизнь была полной и полезной. И только от нас зависит, сможем ли мы жить именно так, сможем ли воплотить свои мечты». То есть если ты действительно этого хочешь, то все у тебя получится.

Одна преподавательница из Университета штата Канзас приводит весьма впечатляющий пример уверенности в себе, характерной для представителей поколения селфи. Ее студенты проявили крайний скепсис в отношении идеи о том, что род деятельности и принадлежность к определенному классу общества частично обусловлены происхождением и неизменяемыми личностными качествами, о которой она рассказывала на занятии. Это неправильно, можно стать кем угодно, говорили они. Преподавательница, крупная женщина без каких-либо иллюзий по поводу собственной фигуры, сказала: «То есть, по-вашему, я могу быть балериной?» «Разумеется, если захотите», – ответила одна из студенток.

Большие надежды

Эти идеалы находят свое отражение в непомерных амбициях современного подрастающего поколения. В 2012 году 58 %

старшеклассников выражали намерение поступать в университет или другое высшее учебное заведение – это почти в два раза больше, чем в 1976 году. Однако количество тех, чей средний балл действительно позволял на это рассчитывать, не изменилось и составило 9 %. Кроме того, старшеклассники предсказывают себе блестящие карьерные успехи. В 2012 году шестьдесят восемь процентов старшеклассников рассчитывали в будущем занимать руководящие должности, тогда как в 1970-х таких было 40 %. Однако такой уровень притязаний совершенно не соответствует будущей потребности в профессиональных управленцах – как и в 1970-х годах, их доля в общем числе работающих американцев не превышает 20 %.

В университете амбиции лишь возрастают. В 2012 году три четверти американских студентов-первокурсников говорили о том, что хотят получить степень выше бакалавра (то есть магистерскую, кандидатскую, доктора медицины или диплом юриста). Так, 42 % из них сказали, что хотят получить магистерскую степень, 19 % – защитить кандидатскую диссертацию и 10 % – получить законченное высшее медицинское образование с дипломом доктора медицины. Однако при этом количество кандидатских диссертаций, защищаемых ежегодно, не превышает 4 % от числа полученных дипломов бакалавров, а число дипломов доктора медицины составляет лишь 1 % от них. Таким образом, разочарование ожидает четырех из каждых пяти мечтающих о кандидатской степени, а из каждых десяти начинающих докторов медицины цели не достигают и вовсе девять. И это только в случае, если студенты доучиваются до диплома бакалавра. Исследование, опубликованное в журнале «Хроника высшего образования», установило, что из 4,3 миллиона студентов, приступивших к получению университетского образования в 2004 году, получили дипломы лишь четверть. В следующем десятилетии нам придется увидеть огромное количество молодых людей, разочарованных невозможностью достичь своих карьерных целей.

Значит ли это, что не нужно поощрять в молодых людях высокие устремления? Разумеется нет. Но в противовес тому, что они слышат и видят в кино и по телевизору, они должны получать сигнал о том, что одной веры в себя недостаточно для успеха.

Молодые люди должны знать, что для успеха в большинстве профессий требуются годы и годы упорного труда и что у них вряд

ли получится сразу же оказаться на высоких ступенях карьерной лестницы.

Возможно, для учащихся будет лучше, если они сами будут определять свой путь, а не следовать тому, что считают высшей целью родители и преподаватели: это снизит вероятность пустой траты времени на то, что им не совсем подходит.

Хотя, возможно, в непомерно высоких амбициях есть и нечто положительное – студенты, нацелившиеся на аспирантуру, с большей вероятностью окончат университетский курс. Главное – определить те цели, которые сослужат учащемуся наилучшую службу, будь то университетский диплом или свидетельство частного предпринимателя.

А еще молодежь желает зарабатывать кучи денег. В опросе 2011 года школьники в возрасте 16–18 лет рассчитывали на стартовую зарплату на уровне 73 000 долларов в год, которые, по их прикидкам, по мере развития карьеры должны были очень скоро превратиться в 150 000 долларов в год. Однако средний уровень годового дохода одного американского домохозяйства в 2009 году составлял всего лишь 50 000 долларов, то есть всего лишь около трети суммы, на которую претендовали школьники.

Ожидания весьма высоки и в части продвижения по служебной лестнице. Один молодой сотрудник сообщил изумленному начальнику, что через три года рассчитывает стать вице-президентом компании. В ответ на замечание о том, что это нереально (в большинстве случаев вице-президентами этой компании становились люди за шестьдесят), молодой человек разозлился и сказал: «А вам следовало бы меня поддерживать и помогать достичь желаемого».

Все эти фразы про «достигать чего угодно», «следовать мечте» или «не отрекаться от мечты» – родной язык для современной молодежи.

Некоторые могут счесть это не более чем юношескими мечтами – ведь каждое подрастающее поколение надеется на великие свершения, не так ли? Возможно, но только миллениалы мечтают о большем, чем их предшественники. Родители хотели просто уехать из захолустья или поступить в университет, а детки хотят нажить кучу денег и сделать карьеру знаменитостей.

Чаще всего молодые мечтают о карьере актера, спортсмена, музыканта или киносценариста. В 2012 году студентов-

первокурсников, хотевших стать актерами или шоуменами, было больше, чем тех, кто хотел быть преподавателем, дипломатом, школьным психологом, священнослужителем, архитектором или продавцом. Почти каждый двадцатый студент рассчитывает стать актером, художником или музыкантом – это больше, чем желающих стать адвокатами, бухгалтерами, собственниками бизнеса, учеными или университетскими преподавателями. «Я хотел всего лишь сказать тебе, чтобы ты не расставался с мечтой. Если ты сможешь представить ее себе, она воплотится наяву», – говорит один студент другому в сериале «Хор».

В «Кризисе юного возраста» описывается молодой человек, который решил «изменить свою мечту, чтобы не смиряться с неудачей». Марк, которому 29, годами пытался сделать актерскую карьеру в Нью-Йорке, и теперь ему понятно, что надо было пораньше переехать в Лос-Анджелес, где ему «сто процентов дали бы роль в телесериале». В конце концов он отказался от мысли об актерстве и решил, что будет заниматься другим. Он, наверное, сделал более реалистичный карьерный выбор? Конечно – он решил стать кинорежиссером. (Я это не выдумала, а авторы книги, которым самим лишь немного за двадцать, рассказывают этот случай без какой-либо иронии и без комментариев.)

Застрявшие в подростковом возрасте

История Марка иллюстрирует еще одно отличие от предыдущих поколений: длительность времени, в течение которого миллениалы имеют возможность воплощать свои мечты. Они считают, что вступать в брак и заводить детей следует в более позднем возрасте, а с 20 до 30 лет можно воплощать мечты о «звездной» карьере в музыке, актерском ремесле или сценарном деле. Джеффри Арнетт называет этот период времени началом взросления – «мечты еще не рухнули, двери не закрыты наглухо, возможности обрести счастье еще существуют». Для людей, годами пытающихся пробиться в Голливуде или опубликовать свой первый роман, такой период длится все дольше и дольше.

Многие из тех, кому за двадцать, стоят перед мучительным выбором: продолжать следовать мечте или же признать поражение и убраться восвояси.

И им кажется, что при любом варианте выбора будут упущены некие невероятные возможности. В своей книге «Определяющее десятилетие» психотерапевт Мег Джей рассказывает о своих клиентах в возрасте за двадцать, которые так боятся показаться «предателями идеалов», что кочуют с одной бессмысленной работы на другую. Она говорит одному из таких клиентов, Иэну: «Ты должен утвердиться в чем-то своем», на что получает ответ: «Но если я стану утверждаться в чем-то одном, то вроде как потеряю все остальное. Я не хочу чего-то обычного».

Давайте посмотрим на персонажей «Девчонок». В первом сезоне родители 24-летней Ханны оплачивают ей аренду квартиры, пока сама она пытается зарабатывать на жизнь писательством; Марни хочет стать художественным куратором, но не слишком в этом преуспевает; Джесса постоянно в путешествиях и многочисленных романах; Чарли надеется на успех своей группы; Рэю уже 33, а он все еще работает официантом. Если бы они появились на свет в 1940-х, а не в 1980-х, то наверняка жили бы совершенно по-другому – у них была бы семья, ребенок, а то и двое, и постоянная работа. То есть сейчас у них больше времени на то, чтобы разобраться со всеми возможными вариантами, и в этом есть много хорошего, но д-р Джей (в числе других) считает, что возраст между 20 и 30 годами – лучшее время для построения карьеры и обзаведения связями. Она полагает, что эти годы не стоит тратить на тусовку. Ведь все большее и большее число молодых к 30 годам оказываются без нормальной работы, дома или вообще каких-либо признаков стабильности.

«В прошлом люди вступали в брак, получали работу и обзаводились детьми, но в наши дни образовалось новое десятилетие, которое можно использовать для попыток найти ту жизнь, которой хотелось бы жить», – говорит Зак Брафф, автор сценария и актер в успешном фильме «Страна садов». В картине и обыгрываются эти идеи: персонаж Браффа работает официантом в Лос-Анджелесе и пытается пробиться в актеры. Его друзья детства в Нью-Джерси живут с родителями и работают на бесперспективных работах – один в буквальном смысле слова могильщиком, а другой – официантом в рыцарских доспехах с ног до головы в тематическом ресторане «Средневековье». Единственный парень, которому удалось заработать, получил деньги за странное изобретение (бесшумные застёжки-

липучки) и теперь транжирит время на секс, прием экстази и катание по своему огромному дому на квадроцикле.

Наряду с практическими последствиями у запоздалого взросления есть и психологические. Недавнее исследование выявило, что в странах, где молодежь быстрее осваивает взрослые роли (таких, как например Мексика или Пакистан), люди младшего возраста становятся ответственнее, организованнее и спокойнее – то есть, собственно, взрослее – по сравнению со своими сверстниками из стран вроде Соединенных Штатов, где взросление растягивается на длительный период времени.

Кино с восторгом уцепилось за идею «никогда не отказываться от своей мечты». Мы с мужем пришли к выводу о том, что в современном кинематографе есть всего четыре темы: «Верь в себя, и все станет возможным», «По своей сути все люди одинаковые», «Любовь все преодолевает» и «Добро побеждает зло». (Сами посудите – ведь почти все новые фильмы укладываются в эти четыре категории.) Все четыре темы так или иначе предполагают фокус на собственном «я», столь характерный для наших дней, и поражает то, насколько хорошо эти фильмы передают суть оптимистического индивидуализма современной западной культуры. Возвышенная любовь к избраннику или избраннице (которой часто противятся родители) всегда в конечном итоге побеждает; быть нетолерантным – всегда плохо; а когда вы верите в себя, возможным становится все. Никто ведь не захочет смотреть фильмы, в которых люди стараются изо всех сил, но добиваются успеха далеко не всегда – это слишком похоже на то, что происходит в действительности.

По крайней мере, их точно не захотят смотреть миллениалы. А вот поколениям до бэби-бумеров они вполне подходили. Возьмем, к примеру, фильм 1946 года «Эта замечательная жизнь», в котором Джордж Бэйли отказывается от своей мечты и остается работать руководителем банка в небольшом городке. После одного особенно неудачного дня он решает покончить жизнь самоубийством, но его останавливает ангел, показавший, сколько полезного Джордж сделал для других людей. Впервые я посмотрела «Эту замечательную жизнь» в возрасте 18 лет и была отнюдь не в восторге, возможно потому, что все было не так, как в других фильмах, которые я видела: зачем главный герой отказался от своей мечты? Ему нужно было идти к

намеченной цели, и тогда, как я твердо усвоила из всех остальных кинофильмов, он бы непременно победил, если бы как следует постарался.

Недолгое, но веселое царствование Уильяма Ханга

Помнит ли кто-то Уильяма Ханга? Скорее всего нет, но неожиданная слава, которую он приобрел в 2004 году, является идеальным примером системы. Студент инженерного факультета Калифорнийского университета в Беркли, Ханг сумел растянуть свои пятнадцать минут славы^[18] почти на час, откровенно бездарно, но дико смешно исполнив на телевидении песню Рикки Мартина «She Bangs». Ханг фальшивил, но судей из передачи «Кумир американцев» заставили корчиться от подавляемого смеха и прятать лица за оценочными листами в первую очередь его совершенно нелепые, судорожные попытки изображать танец. Когда судья Саймон Коуэлл прервал его выступление, Ханг выглядел удивленным и обиженным. На упрек Коуэлла «Петь ты не умеешь, танцевать – тоже. И что я должен сказать по этому поводу?» Ханг ответил: «Я старался, как мог. Мне нечего стыдиться».

Судья Пола Абдул похвалила его, сказав: «Вот и хорошо, так и надо к этому относиться». (Закон современного мира: неважно, что твой результат – полный отстой, важно, что ты старался.) Тогда Ханг попытался объяснить: «Я – непрофессионал», на что тут же получил от Коуэлла: «Ну надо же! А мы бы никогда не догадались!»

В интервью, которое он давал позже журналу Star, Ханг говорил, что надеется сделать карьеру певца. И это после того, как неумение петь сделало бедолагу посмешищем всей страны. Но он очень старался и усвоил, что «можно стать кем угодно». И в ответ на просьбу посоветовать что-то своим фэнам, Ханг, разумеется, сказал: «Хочу обратиться ко всем людям: всегда выкладывайтесь по полной и никогда не отказывайтесь от своей мечты». Уильям, пожалуйста, пощади всех нас и откажись от мечты стать певцом. (Похоже, он так и сделал – сейчас он работает аналитиком Департамента здравоохранения Калифорнии.)

Мы все прославимся

Ханг – не исключение, знаменитыми рассчитывают стать многие из миллениалов. Детишки растут с мыслями о том, что в будущем станут кинозвездами, известными спортсменами или хотя бы богачами. Это именно те, кого они видят в телевизоре, – обычные офисные клерки, которыми и предстоит стать большинству из этих детишек, почти не появляющихся на телеэкране. Кроме того, многие молодые люди пребывают в убеждении, что успех придет к ним моментально. Один из моих студентов, которому было всего 22 года, сообщил в своем докладе на семинаре: «В нашем возрасте очень многие уже возглавляют собственные компании». Наверное, он прочитал парочку журнальных историй о таких редких случаях, и миф о том, что «можно стать кем угодно» привел его к мысли о том, что это обычное дело.

Подобные настроения присутствуют достаточно давно и повсеместно. Когда я была старшеклассницей, один из моих друзей решил собрать коллекцию образцов творчества талантливых одноклассников: запись игры на рояле одного, математическое доказательство другого, мои рукописные стихотворения. Он был уверен в том, что однажды все мы станем знаменитостями, и тогда все эти вещи будут стоить бешеных денег (это происходило еще до появления eBay). У каждого из нас троих все хорошо, но знаменитым не стал никто.

Когда исполнительнице Нелли Маккэй было девятнадцать, она рассказывала: «Я многие годы говорила своим друзьям, что стану знаменитой. Когда я смотрюсь в зеркало, то вижу персонаж с обложки журнала Us Weekly». Даже на фоне вполне приличных продаж первого альбома неприкрытая и оторванная от действительности погоня за славой продолжается. «Похоже, все видят во мне обычную девушку. Я очень этим разочарована. Хочу, чтобы на меня смотрели как на Фрэнка Синатру или Билла Клинтона», – продолжает Маккэй. И судя по всему, такая слава должна нагрянуть моментально. Маккэй продолжает: «Мне действуют на нервы разговоры типа «Ух ты, то, что с тобой случилось, просто невероятно!» И я отвечаю: «Ну да, и я упорно над этим трудилась». Возможно, однако сколько же лет и насколько упорно ты трудилась, если тебе всего лишь девятнадцать?

В книге «Что на самом деле стало с выпуском 1993 года?» Крис Колин рассказывает историю своей самой успешной одноклассницы. Ало Басу считалась вундеркиндом от науки в школе, а затем

продолжила образование в Гарварде и в Массачусетском технологическом институте. В выпускном классе считалось, что она наверняка попадет на обложку журнала «Тайм». «Спустя десять лет после нашего выпуска Ало еще не удостоила собой обложку «Тайм», – пишет Колин, и я не улавливаю в его словах сарказма. Хм, действительно, большинство людей и даже большинство выдающихся людей никогда не попадают на обложку «Тайм», тем более в возрасте моложе двадцати восьми. И у Басу сейчас все хорошо – она профессор нейробиологии. Вместо непомерной славы и богатств ее ранние успехи стали основой прекрасной карьеры.

Разумеется, интернет также способствовал представлению о славе как о чем-то довольно легко достижимом. Э. Л. Джеймс превратилась в автора бестселлеров после того, как приобрела популярность ее самостоятельно изданная книга «Пятьдесят оттенков серого». Это хорошая сторона современной эпохи – таланты выявляет народ, а не боссы фирм грамзаписи или директора по кастингу. Плохая сторона состоит в том, что эти истории заставляют считать, что известность – дело простое и обычное, хотя на самом деле это далеко не так.

Слава в эпоху интернета – понятие относительное.

Злые языки переиначили высказывание Энди Уорхола о том, что в будущем у каждого будут свои пятнадцать минут славы: теперь считается, что в Сети каждый может стать знаменитостью среди пятнадцати человек. Или среди гораздо большего числа людей. У многих из обладателей страничек в Фейсбуке или Твиттере есть сотни «фрэндов», читающих все их высказывания. Подростки предпочитают инстаграм, позволяющий ежедневно публиковать множество фотографий, и Снапчат, который позволяет отправлять картинки, самоуничтожающиеся через несколько секунд.

Стремление к известности может служить причиной нынешнего увлечения роскошными свадьбами и наличия в американском обществе свадеб как таковых при столь широко распространенном совместном проживании. Как замечает писательница Кэрол Уоллес, обычно только знаменитости и невесты знают, что такое скроенное точно по фигуре платье, профессионально наложенный макияж и всеобщие восторги по поводу твоей красоты. Рекламируя свои услуги, организаторы свадеб часто подчеркивают, что это – единственный

шанс стать «принцессой на день», и этому верят. Как сказала одна невеста, «ну наконец-то я стала центром внимания». Наконец-то. Как пишет Уоллес, «быть в центре внимания, стать средоточием всех взглядов – все это имеет в современной культуре настолько большую ценность, что многие из тех, кто находится в массовке, чувствуют себя униженно до тех пор, пока не наступает их очередь погреться в лучах славы». Гвинет Пэлтроу сказала, что для многих женщин «свадьба – возможность вообразить себя на церемонии вручения Оскаров».

Поколение мне-мне-мне

С 2005-го по 2014-й стандартный выпускной экзамен SAT включал этап написания эссе, целью которого была оценка умения письменно излагать свои мысли. Однако вместо объективного освещения темы учащимся предлагалось «изложить свою точку зрения по данному вопросу. Обоснуйте свою позицию, подкрепите ее примерами из литературы, своим учебным и иным опытом и наблюдениями». Это означало, что высокую оценку поставят только за аргументацию единственной точки зрения – своей собственной. Методическое пособие по подготовке к экзамену Kaplan New SAT так и советовало: «Самое важное – изложить свою позицию и описать, что вы чувствуете в этой связи. Неважно, что думают по этому поводу другие, важно только то, что думаете вы».

Наряду с самоуважением, самососредоточенность и индивидуализм активно пропагандируются в школах. Когда я училась в шестом классе, заданием на осень по литературе было сочинение «Все обо мне». Нам нужно было завершать фразы вроде «Я сержусь, если...» или «Хочу, чтобы вы узнали обо мне что-то очень особенное...», и еще нам велели прикладывать к тексту свои фото. Многие из моих одноклассников часами возились с этим заданием, полируя ответы и отделявая замысловатые альбомы со своими лучшими фотографиями. И действительно, нам ставили оценки в зависимости от того, насколько красиво были представлены наши мнения и изображения. Позднее в том же году нам задали создать собственный герб, иллюстрирующий интересы и увлечения. В прошлом герб служил символом всего обширного семейства, поэтому личный герб (особенно личный герб одиннадцатилетнего ребенка) – любопытное изобретение.

То, что личному придается все большее и большее значение, проявляется в данных, которые я получила на основе исследований 81 384 старшеклассников и студентов. Эти молодые люди заполняли тест на то, что психологи называют «отнесенностью», то есть черты характера, проявляющиеся в настойчивости, лидерстве, независимости и самопродвижении. В опросах студентов относительно их способностей, проводившихся в период между 1966-м и 2012 годами, возросло только количество тех, кто считал, что обладает способностями выше среднего в таких областях, как лидерство, стремление к успеху и уверенность в собственных интеллектуальных возможностях. При этом, однако, по сравнению со своими предшественниками студенты из поколения Y были никак не более склонны считать, что обладают способностями выше среднего в таких областях, как готовность к сотрудничеству с другими людьми или к пониманию окружающих.

Поколение селфи не просто обладает высоким самомнением, но и гордится возможностью действовать независимо от окружающих, руководствуясь собственными потребностями и желаниями.

Фокус на потребностях индивидуума начинается с самого раннего детства, а иногда еще до рождения или даже до зачатия. Реклама убеждает родителей тратить кучи денег на детские, поскольку комната должна «отражать» личность и уникальность ребенка. (Хотя, как указывают Сьюзан Дуглас и Мередит Майклс в книге «Миф о мамочке», «помните, ребенок еще не появился на свет, и неизвестно, что он будет представлять собой как личность».) Одно из самых популярных украшений детских в наши дни является очевидным реверансом в сторону индивидуализма – это полуметровой высоты буквы, из которых складывается имя ребенка. Дуглас и Майклс считают моду на идеальные и сугубо индивидуальные детские комнаты «проецированием собственного нарциссизма на детей... гиперэгоистическое педалирование темы того, насколько исключительно замечательным является наше дитя, драгоценный и несравненный алмаз нашей надежды».

Давая детям возможность выбора, мы тоже поощряем эгоцентризм и раздутое самомнение. Одна из моих коллег по психологии как-то позвонила со словами: «Ты знаешь, я только что поняла, почему дети

так быстро впитывают всю эту фигню про собственное «я». Я только что спросила свою годовалую дочку, что она хочет – яблочный сок или молоко. А до этого я поинтересовалась, хочет она надеть красное или голубое платье. Она еще говорить не умеет, а я уже спрашиваю, чего она хочет!» Моя подруга не одинока в том, что задает дочери такие вопросы. Большинство американских родителей начинают спрашивать у детишек, чего они хотят, задолго до того, как те начинают говорить. Когда ребенок подрастает, многие считают важным разрешать ему самому выбирать утренний наряд. В итоге ребенок может надеть красный горошек в сине-зеленую полосу, но это нормально – он самовыражается и учится делать собственный выбор.

В путеводителе по американской культуре для иностранцев «Культурный шок – США» объясняется: «Часто можно встретить американца, беседующего с маленьким ребенком. «Хочешь пойдем сейчас домой?» – говорит родитель. «Нет!» – отвечает явно уставший, плачущий ребенок. И они продолжают без всякого удовольствия сидеть в парке на морозе. «Что с ними?» – спросит удивленный иностранец, который понимает, что ребенок слишком мал для подобных решений». Это часть американской культуры, говорится в книге. «Ребенок приобретает таким образом и понимание ответственности за свои поступки, и ощущение собственной значительности». Мы рассчитываем, что у наших детей будет возможность самостоятельного выбора, и не мечтаем, подобно старшим поколениям, о том, что будем принимать за них решения и требовать безмолвного присутствия. Вполне естественно при этом, что такое отношение приучает детей к мысли о том, что их желания – самое главное.

Иногда по мере взросления детей это становится причиной проблем. Одна мама рассказывает, что «с младенчества относилась к дочери так, как будто она способна мыслить самостоятельно», спрашивая, что она хочет делать или что хочет надеть. «Но теперь, когда ей уже четыре года, я иногда хочу, чтобы она просто слушалась. Вчера я сказала ей: «Алексис, ты немедленно это сделаешь, потому что я тебе так велю!» Она ошеломленно посмотрела на меня, как будто спрашивая: «Что происходит? Ты меняешь правила!» Посмотрите, что будет, когда ей стукнет 14.

Некоторые эксперты считают, что в результате в наши дни дети ведут себя все хуже и хуже. В интервью для статьи «Бесконтрольные дети» в журнале «Пипл» психолог Бонни Зуккер рассказывала о десятилетнем мальчике, которому родители позволили самому решать, идти в школу или нет: не хотелось – он и не шел. Другая мать не заставляла ребенка делать домашние задания – от этого он делался «несчастливым».

Недавно писатель Мартин Буэ посвятил целую колонку чрезмерно балующим родителям, которые «позволяют своим детям держать в ежовых рукавицах и их, и других взрослых... и это цветет буйным цветом». А вот что говорит школьный психолог Мишель Борба: «Слишком многие родители верят в миф о том, что если детей наказывать, то можно ослабить их волю... Поколение селфи воспитывает «Поколение Мне-Мне-Мне». (В мае 2013 года с этим согласился журнал «Тайм», назвавший заглавную статью Джоэла Стайна о миллениалах «Поколение Мне-Мне-Мне».)

Дуглас и Майклс считают, что, поскольку от современных матерей ожидают понимания внутренних чувств и желаний своих детей, ребенок приходит к пониманию того, что «он – центр мироздания, его мысли и чувства – единственное, что следует принимать во внимание, а мысли и чувства всех остальных находятся где-то на заднем плане». Времена, когда «родителям велели избавлять ребенка от мыслей о том, что он – Король-Солнце», канули в Лету, констатируют Дуглас и Майклс.

Прежде всего надо полюбить себя

Это один из самых распространенных афоризмов в нашей культуре. После показа в новостной программе «20/20» сюжета о школьных программах самоуважения ведущий Хью Даунс сказал: «А может быть, для того, чтобы по-настоящему уважать себя, нужно прежде всего уважать других и не заикливаться до такой степени на собственной персоне?». Его соведущая Барбара Уолтерс явно решила, что Хью запутался. «Да что ты, Хью! – воскликнула она так, как будто только что услышала величайшую на свете глупость. – Прежде всего надо нравиться самому себе, тогда тебе смогут понравиться и другие».

Все это проблематично. Во-первых, если вас на самом деле не волнует, что о вас думают, то вы, наверное, не готовы вступать в

отношения. Зачем вообще нужны какие-то отношения, если можно быть счастливым в полном одиночестве? Далее, в предыдущих поколениях огромные количества людей сильно любили своих супругов и детей, не слишком беспокоясь при этом о любви к себе. На основании того, что в прошлых десятилетиях разводов было меньше, можно даже предположить, что люди того времени умели поддерживать отношения лучше нас. Возможно, мы любим себя немного больше, чем следовало бы.

В этом состоит неудобная правда современной жизни: нам велят в первую очередь познавать и любить самих себя, но одиночество – паршивая штука. Для счастья человеку нужны другие люди – так уж мы устроены. И тем не менее, скажите об этом где-нибудь на вечеринке, и наверняка услышите в ответ, мол, да, конечно, но лучше, когда никто не нужен. А местный эксперт по психотерапии употребит термин «созависимость» и повторит современный афоризм: «Не рассчитывай, что кто-то тебя осчастливит, – осчастливь себя сам».

На самом же деле рассчитывать надо на следующее: стабильный брак – один из самых надежных факторов счастья. Для одиноких людей фактором счастья являются добрые отношения с родственниками и друзьями. Мы черпаем самоуважение и самооценку из отношений с окружающими, а не из копания в себе. Другими словами, Хью Даунс был прав.

Многочисленные исследования показывают, что люди, у которых сложились хорошие отношения с семьей и друзьями, – самые счастливые.

По сравнению с деньгами или интересной работой это существенно более важный фактор счастья. Даже любимый психолог нью-эйджеров Абрахам Маслоу говорит, что потребности в социальном принятии и любви должны удовлетворяться прежде потребности в уважении. Это известно всем, и поэтому люди продолжают заключать браки, заводить детей и дружить. Вопреки идее о том, что, как гласит заголовок одной популярной книги по самосовершенствованию, «надо быть лучшим другом самому себе», мы знаем, что настоящие отношения и настоящие друзья намного лучше.

Несмотря на склонность к самовозвеличиванию, нарциссы легко соглашаются с тем, что по сравнению с другими людьми они менее этичны и не очень располагают к себе. Они считают, что превосходят окружающих по большинству параметров, но при этом хорошо понимают, что неумелы в отношениях. И отнюдь не потому, что нарциссы на самом деле не очень уверены в себе – этому нет никаких подтверждений. Это происходит потому, что они думают в первую очередь о себе. «Если бы мне пришлось составлять список из десяти вещей, имеющих главное значение для хороших отношений, любовь к себе в него не попала бы», – констатирует Кит. На вопрос о том, какие черты характера партнера они ценят больше всего, люди обычно называют доброту и внимательность – то есть любовь и небезразличие к другим, а никак не к собственной персоне.

В интервью для книги «Поток» одна молодая женщина рассказывает, что порвала со своим бойфрендом не потому, что была несчастлива, а потому что посчитала, что ей может быть лучше с кем-то еще. «Ты меня не вдохновляешь. Ты не считаешь, что я достойна того, чтобы меня вдохновляли?» – услышал от нее злополучный молодой человек. И даже если вы не сталкивались с подобным нарциссизмом (а в этом случае можете считать, что вам повезло), то тем не менее всем знакомы эти бытовые «перетягивания каната»: мы идем в мой любимый ресторан или в твой? кто сегодня моет посуду? кто решает, что смотреть по телевизору? а кто сегодня занимается детьми?

Последний из этих вопросов позволяет выявить полную несостоятельность сосредоточенности на себе. Проанализировав данные, полученные в опросах 47 692 респондентов, мы с Китом Кэмпбеллом и Крэйгом Фостером обнаружили, что семейные пары с детьми менее довольны своим браком, чем бездетные. И на протяжении последних десятилетий это явление стремительно нарастало. Темпы падения удовлетворенности браком после появления детей от поколения к поколению составили в среднем 42 %. На основе аналогичных результатов исследователи из Национального проекта по вопросам брака пришли к выводу, что «очевидно, наличие детей все больше и больше становится помехой счастливому браку».

Хотя такие изменения могут быть отчасти обусловлены экономическими причинами, скорее всего они связаны с тем, что

родительские обязанности подразумевают радикальный отход от сосредоточенности на собственном «я». Появление ребенка означает, что теперь ваша жизнь принадлежит вам далеко не полностью, что привычной свободы больше нет, а личные достижения не представляют собой такой же ценности, как раньше. Переход в статус родителей всегда был непростым делом, но миллениалам он дается еще труднее.

Трудно сохранять здравомыслие и ладить с супругом на фоне того, что теперь вместо вас всем заправляет младенец.

То, что рождение детей ныне является делом личного выбора, ситуацию отнюдь не упрощает. В предыдущих поколениях деторождение было во многом обязанностью, а в эпоху «родительства как личного выбора» винить в том, что пару месяцев спать почти не пришлось, остается только себя.

Последствия заикленности на собственном «я»

Одержимость внешностью

Количество женщин, решившихся на пластику носа, груди, подтяжку лица или на какую-то другую, менее инвазивную процедуру вроде инъекции ботокса или увеличения губ, растет с каждым годом. По сравнению с 1997 годом количество пластических операций выросло в два раза. Депиляция бровей стала почти обязательной, а мода на все облегчающее способна заставить женщину с тоской вспоминать о начале 1990-х годов с их леггинсами и балахонами. Появление метросексуалов заставило обращать большее внимание на свою внешность и мужчин.

Хорошая внешность стала отождествляться с хорошим настроением, и принято считать, что для собственного удовольствия или счастья надо сделать все возможное.

В скандальном телесериале «Лебедь» страдания, которым подвергались его участницы, проходившие через сложные и болезненные пластические операции, оправдывали тем, что после этого они становились счастливее.

Журнал опросил знаменитостей об их отношении к пластическим операциям, и все, кто высказался положительно, говорили примерно

одно и то же. «Надо испробовать все, что делает тебя счастливее и поднимает тебе настроение», – сказала Джулия Робертс. «Соглашайся на что угодно, если тебе от этого лучше», – сказала Дженнифер Анистон. Но самая лучшая формулировка принадлежала Хилари Дафф, которой на тот момент было всего 17: «Если это поднимает самооценку и делает довольным собой, то я не вижу никаких проблем». Это поколение селфи в чистом виде: делай все, что только возможно, чтобы оставаться довольным собой, потому что это самое важное в жизни. Явно важнее, чем беречь собственное лицо от скальпеля.

Татуировки, кольца в носу и еще бог знает где

Татуировки теперь в ходу не только у моряков и байкеров, это модное украшение у молодежи, в том числе у самых богатых и знаменитых ее представителей. Губы, языки, пупки и брови украшаются кольцами и заклепками. Недавно на одном из интернет-форумов по теме беременности обсуждался вопрос о том, как лучше всего удалить кольцо на пупке, чтобы оно не отлетело само под давлением растущего живота. Как минимум одна татуировка была у 15 % бэби-бумеров, 32 % представителей поколения X, а сейчас ее имеют 38 % миллениалов.

Я не думала, что пирсинг и татуировки как-то связаны с психологическими переменами в поколениях, до тех пор пока 20-летний Джей не рассказал мне об одном случае со своими татуировками и не поделился причинами, по которым он их сделал. Однажды он приехал в гости к бабушке с дедушкой и снял рубашку, прежде чем прыгнуть в бассейн. Увидев его спину в татуировках, бабушка громко охнула и стала расстраиваться, поскольку всегда считала его «хорошим внуком». Джей постарался просветить свою бабушку. «Я объяснил ей, что для меня мои татуировки – способ сказать, кто я и кем себя считаю. Мои татуировки демонстрируют разные стороны моей личности».

Таким образом, вполне возможно, что татуировки и кольца в носу – не просто случайные веяния моды. Напротив, это способ самовыразиться и заявить о себе как о личности. И это вполне соответствует поколенческому тренду: они служат внешним

проявлением глубоко личного. Они позволяют выделяться и подчеркивают уникальность.

Быть исключительным и доносить это до окружающих важно настолько, что молодежь регулярно пишет это чернилами на собственной коже.

Меркантильность

Присущее поколению селфи большое самомнение проявляется также в меркантильности и жажде потребления.

Возможно, что до определенной степени это вызвано объективными факторами, например подорожанием жилья, на покупку которого теперь требуется значительно больше денег.

Поколения Y существует в эпоху высокой ценности, придаваемой материальным благам. Хотя первыми, кто испытал на себе действие зарождающегося маркетинга для детской аудитории, были бэби-бумеры 1950-х годов, бурный рост именно детской рекламы пришелся на последние десятилетия. Если это нечто из пластика и его рекламируют по телевизору, то ребенок непременно это захочет. Как показывает в своей книге «Рожденные покупать» Джулиет Шор, покупательская способность современных детей возросла, а родители чаще считаются с их мнением, делая приобретения. Реклама – обычное явление во многих школах, и уже в полуторагодовалом возрасте дети начинают узнавать марки товаров. К студенческим годам все это становится уже прочно укоренившимся способом поведения – в моду входят дизайнерские интерьеры общежитий с мебелью и постельным бельем, выдержанными в сочетающихся между собой тонах.

Материальные блага занимают видное место в телевизионных реалити-шоу, особенно в программах «про знаменитых», таких как «Реальные домохозяйки» (которые практически не занимаются домашним хозяйством в своих шикарных особняках). Многие не просто наблюдают выставленное на показ материальное изобилие, но и козыряют им сами: на YouTube существует целый жанр видео под названием «награбленное», в которых народ с гордостью демонстрирует то, что удалось «награбить» во время последнего похода по магазинам.

Меркантильность и жажда потреблять – наиболее очевидные последствия откровенной сосредоточенности на собственной персоне: себе хочется все больше и больше. Кажется, что ты заслуживаешь всего самого лучшего: лучшей одежды, лучшего дома, лучшей машины. Ты ведь особенный, и вещи тебе нужны особенные.

65 % участников опроса, проведенного Кристианом Смитом среди молодых людей в возрасте от 18 до 23 лет, сказали, что походы по магазинам и покупки доставляют им огромное удовольствие. Подавляющее большинство (91 %) не видело никаких или почти никаких проблем в массовой ориентации на потребление. «На самом деле мы очень осторожно начинали эти разговоры и старались не выводить на подобные темы своими вопросами, поскольку предполагали, что многие взрослые молодые люди сами критически настроены по отношению к потребительству. Но, не услышав подобной критики, мы стали настойчивее. В скором времени мы уже практически подталкивали своих молодых собеседников к тому, чтобы они, по возможности, подумали об очевидных проблемах, связанных с ориентацией общества на потребление. Такая возможность у них отсутствовала». Объясняя, почему им нравится покупать, большинство интервьюируемых говорило о том, что это доставляет удовольствие, или о том, что «потребление полезно для экономики». А почему они не критикуют тех, кто имеет слишком много? В полном соответствии с нарастанием настроений индивидуализма ответы представляли собой вариации на тему «каждому – свое».

Достоинства дорогих вещей заключены в удобстве, радости обладания и возможности получить желаемое. В прошлом многие люди хотели иметь большой дом, чтобы производить впечатление.

Поколению селфи нужны большие дома, чтобы у каждого члена семьи было максимально большое личное пространство, соответствующее его личным нуждам.

Дети больше не желают жить в общих детских, а родители предпочитают иметь личные «убежища», где, помимо своей спальни, можно было бы отдохнуть от присутствия детей. Кроме того, нужно место для хранения всего приобретаемого барахла вроде компьютеров и игровых систем. И никто больше не хочет жить в квартирах, где понятно, что у соседей на сегодня на ужин и какую музыку они

слушают. Той же цели служат и джипы – это неприступная крепость, воздвигнутая вокруг человека, выезжающего в ближайший продуктовый. Бывших в употреблении и поношенных вещей чураются – все должно быть новенькое, с иголочки и сделано лично для нас. «В свадебное путешествие – со старыми чемоданами?!!» – спрашивают в рекламном объявлении. (А кто его знает, вдруг ваши старые чемоданы – именно то, что нужно?)

Все происходит далеко не по любимой присказке моих отца и деда: «Израсходуй, износи, обойдись тем, что есть, или вообще обойдешься!».

Сегодня об индивидуальных вкусах потребителя заботится огромное количество товаров. Вместо того чтобы слушать по радио то, что слушают все остальные, мы создаем в айфоне личный плейлист и с помощью наушников погружаемся в мир, созданный лично для себя. И даже телефонные звонки теперь у каждого свои. Вместо трех-четырех региональных телесетей мы выбираем из сотни каналов кабельного ТВ те, которые максимально соответствуют нашим интересам. Мы не смотрим телепередачи вместе со всеми, мы записываем их и смотрим, когда хотим. На вопрос, почему он почти не ходит в кино и предпочитает смотреть фильмы дома на DVD, старшекурсник Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Мэтью Халил отвечает: «Я хочу делать вещи тогда, когда они совпадают именно с моим расписанием, а не с чьим-то еще».

Индивидуализм вдохновляет постоянно растущие возможности потребительского выбора и в других областях. За несколько десятилетий традиционный заказ в кафе «кофе со сливками, сахар» превратился в «капучиноgrande без кофеина с обезжиренным молоком, с собой». Ассортимент кофеен «Старбакс» позволяет создать около 19 000 различных комбинаций – не правда ли, отличный способ подчеркнуть собственную индивидуальность?

Главная досада наших дней – люди, громко разговаривающие по мобильному телефону, не обращая никакого внимания на присутствие других.

Проблема не в технологии, а в поведении, которое служит едва ли не самым лучшим отражением моды потешить свое самолюбие.

«В прошлом сотовые телефоны были уделом богатых и власть имущих, а сейчас, когда они стали товаром массового потребления, воображать себя великим может каждый. И теперь у нас в Америке есть целых 280 миллионов повелителей вселенной», – пишет редактор журнала New Atlantis Эрик Коэн.

Глава 4

Поколение стрессов, депрессии и одиночества

Ким производит впечатление хорошо воспитанной студентки университета. Она изучает психологию в одном из университетов Среднего Запада, и у нее есть парень, с которым они вместе учились в старших классах школы. Однако последние пять лет Ким страдала тяжелой депрессией. Когда ей было совсем плохо, она не могла заставить себя встать с кровати, чтобы пойти на занятия. После продолжительного курса психотерапии и приема антидепрессантов Ким пришла в норму и стала готовиться к выпускным экзаменам, но у нее случился рецидив. Теперь она снова пытается справиться со своей депрессией, и ей понадобится еще один год, чтобы закончить университет.

Со стороны казалось, что у 22-летнего Джейсона все идет блестяще: он с отличием окончил один из привилегированных университетов Северо-Востока и получил должность в ведущем инвестиционном банке. Но очень скоро выяснилось, что это не соответствует его мечтам: боссы только критиковали и рассчитывали на работу по шестнадцать часов в сутки. Это было скучно, Джейсон возненавидел свою работу и через три месяца уволился. Неожиданно для себя он понял, что не знает, чего хочет от жизни, и впал в депрессию. Он был подавлен мыслями о том, что все старания и достижения не принесли ему счастья.

В старших классах у 19-летней Бет была серьезная депрессия и она всерьез подумывала о самоубийстве. «Мои родители считали меня просто раздражительным подростком, они не представляли, какие демоны воют и раздирают меня изнутри», – говорит она. Хотя ее родители были против этого, она все-таки обратилась к психотерапевту и стала принимать антидепрессанты. «Теперь у меня

появилось намного больше возможностей контролировать депрессию и приступы панического страха», – говорит Бет.

Молодые годы не всегда были сопряжены со столь высокими рисками тревожных, депрессивных и суицидальных состояний или медикаментозного лечения. Не более 1–2 % американцев, родившихся до 1915 года, имели на протяжении жизни серьезные депрессивные эпизоды, и это несмотря на то, что на их долю выпали Великий экономический кризис 1929–1931 гг. и две мировые войны.

Депрессия удивительным образом стала привычной частью повседневной жизни. В середине 2000-х телевидение крутило рекламный ролик, в котором хмурый овал превращался в веселый улыбающийся шарик после приема рецептурного антидепрессанта Золофт. Приступы панического ужаса и обсессивно-компульсивные расстройства личности являются предметом обсуждения на коктейлях и темой сериалов. Почти у каждого старшеклассника или студента есть знакомые, покончившие жизнь самоубийством или пытавшиеся это сделать. Если в прошлых поколениях депрессии и самоубийства считались бедами среднего возраста, совершенно необычными для молодых людей, то для поколения Y эти проблемы – обычные вещи, сопровождающие детей начиная с подросткового возраста. 23-летняя Карен захандрила, как и ее брат, во время учебы в университете. По ее словам, ей помогло только осознание того, что для молодого человека «совершенно нормально пройти через депрессию».

Исследование 2010 года выявило, что количество студентов, обращающихся в центры психологической помощи университетов с серьезными проблемами, неуклонно возрастает, а количество тех из них, кому было прописано медикаментозное лечение психических отклонений, выросло вдвое по сравнению с 1997 годом. 29 % подростков-респондентов общенационального опроса, проводившегося в 2011 году, сказали, что им случается ощущать тоску и беспомощность ежедневно на протяжении двух или более недель – а это обычно считается депрессией.

Я решила узнать, насколько этот тренд распространяется на тревожность, которая часто приводит к депрессии, нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта, проблемам во взаимоотношениях с окружающими и неудовлетворенности жизнью. Работая над своей докторской диссертацией, я собрала данные 40 192 студентов и 12 056

детей в возрасте от 9 до 17 лет, заполнявших тесты на тревожность в период с 1950-х по 1990-е. Масштаб изменений ошеломил меня. Тревожность нарастала так, что среднестатистический студент 1990-х испытывал большую тревожность, чем 85 % студентов 1950-х и 71 % студентов 1970-х. Еще поразительнее был тренд среди детей: даже 9-летние дети испытывали значительно большую тревожность, чем их сверстники в 1950-х годах. Произошли настолько серьезные изменения, что «нормальные» школьники 1980-х годов показывали тот же уровень тревожности, какой был у их сверстников – пациентов психиатрических клиник в 1950-х годах.

Впрочем, картина не совсем мрачная: количество самоубийств среди подростков снизилось по сравнению с 1990-ми на 22 %, а количество сообщаящих о тревожности и депрессии стабилизировалось, хотя и на уровнях, значительно превышающих уровни 1960-х и 1970-х годов. С учетом того, что каждый десятый американец принимает антидепрессанты, можно предположить, что рост тревожности, депрессий и самоубийств прекращен медикаментозным путем.

Стресс проявляет себя и в физических симптомах, то есть в жалобах на состояние здоровья, которые большинство людей никак не связывают с психикой (и это не дает возможности предполагать, что поколение селфи просто в большей степени готово признавать наличие проблем с психикой). По сравнению с 1982 годом, в 2012 году среди старшеклассников стало больше тех, кто сообщал о психосоматических симптомах, обычно связанных с депрессией и тревожностью. Так, тех, кто жаловался на проблемы со сном, в 2012 году стало в три раза больше, чем было в 1982-м. Число учащихся, посещавших врача или другого специалиста-профессионала в связи с проблемами с психическим здоровьем, выросло за этот период в два раза. В то же время тех, кто часто простужается, стало немного меньше, и поэтому нельзя говорить о том, что представители поколения Y просто больше склонны жаловаться по любому поводу.

Взрослые также стали больше болеть. На основе данных общенационального опроса об образе жизни, проводившегося компанией DDB Needham, Крис Хербст пришел к выводу, что в 2005 году взрослые намного чаще жаловались на психосоматические симптомы, чем в 1985-м. Тех, кто страдал головными болями и

бессонницей, стало больше, меньшее количество людей было согласно считать себя физически здоровыми, а число подтвердивших, что они «большую часть времени находятся в состоянии сильного стресса», возросло.

Многие молодые люди поделились своими рассказами о депрессии и тревожности на моем сайте. «Я каждый день испытываю стресс и тревожность в связи со школьной нагрузкой. Родители очень давят на детей, чтобы те могли поступить в престижный университет и добиться успеха в жизни. Мне кажется, что у всех получается лучше, чем у меня, и я постоянно напряжена, чтобы во всем успевать».

Некоторые молодые люди признавались, что в раннем подростковом возрасте испытали склонность к самоубийству. В возрасте тринадцати лет Мэтт, которому сейчас 28, стоял на краю каменного карьера и думал «покончить со всем этим, бросившись вниз». Он не сделал этого только из чистого любопытства по поводу будущего. «Хотя и этот день был отстойным, и все предыдущие дни в общем-то тоже, но я подумал, что, может, завтрашний день хоть и будет отстойным, но как-то по-новому...». 20-летняя Дебби рассказывает, что в 13 лет «стала неспособна увидеть, что небезразлична окружающим. Я запуталась и не понимала, как смогу пережить переход от детства к юности. Я подумывала о самоубийстве, но не решилась поранить себя, потому что подумала о том, какой ужас это будет для моей семьи, если им придется меня хоронить».

В последние несколько лет в заголовки регулярно попадают самоубийства подростков, затравленных сверстниками. Многолетняя травля привела к тому, что 15-летний Барт Палош из города Гринвич, штат Коннектикут, застрелился из дробовика в первый день занятий в десятом классе своей школы. В июне того же года он писал приятелю: «Я решил последовать совету, который мне дали уже трое, и убить себя. Хочу только одного – чтобы это произошло побыстрее». 12-летняя Ребекка Энн Седуик поссорилась из-за мальчика с другими девочками, которые стали слать ей эсэмэски типа «сделай одолжение, сдохни», «еще жива? а почему?» и «иди убей себя». Так она и сделала, прыгнув с вышки на заброшенном цементном заводе.

Но разве мы не должны были стать счастливее?

Жизнь людей, рожденных в 1980–1990-х годах, проходила в отсутствие каких-либо болезненных исторических потрясений: мировая война не началась, и опасения по поводу возможности ядерного конфликта уменьшились. Террористическая угроза возникла уже после установления тенденции к нарастанию депрессивности. Поколение селфи никогда не призывалось в армию. Прогресс в областях здравоохранения и обеспечения безопасности означал, что все большее количество молодежи может рассчитывать на большую продолжительность жизни в лучших условиях. Все больше учащихся заканчивало полный курс среднего образования, а подростковая преступность стала снижаться по сравнению в начале 1990-х годов. Количество подростковых беременностей также существенно упало. Эти позитивные тренды в молодежной среде – единственное, в чем правы Хоу и Стресс в своем «Восходе миллениалов».

Во многих отношениях жить в наши дни хорошо, как никогда прежде. Только представьте себе все преимущества, которые есть у нас в отличие от предыдущих поколений: телевидение, сотовая связь, лучшая медицина, компьютеры и интернет, больше возможностей для образования, меньше физического труда, свобода выбора образа жизни, возможность переехать туда, где хочется жить. Однако последние два пункта из вышеперечисленных намекают на наличие глубинных проблем.

Растущая тенденция к главенствующей роли собственного «я» ведет к невиданному уровню свободы, но в то же время означает и то, что отдельно стоящая личность испытывает колоссальное давление.

Это негативная сторона сосредоточенности на себе – упорно охраняя собственную независимость и самодостаточность, мы одновременно преувеличиваем свои разочарования и огорчения, поскольку не фокусируемся на чем-либо еще. Поколение селфи научили рассчитывать на большее в то самое время, когда стало исключительно трудно получить хорошую работу и приобрести хорошее жилье. И слишком часто результатом этого становятся разрушительные депрессии и болезненная тревожность.

Или же люди просто-напросто несчастливы. В 2009 году получила широкую известность научная работа двух экономистов, в которой на

основе данных общенациональных опросов делался вывод, что в период с 1970-х по 2006 год американки с каждым годом считали себя все менее и менее счастливыми. Все большее и большее количество людей соглашалось с утверждениями «я хотел бы бросить свою нынешнюю жизнь и заняться чем-то совершенно другим» и «если бы можно было начать жизнь заново, я бы сделал все по-другому». Интересно, что в 2005 году с утверждением «я более уверен в себе, чем другие» согласилось меньшее количество людей: это дает основание предположить, что в зрелом возрасте поколенческое самомнение начинает ослабевать, уступая место ощущению отсутствия счастья и сожалениям.

Одиночество и изоляция

Окончив университет, мой знакомый по имени Питер поселился в квартире в Северной части Чикаго. Когда я навестила его той осенью, он не выглядел слишком счастливым. Он рассказал несколько жутковатых историй про попытки знакомства с женщинами по объявлениям, в том числе про женщину, которая в первую же минуту знакомства сообщила, что он – отнюдь не красавец. Его университетские приятели либо продолжали жить рядом с кампусом, либо разлетелись по аспирантурам в разных уголках страны. У себя дома он показал мне приставку для кабельного телевидения, с помощью которой можно покупать фильмы. «Вот так я обычно и провожу свои выходные», – сказал он с грустной улыбкой.

Число американцев, считающих себя одинокими, выросло в наши дни в четыре раза по сравнению с 1957 годом. В своей книге «Боулинг для одного» Роберт Патнэм пишет о глубоком упадке всех видов социальных связей: люди все реже вступают в клубы и общественные организации, приглашают гостей или заглядывают к соседям. Многие исследования подтверждают, что те, кто не отказывается от подобных вещей, чувствуют себя намного более счастливыми и удовлетворенными жизнью. Патнэм считает, что регулярное участие в общественной деятельности или мероприятиях приносит столько же радости, сколько, например, получение университетского диплома или удвоение дохода. И тем не менее, тесные социальные связи становятся редкостью. Согласно одному из исследований, в 1985 году у среднестатистического американца было трое знакомых, с которыми

«можно было поговорить о важных вещах», а к 2004 году это количество сократилось до нуля. По сравнению с предыдущими поколениями наши социальные связи ослабели.

Кажется, что поколение селфи изголодалось по душевности.

«Существует своего рода голод теплых межличностных отношений, соседской отзывчивости, увлекательной общественной деятельности и стабильной семейной жизни», – утверждает политолог Роберт Лэйн. Продолжая эту аналогию, можно сказать, что мы питаемся неправильно, поглощая фастфуд мессенджеров, постов в Фейсбуке, электронной почты и телефонных звонков вместо здоровой пищи живого человеческого общения. Одно из исключений: миллениалы больше взаимодействуют со своими семьями, поскольку чаще, чем раньше, продолжают жить с родителями и на третьем десятке.

Для многих из представителей поколения селфи нестабильность в личной жизни начиналась уже в раннем возрасте, с развода их родителей. Это напрямую связано с ростом депрессивности, поскольку дети разводов более склонны к тревожности и подавленности. Помимо статистики, боль, цинизм и неуверенность, которые могут быть следствием развода родителей, хорошо проиллюстрированы личными рассказами молодых людей, приведенными, например, в книге «Неожиданные последствия развода». В начальных классах школы Эшли, которой сейчас 24, посещала групповые психологические занятия, неофициально называвшиеся «клубом разведенных»: во время этих занятий дети «рассказывали о своей злости, печали и смятении и слушали своих сверстников, которые испытывали те же чувства».

Собственная личная жизнь у представителей поколения Y часто выглядит ненамного лучше. Даже когда знакомство удачно перерастает в роман, нет никаких гарантий, что он будет продолжительным. Повторяющиеся циклы из знакомства, влюбленности и разрыва – верный рецепт тревожности и депрессии. И хотя в прошлых поколениях люди также проходили через подобные перипетии личной жизни, они обычно не продолжались так же долго. Затянувшееся взросление поколения селфи привело к затянувшемуся периоду любовных страданий. Как выразилась Эмма Кениг в своей книге «К

черту! Мне всего-то за двадцать», изданной в 2012 году, «хоть бы какую-то бонусную программу придумали за все эти бесконечные страдания, что ли».

Доля американских домохозяйств, которые ведутся одинокими людьми, достигла рекордных 28 %. Развод после немногих лет брака стал настолько привычным явлением, что Памел Пол написала об этом книгу «Закусочный брак». Очень немногие из миллениалов не переживали расставание после серьезного романа (или двух, или пяти, или десятка романов).

Предельный возраст деторождения (обычно в районе между 35 и 40) является предметом серьезного беспокойства для многих одиноких женщин.

Громкое тиканье биологических часов слышат даже (а возможно, и в особенности хорошо) женщины, которые живут со своими бойфрендами, если год за годом проходит без предложения о замужестве. Ожидание момента, когда парень выдавит из себя предложение, может быть не меньшей причиной для тревожности, чем одиночество. В интервью для книги «Затянувшееся взросление» Лори рассказывает, что в течение первых пяти лет жизни с мужчиной, за которого впоследствии вышла замуж, она «испытывала постоянный стресс оттого, что не знала наверняка, останемся ли мы вместе или я просто теряю драгоценное время своей жизни».

Но есть и огромное количество одиноких мужчин. В возрасте от 25 до 39 лет на каждую незамужнюю женщину приходится 1,2 неженатых мужчин – то есть одиноких мужчин на многие тысячи больше, чем одиноких женщин. Даже если сузить рассматриваемый возрастной диапазон, то окажется, что неженатых мужчин в возрасте от 35 до 39 лет намного больше, чем незамужних женщин.

В том, что касается одиночества, в поколении селфи установилось равноправие полов.

Современные практики знакомств, поздние браки и частые разводы заставляют очень многих проводить большую часть времени в одиночестве. В 1950 году лишь 9 % американцев жили в одиночестве. К 2010 году их стало 28 %. Почти половина домохозяйств в Вашингтоне, округ Колумбия, и на Манхэттене состоят из одного человека. Проведенное недавно детальное исследование установило,

что жители Чикаго проводят в среднем примерно половину своей жизни вне брака. Вне брака – не обязательно значит в одиночестве, но для многих людей это зачастую именно так, особенно если они переехали и не имеют друзей, живущих поблизости.

Даже если человек никуда не переезжает, ему все труднее находить время для романтических свиданий и дружеских отношений. По сравнению с относительно разумным графиком прошлого «с девяти до пяти», в наши дни работают и по вечерам, и по выходным, и находить в таких условиях силы и время для других людей зачастую просто невозможно. «Спустя десяток лет после окончания школы занятость – наверное, главное, что мешает личной жизни моих однокашников», – пишет Колин. Семьдесят пять процентов женщин в возрасте от 25 до 35 лет считают, что их работа влияет на личную жизнь, а тридцать пять процентов – что это влияние крайне негативно.

То же относится и к мужчинам: в первые годы своей карьеры мой брат работал так много, что, придя к нему в гости, я обнаружила в холодильнике только бутылку воды («это я для тебя купил», – любезно сообщил он). Я стала составлять список продуктов, которые нужно купить, и вдруг остановилась, сообразив, что кроме продуктов может понадобиться что-то еще. «А кастрюли-то у тебя есть?» – спросила я. «Не кастрюли, а кастрюля», – ухмыльнулся он в ответ и распахнул дверцу шкафа, чтобы продемонстрировать свою единственную посудину.

Стало ли со всем этим лучше в эпоху Фейсбука? Непонятно. Некоторые исследователи предполагают, что использование Фейсбука помогает человеку быть счастливее, другие – что это, наоборот, делает его несчастнее. Возможно, это зависит от того, заменяют ли социальные сети личное общение или же дополняют его. Будущее покажет, способствуют ли социальные сети построению здоровых и искренних общественных связей или же это сетевое взаимодействие слишком поверхностно, чтобы быть действительно полезным.

Изоляция и одиночество – явные предпосылки тревожности и депрессии.

Целые горы научных трудов посвящены доказательствам того, что чувство одиночества (и жизнь в одиночестве) ведет к негативным изменениям в психике. Одинокие и разведенные значительно больше

предрасположены к депрессиям или другим проблемам с психическим здоровьем. Даже те, у кого не все хорошо в браке, в большей степени удовлетворены жизнью, чем те, кто в разводе. Во многих ситуациях развод необходим и является наилучшим решением на длительную перспективу, но и тогда это происходит болезненно и может вызывать депрессию. При том уровне отчужденности и одиночества, которые в наши дни ощущают многие молодые люди, кажется удивительным, что депрессии не подвержено еще больше народу. Многие из представителей поколения Y находятся буквально на грани или в шаге от депрессии – они не слишком хорошо укоренены в своей жизни, а их системы поддержки весьма поверхностны.

Грусть одиночества часто бывает обратной стороной свободы и приоритета собственного «я». Следуя собственной мечте и делая собственный выбор, люди отдаляются от родственников и друзей. Общество, которое, подобно нашему, проникнуто духом независимости, никогда не примет порядки, поощряющие браки по договоренности или домохозяйства, состоящие из представителей нескольких поколений. Даже вступление в брак до достижения определенного возраста – сейчас это примерно 25 лет, – считается неразумным и избыточным ограничением личной свободы. Нет ничего плохого в личной свободе как таковой – она является одним из плодов социального прогресса последних десятилетий. Однако надо понимать, что у нее есть последствия, и часто одним из таких последствий является одиночество.

Одна из самых странных черт современной жизни состоит в уверенности, что справляться с расставаниями, переездами, разводами и всеми прочими бедами, которых так старались избегать в предыдущих поколениях, придется в одиночку.

Возможно, именно в этом состоит объяснение незначительного количества депрессий в прошлом: несмотря на все пережитые войны и лишения, люди всегда могли рассчитывать друг на друга.

Стрессы при поступлении в университет и на работу

Мы живем в мире растущей конкуренции, и нигде это не проявляется столь же очевидно, как при поступлении в высшие учебные заведения. Многие старшеклассники, нацеленные на

поступление в элитарные университеты, изо всех сил борются за отличные оценки, высшие баллы на выпускных экзаменах и за максимально длинный перечень достижений во внеклассной работе и общественной деятельности. Однако в наши дни всех этих отличий может оказаться недостаточно. Гарвардский университет каждый год отказывает от 25 % до 50 % абитуриентов с блестящими результатами школьных выпускных экзаменов. Государственные университеты также стали разборчивее. В последние годы в число первокурсников Университета штата Висконсин попадали только абитуриенты, относившиеся к 10 % наиболее успевающих в своих школьных выпусках.

В то же время и молодые люди, и их родители все яснее и яснее осознают, что высшее образование (а иногда и высшее образование в правильно выбранном университете) необходимо для того, чтобы получить хорошую работу. Восемнадцатилетняя Эрика ощущала давление этого обстоятельства в старших классах школы: «Я злилась на себя за то, что не стараюсь как следует, или за то, что у меня не получается так хорошо, как могло бы. Я выжимала из себя максимум. Я знала, что хорошая успеваемость нужна мне, чтобы попасть в хороший университет. Ведь в наши дни получить достойно оплачиваемую работу без высшего образования очень трудно».

Такой высокий уровень конкуренции означает, что все больше и больше старшеклассников изо всех сил стараются отличиться. В 2012 году экзамены на углубленное знание предметов школьной программы сдавали два миллиона старшеклассников – это в четыре раза больше, чем в 1994 году. Журнал «Тайм» побеседовал с 17-летней Мэриэлл Вудс, которая участвует в двенадцати различных внеклассных программах и имеет средний балл 4.0. Это может приводить к серьезным стрессам. 23-летняя Джилл считает, что ее семья, где все нацелены на высшие достижения, – «просто тихий ужас». Хотя она хорошо училась в школе, она рассказывает, что «каждый, действительно каждый раз перед тем, как объявлялись оценки, меня накрывало густым облаком страха и депрессии. Каждый год я пребывала в полной уверенности, что вот сейчас это произойдет, вот сейчас выяснится, что я облажалась по полной. Это ужасная жизнь».

Битвы отнюдь не заканчиваются и с получением бакалавриата. Магистратуры медицинских и юридических факультетов, в

особенности тех, которые относятся к престижным университетам, принимают лишь небольшую часть кандидатов. Больше половины кандидатов на поступление в магистратуры медицинских факультетов обычно не допускают даже до прохождения отдельных учебных курсов. Жесткая конкуренция имеет место и в других областях: например, в аспирантуры факультетов клинической психологии, как правило, принимают менее 10 % от числа кандидатов. Например, в объединенную аспирантуру по клинической психологии государственного и частного университетов Сан-Диего на факультете, где я преподаю, принимают не более 4 % от числа кандидатов. В бизнес-школы принимают чуть охотнее, хотя в лучших из них процент принятых колеблется в диапазоне между 10 и 15 %. И эти решения имеют огромное значение: многие экономисты считают, что наличие диплома о дополнительном высшем образовании сейчас столь же важно для будущего успеха, как наличие обычного университетского диплома в прошлом.

Молодые выпускники высших учебных заведений часто сталкиваются с трудностями при устройстве на работу даже в периоды экономического бума, особенно если они получили гуманитарное образование. «Я четыре месяца провалялся на диванах в квартирах друзей в поисках работы – любой, в диапазоне от составителя техдокументации до коридорного в гостинице, – пишет Кит, получивший диплом филолога. – Еще через год я работал грузчиком на складе. А потом начальство сократило нам смены. В конце концов я уволился и переехал жить в подвал к своему деду – в возрасте 24 лет». Трудности испытывают даже те, кто получил бизнес-образование. «Заканчивая университет, я была уверена, что без проблем найду себе подходящую работу. Это убеждение вытекало из того, что нам говорили штатные консультанты по развитию карьеры и вообще все вокруг. Как же я ошибалась! За первые полгода после выпуска я не смогла устроиться даже секретарем», – рассказывает Кристина в интервью для книги «Кризис юного возраста».

Уйти в науку в наши дни тоже не так просто, как это было раньше. Большинство свежее испеченных кандидатов филологических и исторических наук не могут устроиться преподавателями в университеты и, соответственно, уходят из науки.

Кроме того, широко распространилась неуверенность относительно выбора профессии. Замечательно, если можно стать кем угодно, но кем именно? Особенную сложность этой проблеме придает сложность получения информации о том, что в действительности представляет собой профессия юриста, бухгалтера или инженера с точки зрения повседневной работы. Поэтому вполне может случиться, что, проучившись четыре или семь лет в высшем учебном заведении, человек понимает, что избранное поприще ему совершенно не нравится. Или он начинает сомневаться в том, какую пользу обществу приносит его высокооплачиваемая работа.

Выбор дается миллениалам мучительно, а если этот выбор оказывается неправильным, то винить остается только себя.

Свобода личности – чудесная вещь, но зачастую она означает, что миллениалам не стоит рассчитывать на чью-либо помощь в решении своих проблем с выбором профессии.

На работе (или даже в аспирантуре) молодым людям часто приходится трудно: по сравнению с более или менее понятной университетской жизнью здесь не всегда проходят «старания изо всех сил», а решения не столь очевидны. Дрю Лихтенбергер, с которым я познакомилась на одном из интернет-форумов по поколенческой тематике, когда ему было 28, назвал испытывающих повальный дискомфорт сверстников «сломленной молодежью» – и это задолго до экономического кризиса конца 2000-х годов. Даже его успешные друзья задавались вопросами своего предназначения, вроде «и это именно то, что мне надо от жизни» или «насколько все это действительно важно?». Он резюмировал опыт своих знакомых сверстников так: «Они считали себя суперуспешными людьми, а в настоящей жизни оказались просто новичками».

Новая экономика

Вот как выглядит сценарий для молодежи наших дней: чтобы получить хорошую работу, нужно высшее образование, причем желательно, чтобы это был диплом хорошего университета; поступить в хороший университет трудно, а учеба в нем стоит дорого; даже если удалось поступить и получить степень бакалавра, то поступить в магистратуру будет очень сложно, а найти после ее окончания работу

может оказаться еще сложнее. Нашедший работу молодой человек находится под постоянной угрозой увольнения по сокращению или реорганизации фирмы. К тридцати годам к проблемам в связи с работой добавляются проблемы в связи с воспитанием детей: чтобы нормально существовать, работать должны оба родителя.

Проще всего сказать, что со стороны миллениалов это не более чем обычное нытье: жизнь никогда не была легкой, поэтому хватит жаловаться, привыкайте, ребята. Но если посмотреть на вещи объективно, то окажется, что жить молодому человеку действительно труднее.

Кроме того, неравенство доходов расширяет разрыв между имущими и неимущими. Дело не только в том, что богатые богатеют, а в том, что беднеют все остальные.

Раньше для содержания семьи, относящейся к среднему и даже рабочему классу, было достаточно одного источника дохода. Теперь это не так.

Многие рабочие места в производстве переместились за пределы страны, а работа служащих оплачивается не столь же хорошо, как прежде. «В наши дни нужно иметь высшее образование, чтобы получать доход, сопоставимый с доходами людей того же возраста на производстве двадцать-тридцать лет тому назад», – говорит социолог Джеймс Коте.

20-летняя Анна убедилась в этом на собственном опыте. «Во времена юности моих родителей было достаточно аттестата средней школы, чтобы получить нормально оплачиваемую работу. Но сейчас все стало куда жестче, и это заставляет поступать в университет и получать диплом. Похоже, что сегодняшнее поколение все больше погружается в депрессию, поскольку люди не могут осуществить мечту о собственном доме из-за того, что конкуренция в обществе сейчас намного острее», – говорит она.

Ощущение необходимости бороться за выживание на фоне роста богатств других людей подавляет.

В наши дни предметы первой необходимости стали стоить астрономических денег. Рост цен на образование, жилье, дошкольные детские учреждения и медицинское обслуживание намного опережает

инфляцию, причем настолько, что все больше и больше молодых людей остаются жить в родительском доме, будучи вполне взрослыми.

Первым шагом на пути во взрослую жизнь для большинства миллениалов становится поступление в университет, и очень скоро они начинают понимать, насколько это может быть дорого. Сегодня объем задолженности американцев по образовательным кредитам превышает объем их долгов по кредитным карточкам. В 2010 году у 40 % американских домохозяйств с главой семьи моложе 35 лет имелась задолженность по образовательному кредиту, тогда как в 1989-м эта доля составляла лишь 17 %. В 1960-х и даже 1980-х годах студенты могли обеспечивать себя во время учебы подработками, но сегодня это практически невозможно. Ежегодные затраты на обучение в частном университете (оплата учебы, учебников, жилья и питания) составляют в среднем 44 750 долларов, а в государственном – 22 826 долларов. Итого за четыре года: больше 179 000 долларов за частный университет и 91 304 – за государственный.

После очередного платежа по образовательному кредиту самое время озаботиться оплатой внушительной суммы за ипотеку или аренду жилья. Сейчас это намного бóльшая брешь в бюджете, чем раньше. Если оплачивать жилье трудно даже людям с шестизначной цифрой дохода, то налицо очевидная проблема: а что же с теми, кто зарабатывает действительно мало? Как говорит Агнос, «если честно, то для бедных в этом городе практически все кончено».

Не лучше обстоят дела и с покупкой домов. В 1970 году среднее значение цены дома равнялось примерно трем средним значениям годового дохода среднестатистического домохозяйства. На пике бума рынка жилья середины 2000-х годов, когда свои дома покупали многие представители поколения селфи (те, кто постарше) и поколения X (те, кто помоложе), среднее значение цены жилья равнялось шести средним значениям годового дохода. И даже после краха рынка среднее значение цены дома (около 200 000 долларов) в четыре раза превышает среднее значение годового дохода. Даже после того, как миллионы заложенных домов были отобраны банками-кредиторами, жилье продолжает съедать бóльшую часть доходов молодых людей, чем в 1970-х. И мы говорим только о среднем доме в среднем районе со средним уровнем качества образовательных учреждений (что в

большинстве случаев означает «не слишком хорошо» для каждого из этих показателей).

29-летняя Дженнифер – учительница из окрестностей Бостона. Просматривая объявления о продаже домов, она читает только те, где обозначена цена ниже 250 000 долларов. «Обычно хватает пары строк, чтобы наткнуться на что-то типа «с совладельцами», «на два хозяина», «автоприцеп», «требуется серьезного ремонта» или «развалюха», – говорит Дженнифер. Посмотрев вместе с мужем несколько домов в интересующей их ценовой категории, она считает, что в объявлениях должны были писать примерно следующее: «Эта куча гнилого бруса состоит из четырех комнат и похожа на жилой автоприцеп двойной ширины. Все ненужное вам барахло можно свалить в затхлый сырой подвал, который напоминает декорации из фильмов ужасов», или: «Очень маленький домик всего в паре миль от гетто. Ваша дорогущая сараюшка будет предметом зависти всех окрестных бомжей со скарбом в тележках из супермаркета».

Некоторые спрашивали, не являются ли жалобы молодежи на стоимость жилья очередным проявлением их избалованности. Учитывая, насколько рост цен на жилье обгоняет показатели инфляции в подавляющем большинстве случаев, я так не думаю. Теперь подобные вопросы звучат все реже, поскольку в ряде крупных городов платить аренду становится трудно даже людям с шестизначными цифрами годового дохода.

Еще один контраргумент: некоторые указывали, что средняя площадь жилого дома сейчас больше по сравнению с 1950-ми и 1960-ми годами. Однако это обусловлено наличием громадных особняков в премиум-сегменте рынка и никак не касается абсурдно дорогих и зачастую совсем небольших домов, которые покупает поколение селфи. И даже при возросшей средней площади жилья многие жители многих городов не в состоянии позволить себе даже двухкомнатную кооперативную квартиру или таунхаус.

Дефицит доступного жилья продолжает расти даже притом, что заработки обслуживающего персонала остаются низкими. В своей книге «По мелочи» Барбара Эренрайх рассказывает о своих встречах с работниками сферы обслуживания, вынужденно живущими в автомобилях из-за отсутствия средств на съем даже маленькой квартирki. Ей было трудно найти даже что-то близко похожее на

доступную цену, и большую часть своего годовичного эксперимента в качестве прислуги Эренрайх жила в дешевых мотелях. «Если одинокая, вполне здоровая женщина, работающая в поте лица, едва сводит концы с концами, то это значит, что что-то неправильно, и весьма серьезно неправильно... Не надо быть дипломированным экономистом, чтобы видеть разницу между очень низкими зарплатами и очень высокой арендной платой за жилье», – пишет Эренрайх.

Многие из поколения селфи даже не пытаются справляться с высокой стоимостью аренды жилья.

Затраты на выплату образовательных кредитов и аренду жилья часто оказываются несопоставимы со скромными материальными возможностями тех, кому удается найти работу.

Это было так и до рецессии конца 2000-х годов. «Я прошла университетский курс за три года и получила диплом с отличием, но не могла найти работу, которая обеспечила бы мою финансовую независимость, – писала Триша Энгельхардт в письме в журнал Time в 2004 году. – И тогда я вернулась жить к родителям, с удивлением обнаружив, что большинство моих одноклассников поступили так же». К 2013 году все стало еще хуже. «Когда моим родителям было столько же, сколько сейчас мне, у них уже было свое жилье, а они ведь приехали из Мексики. Я – гражданка США с высшим образованием и в данный момент не могу достичь того же», – говорила 24-летняя Патриция Гуэрра газете Los Angeles Times.

Los Angeles Times опубликовала репортаж об Эндрю Посте. Во время учебы Эндрю считался суперзвездой: он поступил в колледж в 13 лет и получил степень в области права в 22. В возрасте 24 лет он продолжал жить у родителей. В 2010 году он оканчивал Университет Южной Калифорнии, и, по его собственным словам, ему «пришлось бороться за внимание всего лишь семи частных нанимателей и горстки госучреждений с тремя сотнями других выпускников моего курса». Работу он не нашел и стал обслуживать мелких предпринимателей в качестве юрисконсульта-почасовика. «Это были времена, когда мне приходилось выбирать: пообедать или заправить машину, чтобы доехать до суда. На последнем судебном заседании на мне было что-то купленное на благотворительной распродаже, а два юриста оппонентов были в костюмах, каждый из которых стоил больше, чем моя машина».

В конце концов Пост устроился работать программистом оператора вебсайтов, но продолжает жить с родителями в основном потому, что его долг по образовательным кредитам составляет 215 000 долларов с ежемесячной выплатой не менее 2756 долларов.

А откуда же берутся деньги на жилье у тех, кому удастся оплачивать аренду или ипотеку? В первую очередь из заработков женщин.

Многим семьям удастся держаться на плаву потому, что оба взрослых работают.

На основе данных нескольких крупномасштабных исследований политолог Роберт Путнэм заключает: «Рост полноценной занятости среди американок в последние двадцать лет практически целиком обусловлен экономическими причинами, а не желанием самореализации».

Схема с двумя зарплатами работает до тех пор, пока женщина не захочет взять паузу, чтобы заняться ребенком. С падением уровня доходов и ростом затрат на самое необходимое для многих семей это становится практически невозможным. Некоторые из знакомых мне пар живут в многоквартирных домах или тратят на дорогу до работы по два часа в один конец просто потому, что не могут позволить себе ничего другого в отсутствие второго источника дохода в семье. Мои бездетные знакомые ломают голову над тем, удастся ли им сохранить свое жилье (или купить новое) после появления на свет детей, учитывая, что сейчас ради выплаты ипотеки работать должны оба, а ясли/сад на целый день стоят запредельных денег (обычно цены начинаются от 1200 долларов в месяц на ребенка). Когда я сказала своим аспирантам, сколько стоят ясли, они были потрясены – большинство полагало, что это стоит в пределах 500 долларов в месяц.

Из последнего ряда донесся тяжелый женский вздох, а затем печальные слова: «От детей придется отказаться».

Цены на медицинские услуги также ошеломляюще высоки. Даже тем, кто хорошо зарабатывает, часто приходится платить по 500 и более долларов в месяц за дополнительные услуги по медстраховке для членов семьи – это если такая страховка есть. Самозанятые могут выкладывать даже за элементарный пакет медицинских услуг по 1000

и более долларов в год. И цены все растут: за период с 2001 года затраты на дополнительные медицинские услуги по страховкам почти удвоились. Даже те, кто застрахован, могут столкнуться с серьезными финансовыми затруднениями, если кто-то из членов семьи или они сами серьезно заболеют.

Многие люди старшего возраста имеют весьма отдаленное представление о том, чего стоит растить детей в наше время, благодаря чему многие молодые родители получают не слишком полезные советы. Сегодня в моде «естественное родительство» – это когда ребенка носят на себе в слинге, кормят грудью как минимум до годовалого возраста и укладывают спать вместе с собой.

Если вы собрались заводить детей и ваш супруг не зарабатывает в год больше ста тысяч долларов, то жизнь на одну зарплату в семье означает, что придется растить семейство в небольшой квартирке (и даже в таком случае в городе вроде Сан-Клементе вам придется выкладывать по 2000 долларов ежемесячно).

Баланс сведен в книге «Западня двух источников дохода» бывшей преподавательницы Гарвардского университета, сенатора Элизабет Уоррен. Объем постоянных затрат среднестатистической американской семьи в виде расходов на жилье, медицинскую страховку и дошкольные детские учреждения удвоился за период с начала 1970-х годов, а объем свободного остатка личных средств упал. (Разницу покрывает увеличение количества работающих женщин.) Вероятность банкротства семей с детьми намного выше, чем бездетных.

В итоге один из родителей должен сидеть с детьми, но чтобы позволить себе купить дом (а то и просто арендовать жилье), работать должны оба. «Выбирать» надо между дорогими и дефицитными дошкольными детскими учреждениями и арендой квартиры, где ребенку и поиграть толком будет негде. Даже при отсутствии детей придется платить огромные деньги за самое необходимое и погашать те самые образовательные кредиты. Все больше и больше людей объявляют о личном банкротстве или балансируют на его грани.

Почему несчастливы яппи из поколения селфи

И на каких же идеях воспитывали поколение Y в мире, где самое необходимое стоит астрономических денег? На бережливости? На том,

что стоит радоваться любому собственному жилищу, даже если это отнюдь не дворец? Нет, конечно.

В мире индивидуализма и потребительства миллениалов приучали хотеть большего.

Возможно, под влиянием СМИ они хотят стать миллионерами, знаменитостями, жить в больших домах и ездить на дорогих машинах. Все это им с младенчества показывают по телевизору. Персонаж фильма «Бойцовский клуб» Тайлер Дарден прекрасно резюмировал эти взгляды: «У нашего поколения не было ни Великой Депрессии, ни Великой Войны. Наша жизнь и есть наша депрессия... Нам внушали по телевизору, что однажды все мы станем миллионерами, киноидолами и рок-звездами, но нам это не светит. Постепенно до нас это доходит и бесит, страшно бесит».

В устах самого что ни есть настоящего киноидола Брэда Питта, произносящего эти слова в фильме, они могут восприниматься иронически. Но это так: не каждый ребенок вырастает Брэдом Питтом, Коби Брайантом, Биллом Гейтсом или Дженнифер Лопес. То, что дети мечтают о большом будущем, всегда считалось нормальным, однако в наши дни детские мечты заходят беспрецедентно далеко. И к моменту, когда ребяташки осознают, что не станут знаменитостями или звездами спорта, они уже далеко за порогом совершеннолетия, а то и на пороге тридцатилетия. Персонаж мюзикла «Авеню Кью» Брайан говорит, что ребенком мечтал стать «комедиантом, которого показывают по телевизору в вечерних программах». Спустя десять лет после окончания университета он безработный без гроша в кармане. И тут вступает хор с песней «Задолбало быть собой».

Большие ожидания могут быть источником вдохновения, но для поколения селфи они намного чаще служат причиной горьких разочарований.

19-летняя Джорджия замечает: «Мое поколение думает, что в жизни нужно совершить нечто замечательное, однако в действительности никто и не пытается делать что-либо подобное. Я знаю нескольких ребят, которые бросали колледж, поскольку чувствовали, что занимаются чем-то не своим. Однако после этого они не пошли работать и не стали типа ИСКАТЬ свое призвание. Такое

впечатление, что они сидят и ждут, что в окошко им прилетит камушек с посланием, в котором будет про их жизненную цель и призвание».

Недавно в Huffington Post была опубликована статья Тима Урбана под заголовком «Почему несчастливы яппи из поколения Y». Он пишет, что это поколение «страшно амбициозно» и ему постоянно внушали, что оно особенное. Урбан сравнивает карьерные ожидания бэби-бумеров с ровным зеленым газоном, однако поколение селфи, по его словам, настолько же «пребывает в иллюзиях», насколько и амбициозно. Каждый миллениал считает, что он прекрасен сам по себе, и поэтому его карьера и жизненный путь тоже будут сами по себе выдающимися. А посему он ожидает не просто газон с цветочками, но и единорога с золотым рогом, который будет пастись на этом газоне. В этой связи Урбан изображает взмывающую ввысь карьерную траекторию со словами: «Погодите, мир еще увидит, насколько я велик».

Проблема в том, пишет Урбан, что мир непрост, а для построения карьеры требуются годы упорного труда, но поколению селфи осознание этого дается с трудом. Свойственные ему «высокомерие» и «непомерные амбиции» означают, что реальное положение дел вряд ли устраивает его представителей, и поэтому они чувствуют себя несчастными. Статья Урбана задела за живое: она моментально получила миллион лайков в Фейсбуке, 4000 комментариев и 14 000 перепостов.

К сожалению, миллениалы часто оказываются совершенно неподготовленными к той «реальной жизни», которая ждет их на работе.

Годы инструктажей по повышению самооценки, внушений на темы того, насколько они особенные, и восторгов по поводу их умений оборачиваются болезненными переживаниями при столкновении с суровыми трудовыми буднями, обычными для многих видов деятельности. Джоанна из книги «Кризис юного возраста» говорит: «Университет не готовит тебя к реальной жизни эмоционально, и это становится причиной депрессии». Обстановка на ее первой работе была «безжизненной и недружелюбной, а вокруг были люди, которым было наплевать на мое благополучие, настроение и самочувствие».

Особенно часто чувствуют, что «должны получить это все», молодые женщины, которым приходится совмещать основные семейные обязанности с высокими карьерными амбициями. В своей книге о нарушениях пищевого поведения Джоан Джекбос Брумберг приводит список целей молодой женщины: «Быть очень умной и красивой; иметь интересную работу с зарплатой не меньше 75 000 долларов в год; вместе с заботливым и в то же время энергичным и настойчивым супругом воспитывать двоих очаровательных детишек». Чтобы зажить столь безупречной жизнью, «молодые женщины должны быть исключительно требовательны к себе... Это самоконтроль на уровне новой Супервумен... упертость, похожая на характерную для анорексиков». Совершить все это и остаться в здравом уме – трудновыполнимая задача. Как сказано в книге «Кризис юного возраста», «обещание «ты все сможешь» имеет тенденцию превращаться в нереалистичное «ты все это обязана» и становится поводом для угрызений совести».

Люди, которых мотивируют в первую очередь деньги, намного более склонны к тревожности и депрессии, чем люди, которые ценят отношения с другими. Психолог Эд Динер попросил многих фигурантов первой сотни американского списка журнала Forbes выполнить тест на ощущение счастья, и оказалось, что они лишь ненамного счастливее людей со средними заработками. Возможно, это связано с корректировкой ожиданий: человеку кажется, что он обретет полное счастье, если получит именно такую прибавку к зарплате, однако несколько месяцев спустя он привыкает к новому уровню потребления и хочет большего.

Выигравшие в лотерею сначала пребывают в полном восторге, но год спустя бывают счастливы не более всех остальных.

Поколение селфи ждет многого и от романтических партнеров. В опросе Гэллапа 94 % незамужних одиноких женщин в возрасте от 20 до 30 лет согласились с утверждением, что «в браке в первую очередь важно, чтобы супруг был твоей второй половинкой». Эксперт по удовлетворенности браком Норвал Гленн говорит без обиняков: «В наши дни люди верят, что отношений с одним человеком будет достаточно для удовлетворения всех эмоциональных потребностей. В подавляющем большинстве случаев этого не произойдет». Авторы «Кризиса среднего возраста уже в 30» называют это «разрывом в романтических ожиданиях». Они пишут: «Большинство из опрошенных нами женщин настаивали на том, что им не нужен Прекрасный Принц, и сразу после этого описывали свой собственный, не менее фантастический идеал. Забавно, что столь высокие стандарты в отношении будущих супругов существуют на фоне того, что половина браков заканчивается разводом».

Достичь идеалов безупречности в жизни могут лишь очень немногие, и все больше и больше людей начинают испытывать раздражение и подавленность. Как пишет Мартин Селигман, «похоже, будто какой-то идиот поднял стартовую цену того, что считается нормальной жизнью». Во многом высокие идеалы поколения селфи коренятся в самососредоточенности. Всю жизнь нам твердили, что мы особенные, поэтому мы считаем, что достойны славы и богатства. Кроме того, мы хотим большего от своей работы и своих любовных партнеров и рассчитываем на исполнение своих желаний во всех

областях жизни. Удовлетворить подобные притязания было бы чудесно, однако это невозможно. Не все могут жить в огромных домах, и большинство людей работает в основном по экономическим причинам, а не только ради самореализации. Можно выйти замуж за прекрасного парня, однако он не будет безупречным задушевым другом в каждый данную секунду времени. Люди настолько сосредоточены на своих личных желаниях, что внутренняя пустота часто приводит к депрессии.

Но неудовлетворенность нельзя относить исключительно на счет индивидуализма. Дело не только в том, что люди хотят больше, а и в том, что намного подорожало самое необходимое. Поколение селфи ожидает большего во времена, когда стало труднее обеспечивать себя даже самым необходимым. Экраны кинотеатров забиты людьми красивых профессий, а в жизни становится все труднее и труднее просто поступить в хороший университет. Действие телесериалов разворачивается на фоне шикарных особняков, а в жизни даже маленький домик оказывается за пределами возможностей большинства людей. Это смахивает на злую шутку.

Поколение селфи, воспитанное в надеждах на богатства, едва способно позволить себе скромную квартиру в многоквартирном доме и самую дешевую медицинскую страховку.

Тревожность и подавленность

Еще до наступления эпохи терроризма, заставившей содрогнуться весь мир, нас пугали и продолжают пугать многими другими опасностями современной жизни – от криминальных происшествий до расстрелов в школах и похищений. В вечерних теленовостях (особенно местных каналов) показывают мир, переполненный опасностями. Девиз местных теленовостей – «кровь – в главный сюжет», и поэтому убийства часто становятся их ведущей темой. В борьбе за рейтинги многие новостные программы уделяют особое внимание ужасным происшествиям с детьми, прекрасно понимая при этом, что создают дополнительный источник тревог для родителей.

К счастью, подавляющее большинство людей никогда не становятся жертвами насильственных преступлений. Но наличие преступности создает устойчивую тяжелую атмосферу. Жизнь в обществе, полном опасностей, может способствовать возникновению

преувеличенной тревожности: не опасно ли идти по этой улице? не изнасилуют ли меня? не выкинут ли меня из машины, если я сверну не туда? а вдруг моего ребенка похитят? Хотя в начале 1980-х годов криминогенная ситуация не слишком отличалась от нынешней, я часто возвращалась домой из начальной школы одна и накручивала на велике многие мили по всем окрестностям (причем без шлема!). А сейчас родители боятся разрешать своим детям возвращаться из школы одним и запрещают кататься на велосипеде по собственному району из страха перед похитителями и педофилами.

Страх родителей перед похищением детей стал причиной того, что многие строго-настрого запрещают разговаривать с незнакомцами. Одиннадцатилетний бойскаут Бреннан Хокинс потерялся в горах штата Юта. В конце концов через четыре дня его нашли спасатели – живого, но ослабевшего и обезвоженного. Почему его пришлось искать так долго, ведь он был жив и все это время передвигался? Потому что он сбился с пути, а увидев кого-то, прятался. Ну да, ведь с незнакомцами нельзя разговаривать... «Он сказал, что больше всего боялся, как бы его кто-нибудь не похитил», – рассказывала его мать. То есть Бреннан был настолько озабочен тем, что его могут похитить, что чуть не умер с голоду.

Несколько лет назад в Сан-Диего сорок человек отравились зеленым салатом в сетевом ресторане, и местные СМИ бесконечно мусолили этот сюжет. 25-летняя Кристина саркастически заметила по этому поводу на одном из моих занятий: «Теперь мы еще и салатных листьев должны бояться!»

Опасности и угрозы не являются чем-то новым. Прошлые поколения проходили через мировые войны без столь же высокой заболеваемости депрессией. Возможно, сплоченность перед лицом врага защищала от подавленности: люди знали, кто их враг, и были готовы собирать металлолом и разбивать огороды на своих придомовых лужайках ради победы. Теперь насилие может быть непредсказуемым, а враг невидимым: детей убивают просто потому, что они были в школе, а взрослые гибнут, придя на работу утром одного сентябрьского вторника. Конечно, непредсказуемые вспышки насилия и терроризм пугают несколько больше.

Заключение

Сдвиг в сторону меланхолии, происходящий в молодежной среде, может выглядеть в какой-то степени парадоксальным: поколение селфи больше оберегают, оно может пользоваться множеством разнообразных современных удобств и более образованно. Но зачастую обделено в части элементарных человеческих потребностей: стабильных отношений с близкими, ощущения общности, чувства безопасности, удобной тропинки перехода к взрослой жизни и работе. У наших дедушек и бабушек могло не быть телевизора, а удобства располагались во дворе, но зато они, как правило, не были одиноки, их не пугал терроризм и они не заморачивались по поводу необходимости поступления в Принстонский университет.

Технологии и материальные блага могут облегчать жизнь, но они не делают ее счастливой.

Напротив, мы тоскуем по социальным связям прошлого, попадаем в запутанный мир разнообразия выбора и впадаем в депрессию во все более и более раннем возрасте.

Глава 5

Самые молодые циники в истории

День 17-летней Кэйтлин начинается с проверки электронной почты ранним утром. Она ждет откликов от десяти университетов, в которые подавала документы на поступление. Она надеется, что ее примут в один из университетов Лиги Плюща^[19], но при конкурсе 10 человек на место это маловероятно, даже с учетом ее блестящих оценок и многочисленных внешкольных занятий. После долгого школьного дня и футбольной тренировки она возвращается домой как раз вовремя, чтобы присоединиться к просмотру телевизора в семейном кругу. Переключаясь между каналами CNN и FOX News, она смотрит репортажи о недавней стрельбе в торговом центре впережку с новостями об очередной приостановке работы правительства из-за недостатка финансирования. Возмущенные родители хотят направить протест в электронную приемную своего конгрессмена. «Зачем вам это? Все равно это без толку», – спрашивает Кэйтлин, а в ответ на попытку родителей убедить ее в обратном отвечает универсальным подростковым выражением безразличного цинизма: «Ага, щас!»

Большая часть жизни юных представителей поколения селфи так и проходит – она заполнена событиями и ситуациями, которые им неподконтрольны.

Это не просто поколение селфи, это «поколение пофиг». Сегодняшние молодые – циники.

Времена, когда молодые американцы массово выходили на улицы, чтобы изменить мир, практически канули в Лету. Хотя отдельные протестные акции способны организовывать массы на коллективные действия, молодые люди, которые считают себя способными повлиять на происходящее в мире, во внутренней политике или даже в собственной жизни, встречаются все реже и реже. На основе своего широкомасштабного опроса 2008 года Кристиан Смит сделал вывод о

том, что 94 % молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет не интересуются политической и общественной жизнью.

Цинизм и чувство контроля

Я заинтересовалась молодежным цинизмом после нескольких лет исследований поколенческих различий. В этих исследованиях я прежде всего концентрировалась на личностных особенностях, таких, как тревожность или самоуважение. Однако затем я предположила, что поколения различаются и в своем мировосприятии, и в своих убеждениях. Я натолкнулась на популярный психологический тест, исследующий одно из фундаментальных убеждений: контролируете ли вы то, что с вами происходит, или считаете, что вашу судьбу определяют другие люди, удача или высшие силы? Люди, считающие, что контролируют происходящие – «интерналы», им свойственна «интернальность»; те, кто так не думает, – «экстерналы» (которым свойственна «экстернальность»). Читая позиции теста, относящиеся к интернальности, я почувствовала, что глубокие поколенческие различия действительно должны существовать. Вот несколько таких позиций:

Принимая активное участие в политической и общественной жизни, люди могут контролировать происходящее.

Можно изжить политическую коррупцию, если к этому будут приложены достаточные усилия.

Обычные люди могут влиять на решения правительства.

Хотя тогда мне было уже под тридцать, я отреагировала на эти позиции как подросток: саркастически хмыкнула и произнесла: «Ага, щас!»

Затем я изучила несколько позиций, относящихся к экстернальности, то есть исследующие противоположные взгляды:

Миром правит горстка могущественных людей, и обычному человеку с этим ничего не поделать.

Получение хорошей работы определяется в основном удачным стечением обстоятельств.

Начальниками часто становятся те, кому повезло первыми оказаться в нужном месте.

«И действительно», – подумала я. Эти позиции звучали для меня куда более здраво, чем идеалистические декларации для измерения

интернальности.

Но это было только лишь мое мнение. Я решила узнать, как на самом деле изменялись ответы на эти вопросы у студентов различных поколений. Вместе с Лицзин Чжан и Чарлзом Им мы нашли данные об ответах 18 310 студентов, заполнявших анкету в период с 1960-го по 2002 год.

Результаты продемонстрировали на удивление отчетливо выраженное изменение: все больше и больше студентов считали, что их жизнь контролируется внешними силами. Среднестатистический студент 2002 года был более убежден в контроле извне, чем 80 % студентов начала 1960-х годов. В период между 1960-м и 2000-м годами убежденность во внешнем контроле возросла на 50 %.

Обнаружив серьезные сдвиги у студентов, я заинтересовалась вопросом о том, покажут ли подобные результаты дети. Может быть, циничнее стали только подростки? Оказалось, что все надоело и детям: анкетирование, проводившееся среди 6554 детей в возрасте от 9 до 14 лет, показало, что в 2000-х годах дети стали в большей степени склонны считать, что не контролируют ситуацию. Масштаб изменений соответствовал тому, что наблюдалось у студентов: среднестатистический ребенок поколения селфи показывал большую экстернальность, чем 80 % его сверстников в 1970-х годах. Даже девятилетние детишки оказались на гребне волны всеобщей апатии и цинизма.

Особенно красноречиво выглядят вопросы детских тестов. Так, в тесте спрашивают:

Часто ли тебя ругают за то, что произошло не по твоей вине?

В большинстве случаев к тебе не очень прислушиваются при принятии семейных решений?

Тебе обычно кажется, что тебя наказали совершенно незаслуженно?

В наши дни стало больше тех, кто согласится с приведенными выше утверждениями, и это предполагает, что в случаях, когда что-то идет не так, дети будут возлагать вину за это на своих учителей или родителей. Так и слышу многомиллионный хор детских голосов: «При чем тут я?!»

***Политика – тоска, конгресс – отстой, да и вообще – гори
оно все синим пламенем***

Я решила выяснить, что произойдет, если проанализировать все позиции, касающиеся жизненных целей, интереса к окружающим и гражданственности, из двух наиболее масштабных опросов, позволяющих исследовать эти данные в динамике. И мы с Китом Кэмпбеллом и Элизой Фримэн занялись анализом информации, содержащейся в общенациональных опросах старшеклассников и студентов, охватывающих 9 миллионов человек. Ни по одной из тридцати позиций, измеряющих гражданственность, показатели поколения селфи не превышали показателей молодых бэби-бумеров. По двадцати восьми из них показатели поколения селфи были ниже показателей поколения X, которое считалось более оторванным от общественной жизни, и только по двум они были выше. Старшеклассники, миллениалы, были менее склонны «размышлять о социальных проблемах страны и мира», говорить о доверии к властям, «интересоваться делами государственной власти» и участвовать в политической жизни – например, «писать запросы официальным лицам».

Миллениалы из числа студентов были менее склонны утверждать, что для них важно «быть в курсе политической жизни», и менее склонны голосовать на студенческих выборах, хотя по сравнению с поколением X (но не бэби-бумерами) они показали несколько большую склонность обсуждать политические вопросы.

Анализируя более поздние данные, мы обнаружили, что в условиях экономического спада конца 2000-х годов некоторые из этих трендов изменились – так, увеличилось число молодых людей, размышляющих о социальных проблемах. Но ответы миллениалов по-прежнему свидетельствовали о том, что они меньше вовлечены в общественную жизнь по сравнению с бэби-бумерами. В 2010–2012 годах миллениалов, сказавших, что они «никогда» не думают о социальных проблемах, было в три раза больше, чем высказывавшихся так же бэби-бумеров в 1976–1978 годах. Если в 1966 году 60 % студентов-бэби-бумеров считали важным быть «в курсе политической жизни», то в 2012 году среди миллениалов их было 35 %.

В годы экономического спада гражданская активность продолжала падать и в других проявлениях, таких, например, как интерес к деятельности властей или запросы к официальным лицам.

Другое исследование, проводившееся среди рабочих, выявило, что, вопреки распространенному представлению, представители поколения селфи меньше заинтересованы в работе на социально ответственные компании, чем бэби-бумеры. «Наши надежды на то, что эта молодежь будет светочем экологической революции и социальной ответственности, не оправдались», – заключили Рина Раш и Бренда Коуски.

В своей книге социолог Кристиан Смит обобщил результаты своих широкомасштабных опросов и подробных интервью с молодыми совершеннолетними. Он выяснил, что лишь 4 % из них были вовлечены в общественную работу или политическую деятельность, и это несмотря на то, что его опросы проводились летом 2008 года, когда молодежь предположительно находилась на пике энтузиазма в отношении президентской кампании Барака Обамы. Подавляющее большинство молодых людей, то есть 69 %, сказали, что вообще не интересуются политикой. Двадцать семь процентов говорили о слабом интересе. Многие давали политике определение «тоска зеленая».

Слабый интерес тех немногих, которые о нем упоминали, обычно означал, что они смотрят новости по телевизору. На вопрос интервьюера «уделяете ли вы внимание событиям в мировой и национальной политике?» один молодой человек ответил коротким «нет». «А как бы вы определили собственную политическую позицию?» – «У меня ее нет». А одна девушка объяснила собственную апатию так: «У меня никак не получается тратить умственную энергию на то, что не происходит непосредственно со мной».

«Идея того, что нынешнее поколение молодежи стоит во главе движения к новой гражданственности и политической активности, – чистой воды фикция. То, что в эту идею вообще кто-то поверил, на самом деле говорит о том, на каком хлипком документальном фундаменте строится многое из того, что публикуется в СМИ, и насколько отдаленное отношение к реальной действительности может иметь даже авторитетная журналистика», – заключает Смит. А почему миллениалы именно такие? Смит обнаружил, что молодежь «крайне скептически относится к способности любого человека позитивно повлиять на окружающую действительность». Это то же, что обнаружили в результате своих исследований и мы: респонденты Смита считали, что не могут контролировать происходящее.

А что с экологической проблематикой? Безусловно, это именно та область, которая интересует современную молодежь и в которой миллениалы готовы действовать. Но действительно ли они проявляют больший интерес к вопросам охраны окружающей среды, чем бэби-бумеры и поколение X?

В анкете для старшеклассников есть длинный перечень вопросов о готовности к действиям в области охраны природы и энергосбережения. Я полагала, что в них мы не обнаружим общего тренда к отрешенности. Однако я была не права. По сравнению с бэби-бумерами и поколением X миллениалы были значительно менее склонны подтверждать, что делают что-либо для сохранения окружающей среды, причем по очень широкому кругу вопросов, в том числе и тем, которые касались отдельных поведенческих аспектов. На вопрос «как лично вы способствуете энергосбережению и защите окружающей среды, например своими покупками или повседневными делами?» ответ «никак» встречался среди миллениалов в три раза чаще, чем среди бэби-бумеров. Если в 1970-х годах 68 % старшеклассников поколения бэби-бумеров говорили, что стараются меньше пользоваться электричеством и экономить энергию, то среди поколения селфи таких было только 56 %.

Анализируя более поздние данные, мы увидели, что активность в деле защиты окружающей среды возросла в период экономического спада 2008–2010 годов. И все же это был не столь значительный рост, чтобы вернуть уровень заинтересованности экологической проблематикой на уровень 1970-х или 1990-х годов. А к 2012 году, одновременно с началом восстановления экономики, интерес к экологии вернулся на прежний уровень. Таким образом, поколение селфи мало интересуется и охрана окружающей среды – то есть то, что предположительно должно было находиться в центре его внимания.

Хотя на первый взгляд этот вывод может показаться невероятным, его неоднократно подтверждали данные других опросов. В 2012 году в опросе Центра Пью с утверждением «люди должны быть готовы делать больше ради охраны окружающей среды» согласились 43 % американцев, а в 1992 году таких было 67 %. В 1992 году 90 % американцев были согласны с тем, что «нужны более строгие законы и правила в области охраны окружающей среды», но в 2012 году эта цифра упала до 74 %.

За период с 2000-го по 2013 год число американцев, считающих себя «несочувствующими» экологическим движениям, выросло вдвое, притом что число тех, кто считает себя «сочувствующим, но не активно», уменьшилось.

Количество тех, кто причисляет себя к «активистам», было стабильным – около 17 %. Из этого можно сделать вывод, что число убежденных сторонников осталось прежним, притом что число противников возросло, а просто сочувствующих – упало. Большее количество людей говорило о том, что власти «слишком озабочены» охраной природы.

Большое внимание прессы в последние годы привлекало и возвращение молодежи к избирательным урнам. Считается, что кампании Барака Обамы на президентских выборах в 2008-м и 2012-м годах привлекли к избирательному процессу большое количество деятельных и увлеченных молодых избирателей. Частично это так – явка молодых избирателей в 2008 году составила 49 %. Это выше, чем на трех предыдущих выборах, однако не выше рекордных отметок, достигнутых прошлыми поколениями (52 % среди бэби-бумеров в возрасте от 18 до 29 лет в 1972 году и 49 % для поколения X в 1992 году). Однако в 2012 году явка молодых избирателей снова снизилась до 45 %. Для более корректного и всестороннего сравнения следует сопоставить данные о явке каждого из поколений в молодом возрасте: за периоды с 1972-го по 1980-й для бэби-бумеров, с 1984-го по 2000-й для поколения X и с 2004-го по 2012-й для поколения Y.

При таком подходе к анализу в возрасте от 18 до 29 лет голосовали 51 % бэби-бумеров, 46 % представителей поколения X и 48 % представителей поколения Y. Рост числа молодых избирателей на 2 процентных пункта, несомненно, радует, хотя это и совсем не «перестройка миллениалов», которую кое-кто предсказывал. Таким образом, участие в выборах (возможно, самая простая форма гражданской активности, практически не требующая усилий) демонстрирует несколько более обнадеживающий тренд: процент голосующих не падает, а остается примерно одинаковым из поколения в поколение.

Рука об руку с равнодушием к политике идет глубокое недоверие к властям и другим важным общественным институтам, таким как общенациональные новостные СМИ, религиозные организации,

здравоохранение и образование. В опросе старшеклассников 2012 года показатель доверия к официальным институтам достиг исторического минимума – то есть он был ниже, чем после Уотергейтского скандала конца 1970-х, ниже, чем после скандалов с государственными и религиозными деятелями 1980-х и ниже, чем после провальных попыток обнаружить оружие массового уничтожения в Ираке в середине 2000-х. В конце 1970-х 31 % опрошенных были согласны с тем, что Конгресс справляется со своими задачами, а в 2012-м это количество упало до 20 %. «Мне врут в течение всей моей жизни. У нас продажное и подлое правительство», – говорит 17-летняя Ана.

Но недоверие распространяется далеко не только на власти. В конце 1970-х 62 % старшеклассников считали, что новостные СМИ работают хорошо, а в 2012 году так же считали всего 37 %. Кроме того, учащиеся стали хуже относиться к церквям и религиозным сообществам, крупным корпорациям, высшим учебным заведениям, государственным школам, Верховному Суду и к президенту и его администрации. Не слишком отстают и взрослые: согласно данным Всеобщих опросов общественного мнения, доверие практически ко всем важным американским институтам падает начиная с 1970-х годов, причем наиболее сильно упало доверие к прессе и здравоохранению. Похоже, никто уже толком не представляет себе, чем все они занимаются, – мы верим только себе.

Еще одной причиной отстраненности молодых является то, что они практически не уделяют внимания новостям.

Доля молодых людей, читающих газеты, не превышает 20 %, а средний возраст зрителя вечерних новостей CNN или региональных каналов находится в районе 60 лет. (Обратите внимание на то, как много в этих программах рекламы зубных протезов и средств от артрита.) Возможно, какие-то новости молодежь черпает из интернета, но по большей части она использует его для своих собственных целей (то, что эксперт в области медиа Николас Негропonte называет «Ежедневное Я»). Только 32 % опрошенных в возрасте от 18 до 24 лет согласны с тем, что им «нужно знакомиться с новостями ежедневно», в отличие от 62 % респондентов в возрасте от 55 до 64 лет.

В результате молодежь не слишком сведуща в новостях и политике. Автор книги «Отключившиеся: почему американцы моложе 40 не

следят за новостями» Дэвид Миндич выяснил, что 60 % молодых американцев не могут назвать хотя бы одну фамилию хотя бы одного из судей Верховного Суда, 48 % ничего не знают о деле «Роу против Уэйда», а 62 % не смогли назвать ни одну из трех стран, которые Президент Джордж Буш-младший назвал «осью зла» (Иран, Ирак и Северная Корея).

В другом опросе старшеклассников-выпускников спрашивали, что, по их мнению, является главной проблемой страны. Каждый третий из опрошенных не смог назвать ни одной. Похожие результаты показал и опрос, который проводил Кристиан Смит среди молодежи в возрасте от 18 до 23 лет в 2008 году: большинство опрошенных не смогли назвать ни одной политической проблемы, которая была бы им безразлична.

Бесконтрольная телепропаганда

Вполне вероятно, что рост экстермальности в большой степени является результатом медийного воздействия. В начале 1960-х годов вечерние выпуски новостей ограничивались пятнадцатью минутами эфирного времени. Представляете себе? Всего пятнадцать минут на телевизионные новости! Сейчас события освещаются круглосуточно на четырех общенациональных кабельных каналах, вдобавок к этому региональные телесети рассказывают о них в трехчасовых утренних шоу и еще несколько часов ежедневно отводится у них под местные новости.

В новостных программах очень много всякой ерунды о знаменитостях, сериалах (с участием знаменитостей) и кино (в котором знаменитости подчас играют знаменитостей). Однако «большие» новости, которые телеканалы CNN, FOX News и MSNBC готовы освещать по двадцать четыре часа в сутки, – это почти всегда плохие новости, и это почти всегда то, на что обычный телезритель никак не способен повлиять.

Это не только крупные стихийные бедствия: к излюбленным темам средств массовой информации относятся и авиакатастрофы, и стрельба в торговых центрах или школах, и убийства беременных женщин, и похищения детей, и биржевые крахи. Сидя перед телевизором в собственной гостиной, современный обыватель начинает все больше и больше ощущать свою принадлежность к огромному, сложному,

запутанному и страшному миру, который он совершенно бессилен изменить.

Медиаперегрузка оказала сильное влияние на поколение Y. Еще не так давно многие люди старшего возраста полагали, что у молодежи есть идеалы и готовность верить в лучшее в людях. Однако это было до того, как шестилетние дети стали сомневаться, что в их школе безопасно, и задавать вопросы о том, зачем некий конгрессмен посылает молодой девушке свои фото в нижнем белье. Дело не в самих подобных происшествиях – сексуальные скандалы и массовые убийства случались и раньше, – а в том, что теперь их во всех деталях демонстрируют на телеэкране. По замечанию писателя Нила Постмана, «с точки зрения ребенка, то, что показывают по телевизору, фактически свидетельствует: мир взрослых полон абсурда, враждебности и забот».

Это всего лишь часть большого тренда под названием «дети слишком быстро взрослеют».

Вместе с информацией и сюжетами, предназначенными для взрослых, они получают и заряд цинизма, который раньше приходил лишь с жизненным опытом.

Отчасти это просто самозащита от информационных перегрузок – «все это вранье, и верить этому не стоит». Когда миллениалы не смотрят телевизор, они сидят в интернете – иногда это традиционные новостные ресурсы вроде cnn.com, но чаще другие места, где им определенно стоит становиться циниками.

Даже те, кто постарше, уже знают, что не надо пересылать электронное письмо, сообщающее, что таким образом можно собрать деньги для умирающего от рака ребенка (это обман). Мы знаем, что электронные письма с темой «Люблю тебя» или «Срок действия вашего рецепта истек» – компьютерный вирус и спам соответственно и что их надо удалить, не раскрывая.

Мы знаем, что парикмахерша тети вашего друга не засовывала своего пуделя в микроволновку, чтобы высушить ему шерстку (а если мы вдруг поверим в это хоть на секунду, можем убедиться в том, что это вранье, на страничке «городских легенд» сайта snopes.com). Мы с подозрением относимся к телефонным звонкам с предложением что-то

купить. И мы ни в коем случае не поверим, что нам говорят правду о каких-то «тестах» в рекламе стирального порошка.

Самооценка и реальность

Поколение селфи утратило и веру в свою способность делать собственный жизненный выбор. Эта перемена в некоторой степени противоречит сосредоточенности на себе. Если миллениалы считают себя независимыми личностями, то почему они все больше и больше винят других в том, что все идет не так? Причины этого явления вновь возвращают нас к идее высокой самооценки и довольства собой. Предположим, вы – студент, проваливший экзамен. Признав, что вы плохо учились (или просто посчитав себя дураком), вы повредите своей самооценке. А если вы обвините в своей неудаче предвзятого преподавателя, то переживете случившееся, оставаясь вполне довольным собой. Мы считаем, что не виноваты в своих неприятностях, пытаюсь сохранить уважение к собственной персоне.

«Если победителей немного, а проигравших много, то для того чтобы сохранить высокую самооценку, может быть, лучше вообще не пытаться, чем попытаться и потерпеть неудачу», – указывает педагогическое пособие, утверждающее, что конкуренция вредна. В чем смысл попыток сделать что-то трудное? В результате мы приобретаем новое знание, даже если это просто понимание границ собственных возможностей. Но в среде поколения Y широко распространено убеждение, что собственное «я» нужно оберегать любой ценой. «С психологической точки зрения разумнее верить в судьбу. Если не верить, то с каждой неудачей твоя самооценка будет падать все ниже и ниже», – говорит 23-летний Джон.

Высокая самооценка миллениалов приводит их к неверию в возможность управлять своей жизнью, поскольку их учили ценить «самих себя, а не свои поступки» (как формулирует одна из учебных программ по самоуважению). Зачем стараться, если ты и без этого такой особенный и уникальный? Педагог-психолог Морин Стаут считает, что, отделяя поощрение от достижения, программы самоуважения воспитывают в детях циничное отношение к жизни. Она указывает, что, поступив в школу, детишки 5–6 лет охотно учатся, но, «обнаружив, что учителя ставят им «отлично» только за то, что они

пришли на урок, они не могут не воспринимать учебный процесс без цинизма».

И даже если они не стали циниками во время учебы, они обязательно станут ими во взрослом возрасте, обнаружив свою неподготовленность к жизни в реальном мире, продолжает Стаут. Этот цинизм вызывает несоответствие между высокой самооценкой и окружающей действительностью. Миллениалы сталкиваются с непривычной совокупностью обстоятельств. С младенчества их учили свободному самовыражению, вере в себя и в свою мечту. Затем они попадают в мир, где поступление в престижный университет может определяться простым везением, да и местный государственный университет может отказать в приеме, если в старших классах ты не был круглым отличником.

Хорошая работа или долгожданное повышение зарплаты могут достаться тому, кто работал упорнее, а могут и тому, кто просто улучил удачный момент. Личная жизнь целиком и полностью зависит от того, повезет ли встретить определенного человека в определенное время. И даже когда хочется взять паузу и отдохнуть, иллюстрированные журналы и развлекательные интернет-сайты предлагают поклоняться современным богам и богиням – спортсменам и кинозвездам, которые, разумеется, взлетели к вершинам славы в основном благодаря хорошей наследственности и счастливым случаям. Родители и учителя втолковывали им, какие они замечательные, но поскупились донести знание о том, что жизнь может быть несправедливой.

Лотерея жизненных установок

Убежденность миллениалов в том, что их жизнь определяют внешние силы, выглядит несколько забавно на фоне того, насколько здоровее и безопаснее им живется. И поколение X, и поколение Y не призывали в армию для участия в военных действиях. Средняя продолжительность жизни достигла исторического максимума, а прогресс в медицине и фармацевтике позволил изменить к лучшему жизни огромное количество людей. За последние тридцать лет произошли радикальные перемены и в области безопасности, затронувшие практически все аспекты жизни в диапазоне от автомобилей до обустройства детских площадок. Сейчас это трудно представить, но еще относительно недавно детские сиденья в

автомобиле или шлемы для велосипедистов были необязательны. И даже с учетом наличия террористической угрозы непредсказуемые трагические происшествия в наши дни происходят реже, чем в прошлом.

Тем не менее очень легко поддаться соблазну считать все это само собой разумеющимся, особенно учитывая тот факт, что этот относительно безопасный мир – единственный, который известен миллениалам. И вместо этого они обращают внимание на вещи, которые меняются на их собственных глазах, например на экономику или на колебания на рынке труда. В ситуации, когда в магистратуру принимают только каждого двадцатого из соискателей (при том что большинство из них являются вполне достойными кандидатами), миллениалам быстро становится понятно, насколько большую роль в их жизни играет везение. Словами 20-летней Габи, «типичное выражение моих сверстников «оказаться в правильном/неправильном месте в правильное/неправильное время».

Недавнему выпускнику университета нелегко дается энтузиазм по поводу поиска работы. «Старания никак не увязаны с результатом. Диплом не гарантирует получения стабильной работы», – говорит 22-летняя Андреа. Так же считает и 23-летний Эрик, хотя у него все благополучно. Он рассказывает, что в 18-летнем возрасте ему «подвернулась» менеджерская позиция в компании, торгующей таймшерами, с зарплатой 45 000 долларов в год. Эрик говорит, что, когда в процессе реструктуризации в компании сократили 75 % сотрудников, ему опять «повезло»: его не уволили. Хотя в целом он добился всего самостоятельно, Эрик говорит: «Если честно, то здесь я был совершенно ни при чем».

Психология жертвы

Некоторые миллениалы идут еще дальше и, когда что-то происходит вопреки их желаниям, ищут себе оправдание. Преподавательница общественного университета из штата Аризона Сьюзен Питерсон обратила внимание на этот недостаток личной ответственности у своих студентов: «Родители всегда делали для них все, в том числе выбирая учителей в школах и оспаривая каждую полученную оценку. Наше общество создало новую генерацию молодежи, которая винит в своих неудачах всех остальных».

В своей книге «Страна жертв» социолог Чарлз Сайкс пишет: «Побуждение к отказу от личной ответственности и возложению вины на других глубоко укоренено в американской культуре». Он считает, что дела настолько плохи, что настоящим государственным гимном США должно стать Нытье. Другие любят оправдывать свою неспособность «болезнью» – как, например, человек, подавший в суд на работодателя после того, как его уволили за систематические опоздания. Он утверждал, что не виноват, поскольку страдает «синдромом хронического опоздания». Автор книги «Миф о лентяйстве» Мел Ливайн говорит, что лени как явления нет, но зато у людей, которые не могут делать дела, есть «дефект результативности». Защитники в суде иногда начинают рассказывать, что с их клиентом жестоко обращались в детстве и поэтому он не отвечает за свои поступки. И еще мы хорошо помним о знаменитой «Твинки-защите», когда реальной причиной совершенного убийства являются сахар и нездоровая пища^[20]. Как пишет Сайкс, «Истошный вопль всегда одинаков: Я не виноват. Это (впишите необходимое) меня заставил/а/о)».

До начала 1970-х годов дела по претензиям к ответственности производителя считались среди юристов заведомо проигрышными. Считалось, что это дело личной ответственности каждого, и ни один суд не признает корпорацию виновной в связи с персональным выбором потребителя. В 1940 году было заслушано около 20 000 гражданских дел; к 2012-му количество исков возросло десятикратно (или на 1000 %!) – до примерно 275 000. В то же время количество уголовных дел за этот период лишь удвоилось, и это дает повод предположить, что количество гражданских дел росло в пять раз быстрее. В суд можно подавать не только на несовершенные товары. Один молодой человек подал в суд на юридический факультет Университета Уэйк-Форест, поскольку преподаватели использовали сократический метод опроса, а это, как он считал, изнуряло его и его сокурсников и вело к потерям в весе.

Многие другие иски становились предметом многочисленных анекдотов: история с женщиной, подавшей в суд на то, что ее кофе оказался слишком горячим, или о подростках, судивших Макдоналдс за то, что они растолстели. Похоже, что, чуть что не так, и люди сразу же готовы судиться с первой попавшейся под руку корпорацией. И это

удивительно для старших поколений. Как-то раз мой дядя Чарлз, у которого тогда была ферма, работал с траншеекопателем. Он неудачно наклонился, и машина отрубила ему большой палец руки. К счастью, врачи смогли пришить его обратно. Когда дядя вернулся к работе, один из его молодых работников спросил, не собирается ли он судиться с компанией – изготовителем траншеекопателя. «Да нет! Это же я ошибся, с чего бы мне судить их?» – удивился Чарлз. И хотя многие по-прежнему склонны разделять точку зрения моего дяди, другие находят совершенно нормальным немедленно обвинять в своих неудачах товар и его производителя.

Разумеется, иногда оправдания действительно уместны. «Вопросы личного выбора каждого» (любимое заклинание многих консерваторов) не распространяются на проявления откровенного расизма, сексизма или отказа в предоставлении равных возможностей.

Некоторые настоящие трудности и искренние объяснения заслуживают того, чтобы быть услышанными.

Крис Колин был тронут, когда его консервативно настроенный однокашник Джон Дойл признал, что условия игры не всегда одинаковы для всех. «Упорный труд по-прежнему является основополагающим элементом любого успеха, однако бывают ситуации, когда работающие изо всех сил люди не могут прорваться на следующую ступень, если кто-то не встанет рядом и не придаст им нужный импульс... А говорить, что они могут и сами... глупо».

Курс обучения оправданиям

Психология жертвы пышным цветом цветет в школах, где учителям часто приходится нести бремя такого мировоззрения. Многие учителя государственных школ рассказывали мне, что родители обвиняют их в плохой успеваемости своих детей. По словам одного учителя, «сегодня у ребят исключительно высокие ожидания. И если они получают двойку или кол, это в конечном итоге так или иначе становится проблемой учителя».

Преподаватель общественного университета Питер Сакс рассказывает о студентах, которые не появляются на занятиях или не выполняют задания, после чего жалуются на плохие оценки. Один студент, сдававший отвратительно написанные работы, пожаловался в

администрацию на «излишне строгие оценки» Сакса. Другая студентка спросила, надо ли ей выполнять задание написать отзыв о ресторане, поскольку на прошлой неделе она была простужена «и вкусовые рецепторы до сих пор не восстановились». Если судить по тому, что я слышу от преподавателей со всех концов страны, Сакс наблюдал лишь первую скромную волну подобных оправданий.

Сакс с иронией пишет, что ему пришлось забыть о своем «традиционном подходе к высшему образованию, согласно которому учитель считает своих учеников ответственными за их решения». Он не одинок. «Ученики, получающие удовлетворительные или плохие оценки на экзамене или за письменную работу, обычно возлагают вину за это лично на своего учителя», – пишет преподаватель музыки Дэниел Казез в письме в редакцию журнала Newsweek. В своей книге «Я учитель, ты ученик» преподаватель Университета Эмори Патрик Аллит рассказывает, как приходится иметь дело с теми, кто не выполнил задание или списал его, а теперь яростно пытается найти виноватого в этом». Такое впечатление, что вполне достойным оправданием теперь считается и «а я сделал так специально». В ответ на замечание Сакса о нелепостях, допущенных в письменной работе, студент ответил: «Иногда мне нравится писать нелепо. Это оживляет материал и делает его восприятие нескучным».

Плохое поведение также не знает недостатка в способах оправданий. В своей книге «Не слишком здорово: тайная жизнь средних классов школы» Линда Перлстин пишет, что самой распространенной фразой в средней школе Уайлд Лэйк было: «Но я же ничего такого не сделал!» Когда учеников спрашивали, за что их вызвали к директору, они говорили примерно следующее: «Потому что миссис Райт сказала, что я разговаривала, а я вообще не разговаривала». Манера оправдываться наверняка была свойственна и молодежи предыдущих поколений, однако в те времена родители вставали на сторону учителей. Сейчас же, как пишет Перлстин, чаще чем в половине случаев родители не поддерживают учителей. Один заслуженный преподаватель обществоведения сказал: «Я устал и от пререканий с учениками, и от пререканий с родителями, и от общего отсутствия интереса к учебе».

Это нечто новенькое – теперь дерзят и пререкаются не только дети, но и родители.

Журнал Time опубликовал заглавную статью под названием «Что учителям не нравится в родителях». Учителя рассказали о родителях, которые указывают, что их детей не нужно поправлять или «эмоционально огорчать», которые постоянно спорят об оценках, и даже о папаше, вызвавшем учителя на кулачный бой за то, что тот сделал выговор его дочери. В исследовании, проведенном страховой компанией MetLife, учителя-новички поставили работу с родителями на первое место в списке своих самых трудных задач. Кроме того, родители способны поднимать психологию жертвы на новые высоты. Одна группа родителей подала в суд на школу, исключившую их детей за списывание. Иск аргументировался тем, что учитель оставил ответы на своем столе и тем самым упростил возможность их кражи (то есть это учитель виноват в том, что ребенок списывал и за это его выгнали из школы). Учителям предстоит встречаться с подобными вещами все чаще и чаще по мере того, как миллениалы начнут обзаводиться собственными детьми, которых они, разумеется, будут считать абсолютно непогрешимыми.

Директор частной школы в Новом Орлеане Скотт МакЛеод испытал эту тенденцию на себе. «Готовность родителей вмешиваться от имени ребенка, принимать его сторону, всячески оберегать его не самыми правильными способами – с каждым годом всего этого становится больше и больше», – писал он в статье для журнала New York Times Magazine. Некоторые слетевшие с катушек родители переносят подобные замашки и на спортивные состязания: зрелище родителей, орущих на тренера футбольной команды «выпускай моего на поле!», становится все более привычным. А если толку от ребенка никакого? Значит, ошибается тренер. МакЛеод наблюдает это в своей школе: если родители видят, что у ребенка «не получается, он сидит на скамейке запасных или тренер его ругает – так или иначе, виновата школа». Далее в статье рассказывается о недовольстве родителей тренером, который не кривил душой и не давал спуска своим ученикам. Выпускники прошлых лет говорили, что тренер сделал из них настоящих мужчин, и предлагали назвать в его честь спортивный зал. Нынешние же родители считают, что он «излишне жестко» относится к детям, поскольку «повышает голос», если они не выполняют обещаний.

Поколение суровых тренеров довольно скоро уйдет на покой, и поводов для жалоб у родителей будет меньше, однако при этом их дети лишатся закалки характера, которая очень пригодилась бы им в жизни.

Последствия экстернальности и цинизма

Экстернализация и циничные взгляды могут быть очень адаптивны, они помогают миллениалам защищать свою высокую самооценку перед лицом нарастающих трудностей. Однако избыток цинизма и отчужденность чреваты самосаботажом: зачем готовиться к экзамену, если принимать его все равно будут предвзято? Зачем голосовать на выборах или интересоваться политикой, если это все равно бесполезно? Поразительный рост подобных настроений в конечном итоге приводит к апатии и бездействию, столь характерным для нынешнего времени.

По мере обострения конкуренции при поступлении в высшие учебные заведения и на рынке труда тренд считать, что от человека ничего не зависит, будет, по всей вероятности, продолжаться.

Подростки, которым в течение всей жизни внушали, что они особенные, будут отчаянно пытаться защищать свою самооценку, и многие из них выберут цинизм в качестве своего излюбленного щита.

К несчастью, психологи практически единодушны в своем осуждении экстерналистических жизненных установок. Это даже несколько удивляет, так как психологи обычно считают большинство личностных черт и установок вариациями нормы, без разделения на «правильное» и «неправильное». Но точка зрения науки на экстернальность однозначна. Люди, считающие, что их судьбу определяют внешние факторы, более склонны к депрессии, тревожности и хуже справляются со стрессами. В предыдущей главе мы убедились, что уровни тревожности и депрессии поколения селфи рекордно высоки. Возможно, что в какой-то степени это объясняется убежденностью в том, что от конкретного человека ничего не зависит. Если считать, что все, что ты делаешь, не имеет особого значения, то очень легко сползти в летаргию и отчаяние. Психологи называют это приобретенной беспомощностью.

Кроме того, экстернальность не очень хорошо способствует достижению важных целей. Возможно, что из-за сомнения в результативности своих поступков у экстерналов ослаблен самоконтроль и они плохо переносят задержку удовлетворения потребностей. Они в меньшей степени склонны к тому, чтобы упорно трудиться сейчас ради вознаграждения в будущем, а в наши дни, когда в очень и очень многих областях деятельности профессиональный рост носит постепенный характер, это очень важное качество.

Огромное количество научных данных подтверждает и то, что экстерналы менее успешны в учебе, что и понятно – ведь они не уверены в пользе образования. Иметь внутреннее ощущение контроля (то есть верить в то, что можно изменить свою судьбу) особенно важно для детей из беднейших слоев населения. Существуют научные данные, однозначно подтверждающие, что ощущение контроля – самый лучший прогностический фактор успеваемости детей, относящихся к этническим меньшинствам.

Последствия для общества в целом вызывают тревогу. Если каждый поверит в то, что ничего не изменить, то такой прогноз может стать самосбывающимся. А если винить в своих проблемах окружающих, то люди никогда не поменяются к лучшему (извините меня за язык, похожий на речи бэби-бумеров). Как пишет в своей книге «Боулинг в одиночку» Роберт Патнэм, мы быстрым шагом направляемся к обществу, в котором будет слишком мало столь необходимого ему критического импульса.

Проблемы поколения селфи будут игнорироваться до тех пор, пока люди не начнут принимать активное участие в политике и движении за социальное обновление.

Джулиан Роттер, создавший использованный в моих исследованиях контрольный тест, еще в 1970-х годах понимал, что люди все больше и больше чувствуют, что не в силах повлиять на происходящее. Тренд тогда еще только зарождался, но Роттер понимал, чего следует ожидать, и был этому отнюдь не рад. «В нашем обществе назрело столько важнейших проблем, что ему требуется как можно больше активных, вовлеченных и внутренне мотивированных членов, – писал он в журнале *Psychology Today*. – Если чувства подконтрольности внешним факторам, отчужденности и бессилия продолжают нарастать,

то мы можем прийти к обществу, в котором каждый будет сам по себе
сложив руки наблюдать за тем, как жизнь проходит мимо». Добро
пожаловать в мир поколения селфи, доктор Роттер. Уж какой есть.

Глава 6

Поколение «без комплексов»

В романе Валери Фрэнкел «Не самый совершенный из мужчин» сорокалетний Питер зовет на свидание двадцатитрехлетнюю девушку. Вот что она отвечает:

«Я не могу с тобой встречаться, Питер... ты из тех, кто хочет отношений. А я не такая. Мне бы просто замутить на вечерок».

«Замутить?» – переспросил он. Слово неприятно резануло его слух.

«Ну да, мы с девчонками идем куда-нибудь, клеим парней и едем к кому-нибудь на квартиру, чтобы потрахаться без проблем и без обязательств на потом, – объяснила она. – Да и вообще, я склоняюсь к тому, чтобы стать лесбиянкой. И еще: даже если бы ты мне нравился, пришлось бы потерпеть до тех пор, пока у меня пирсинг на половых губах заживет».

«Пирсинг на половых губах», – повторил он.

«Целых четыре. По два с каждой стороны. Очень изящно. Скромненько и со вкусом», – сообщила она. Питер посмотрел на часы, поправил галстук и прокашлялся.

«Ну, я тогда пошел», – сказал он.

На случай, если вы не в курсе, теперь многие молодые люди, причем даже те, у кого нет «изящного» интимного пирсинга, не встречаются, а «мутят» друг с другом. «Руководство по кадрению» уточняет, что «мутить с кем-то» может означать все что угодно, в диапазоне от «поцелуев до полноценного секса», но главным отличительным признаком является то, что «это происходит между двумя людьми, которые не строят никаких совместных планов даже на ближайшее будущее и ни в коей мере не склонны принимать какие-либо обязательства друг перед другом». Не так давно в статье в журнале «Атлантик» приводилось высказывание студента бизнес-школы из Аргентины, который испытал культурный шок по приезду в США: «Здесь, в Америке, девушки еще и познакомиться с парнем не

успели как следует, а уже готовы [на все]. Типа: «Привет!» – «Привет!» – «Хочешь потрахаться?» – «Давай». Они такие агрессивные! В моей стране такую девушку сочли бы болезненно озабоченной. Или проституткой».

Знакомых, с которыми занимаются сексом в отсутствие каких-либо романтических отношений или взаимных обязательств, принято называть «друзья с привилегиями».

Шестнадцатилетний Сэм в интервью для специального репортажа телеканала NBC сказал о подростковом сексе: «Мне кажется, друзья с привилегиями похожи на тренировочное поле для гольфа. Тебя никто не заставляет играть целую партию – ты просто приходишь отработать технику, понять, что тебе удастся лучше всего». (Перепихнуться в гольф нет желающих?)

Это совсем не похоже на сексуальную жизнь наших отцов, а уж матерей – и подавно. Разовый секс становится все более и более обычным делом, а секс между мальчиками и девочками, которые регулярно встречаются друг с другом, случается во все более раннем возрасте. Ждать брака стало, мягко говоря, старомодным. Подавляющее большинство поколения селфи совершенно не намерено откладывать секс до вступления в брак, а очень многие не собираются ждать и окончания школы. Эмма, которой сейчас 24, потеряла девственность в семнадцать «с парнем, которого я и бойфрендом-то не стала бы называть». «Никто из моих знакомых не считал, что нужно ждать до свадьбы», – объясняет она.

Вне зависимости от того, считаете вы новые тенденции в сексуальных отношениях раскрепощением или же распутством, очевидна их связь с индивидуализмом: делай то, что тебе нравится, и не обращай внимания на общественные нормы.

С другой стороны, половое поведение претерпело столь драматичные перемены, что не совсем понятно, насколько можно говорить о каких-то общепринятых нормах в том, что касается секса. Почему бы не заняться чем-то приятным? Это же твое тело – вот и самовыражайся. Или, как пишется в рекламе противозачаточного средства «Мирена», – «все, что останется в вашей памяти, – свобода», которая обретается, «когда все под контролем». По данным одного из

опросов, студенты назвали главными мотивами случайных связей интерес к новому, удовлетворение сексуальной потребности и «спонтанное влечение». 21-летняя Соня считает, что «разнообразие в сексе позволяет стать увереннее и лучше понимать окружающую действительность».

Когда я попросила своих студентов написать о поколенческих различиях, большинство из них выбрали тему перемен в сексуальном поведении. Это одно из наиболее примечательных изменений среди тех, которые произошли в молодежной среде за последние несколько десятилетий. Возможно, в рамках общего тренда к откровенности мои студенты без всякого смущения подробнейшим образом описывали, когда, где и как занимались сексом и как им это понравилось. И как это не нравилось их родителям – даже несмотря на то, что подавляющее их большинство относилось к поколению бэби-бумеров.

Секс повсюду – кроме родительского дома

Хотя эпохой сексуальной революции принято считать 1960-е, они, судя по всему, знаменовали лишь ее начало. Для защиты магистерской дипломной работы моя студентка Брук Уэллс собрала данные о сексуальном поведении и привычках 246 649 молодых людей, содержащиеся в научных исследованиях за четыре десятилетия. Для своего времени это было наиболее полное исследование изменений, происходящих в сексуальном поведении с течением времени. Эти изменения коснулись и мужчин и женщин, однако у женщин они выражены наиболее ярко. В конце 1960-х годов среднестатистическая молодая женщина лишалась девственности в 18 лет, а к концу 1990-х это был уже пятнадцатилетний возраст. После 1990-х годов темпы изменений снизились.

В ходе исследований поведенческих рисков среди молодежи, проводившихся государственным центром санитарно-эпидемического надзора, выяснилось, что к концу весны 2011 года большинство учащихся 11-х классов уже потеряло девственность, и их количество было примерно тем же, что и в 1991 году. Доля учащихся 9–12-х классов, когда-либо совершавших половой акт, немного снизилась: с 54 % в 1991 году до 47 % в 2011 году. В 2011 году 63 % подростков – учеников 12-х классов уже не были девственниками (в 1991 году их было 67 %).

Таким образом, за последние годы количество учащихся, занимавшихся сексом к весне своего выпускного класса, сократилось примерно на 6 % по сравнению с началом 1990-х годов. В целом половая жизнь бэби-бумеров начиналась в университете, а поколение X и поколение Y начинают ее в старших классах школы. «Большинство старшеклассников относится к этому с позиций «я – как все», говорит двадцатилетняя Миранда.

Кроме того, у бэби-бумеров было меньше времени для формирования списка своих любовных побед: в 1970 году средний возраст первого замужества женщины составлял 20,8 года. То есть даже на пике эры хиппи почти половина женщин впервые вступала в брак, не достигнув и двадцатилетия! В том же году средний возраст вступления в первый брак у мужчин составлял 23,2 года – в наши дни женитьба в таком возрасте считается шокирующе ранней. Очевидно, что даже в свои студенческие годы лишь немногие из бэби-бумеров наслаждались плодами эпохи «свободной любви», тогда как для старшеклассников поколения селфи секс – обычное дело. Десятиклассник из штата Орегон так сказал об этом в интервью для телеканала CBS: «Сексом вообще все занимаются, кроме, типа, матери Терезы и Папы Римского». А другой десятиклассник добавил: «Не думаю, что неправильно заниматься сексом, когда тебе стукнуло четырнадцать или около того. Чего там может быть неправильного, если организм уже готов?»

Здесь налицо явный разрыв между поколениями. Многие студенты говорили мне, что в их семьях тема секса даже не обсуждается.

«Да родителей любого из нас кондрашка хватит, если им сказать, что мы занимаемся сексом», – говорит 19-летний Билл. С ним согласна 22-летняя Аллисса: «Несколько лет назад родители обнаружили мой дневник и пришли в ужас. Трудно быть частью поколения, в котором сексуальность считается нормой, и жить с родителями, принадлежащими к поколению, которое так не считает. Приходится жить так, как живут твои сверстники, поскольку только это и есть твое». Двадцатилетний Энди говорит: «Секс повсюду – от общаг и до самого Белого дома, и с этим никто не станет спорить. То есть везде он есть, а в родительском доме – нет!» В опросе Гэллапа, проведенном в

2013 году, за то, что секс между подростками является морально приемлемым, высказалось в два раза больше миллениалов, чем бэби-бумеров (48 % и 22 % соответственно).

Все мои студенты, писавшие о сексе, признавались, что потеряли девственность в старших классах школы: обычно речь шла о возрасте 15–16 лет, хотя и 12–14 лет тоже упоминались. То же справедливо и в отношении их друзей. 21-летний Хосе говорит, что его родители очень расстроились, когда он признался им, что живет половой жизнью: «Большинство моих друзей расстались с девственностью, перейдя в десятый класс школы. А я в десятом. Я-то думал, что они и так про это знают».

За последние годы отношение к подростковому сексу стало более снисходительным. В ходе Общенационального опроса общественного мнения (GSS) совершеннолетним респондентам задается вопрос, считают ли они секс между подростками в возрасте 14–16 лет «совершенно неприемлемым», «почти всегда неприемлемым», «неприемлемым лишь при определенных условиях» или «совершенно приемлемым». Всего за четыре года в период между 2008-м и 2012-м доля респондентов в возрасте 18–29 лет, считающих подростковый секс «совершенно неприемлемым», упала на 15 процентных пунктов (с 63 % до 48 %). По сравнению с 2004 годом в 2012 году количество молодых людей, считающих подростковый секс «совершенно приемлемым», выросло вдвое – с 5 % до 9 % опрошенных.

По мере того, как в число опрашиваемых попадает все большее количество родившихся в конце 1980-х – начале 1990-х годов, отношение к подростковому сексу с позиций «а что в этом такого?» становится все более и более выраженным. Хотя по сравнению с поколением X начала 1990-х среди поколения Y немного меньше тех, кто вступает в половую жизнь в школьном возрасте, оно менее склонно считать, что это неправильно. У каждого из его представителей могут быть собственные причины откладывать начало половой жизни, однако их индивидуалистическая мораль не позволяет им осуждать других. Это еще не совсем «все позволено», но очень близко к этому.

Ждать до свадьбы? Вы шутите?

Тщательное исследование, проведенное Брук, выявило и радикальные отличия в отношении к добрачному сексу. В конце 1950-х годов секс до свадьбы одобряли лишь 30 % молодых людей; к концу 1990-х его одобряли уже 75 %. Перемена в этом отношении особенно ярко проявилась у молодых женщин: если в 1950-х только 12 % из них одобряли добрачный секс, то в последние годы эта доля возросла до 80 %. Если предыдущие поколения считали даже разговоры о добрачном сексе несколько шокирующими, то для поколения Y шокирующим выглядит его отсутствие.

Многие задаются вопросом: как будущие супруги могут убедиться в своей сексуальной совместимости, если не вступят в половую связь до брака?

«Вы же не станете покупать машину без тест-драйва, правда?» – спрашивает 25-летняя Эмили. Похожую аналогию использует и 23-летняя Анджела: «Не заниматься сексом с будущим мужем – все равно что покупать одежду без примерки».

Одобрительное отношение к добрачному сексу в данных опросов GSS последних лет испытало такой же резкий рост, как и тренды в отношении подросткового секса. Еще в относительно недавнем 2004 году только 47 % опрошенных в возрастном диапазоне от 18 до 29 лет говорили, что «вполне одобряют» секс до свадьбы (примерно столько же, сколько и в начале 1970-х, – 48 %), а к 2012-му их доля возросла до 64 %. За период с 2004-го по 2012-й количество тех, кто высказывался за то, что добрачный секс «неприемлем ни в коем случае», упало почти вдвое – с 22 % до 12 %. Кроме того, вторая волна миллениалов снова демонстрирует тенденцию к большей терпимости. В опросе Гэллапа 2013 года секс между не состоящими в браке мужчиной и женщиной сочли морально допустимым 72 % представителей поколения селфи, а среди бэби-бумеров таковых было всего 56 %.

«Мне обязательно нужен внебрачный секс. В сексе, как и в любом другом занятии, требуется практика. Чем его больше, тем большее удовлетворение мы испытываем и от самого акта, и от себя, – говорит 19-летняя Феличита. – Я категорически не согласна с теми, кто говорит, что добрачный секс аморален. Брак – обещание, но любое обещание можно нарушить. Брак не должен быть условием для того, чтобы заниматься сексом, – этим должна быть любовь».

23-летняя Кристина замужем уже год. «Я не вижу никаких проблем с добрачным сексом. Сейчас я замужем и чувствую себя намного более счастливой, потому что у меня были другие мужчины и мне не придется до конца дней гадать, на что может быть похож секс не с мужем, а с кем-то еще». Точка зрения Кристины типична для многих ее сверстниц из поколения селфи, которые относятся к сексу примерно так же, как это делают мужчины.

Девушки наших дней не стесняются искать в сексе наслаждения и настойчиво добиваются того, что им нужно.

Писательница Пола Камен исследовала иллюстрированные журналы для девушек (такие, как *Cosmopolitan* и *Glamour*) и пришла к выводу, что они «откровенно выступают за секс для женщин. Читателя призвано убеждать в этом уже одно то, насколько откровенно там обсуждается самый широкий спектр страхов, переживаний и наслаждений. В конечном итоге все эти убеждающие статьи направлены на борьбу с вековыми двойными стандартами, применяемыми в отношении женщин». Многие девушки роются в этих журналах именно в поисках советов на темы секса, а общая идея такова: это твое тело, наслаждайся и делай все, что хочется.

А как же все эти клятвы воздержания, о которых так много говорят? Толку от них мало. Целых 88 % подростков, принявших клятву воздержания, вступают в добрачные половые связи. Эти подростки не собираются начинать половую жизнь позже на полтора года, а то и больше, и соглашаться на меньшее количество партнеров. При этом участники воздержания реже используют презервативы и в этой связи более подвержены риску венерических заболеваний и ВИЧ-инфекции.

Принявшие подобные клятвы старшеклассники часто напрочь забывают о них, приступив к учебе в университете. «На первом курсе девственницами оставались всего две из пятнадцати моих знакомых девчонок. К началу второго курса они ими уже не являлись», – говорит двадцатилетняя Линдси. На секс вдохновляют практически все аспекты студенческой жизни: вечеринки с большим количеством выпивки, свобода от всевидящего родительского ока, широкий выбор потенциальных партнеров в общежитии. На территории Университета штата Техас в Остине есть фонтан со скульптурой, изображающей

трех коней в прыжке. Студенты шутят, что эти кони оторвутся наконец от пьедестала и взлетят к небесам, если университет закончит хоть одна девственница или девственник.

Глава 7

Революция равноправия

7 марта 1965 года в городе Селма, штат Алабама, начался марш протеста, в котором принимали участие пятьсот человек. Протестующие, среди которых были и чернокожие, и белые, намеревались идти в столицу штата, город Монтгомери, чтобы потребовать там равных избирательных прав для негритянского населения.

Добрались они только до моста на окраине города. Там их встретила полиция, применившая слезоточивый газ и дубинки. Многие участники марша были избиты. Конные полицейские давили протестующих лошадьми. Полиция действовала настолько свирепо, что этот случай получил название «Кровавое воскресенье».

Вспоминая об этом событии сорок лет спустя, конгрессмен Джон Льюис отмечал, что в 1965 году все полицейские были белыми. А когда в 2005 году он и его единомышленники из Селмы устроили реконструкцию марша, то, по его словам, «среди полицейских были мужчины и женщины, белые, черные и испаноязычные. И когда мы подошли к мосту, они встретили нас аплодисментами».

То, что рассказывает Льюис, можно считать показательным по нескольким причинам. Во-первых, принципы движения за гражданские права теперь разделяет большинство американцев, и носителей этих идей принято чувствовать, а не избивать до полусмерти. Кроме того, в наши дни в рядах полиции можно найти мужчин и женщин практически любой расы. Это же можно сказать и об инженерах, адвокатах, докторах и многих других профессиях, которые когда-то были почти без исключения занятиями белых мужчин (как и пост президента США). Страна, которая с трудом принимала закон об избирательном праве для черных в 1964 году, спустя всего 44 года избрала себе чернокожего президента и вновь переизбрала его в 2012 году.

Перемены для национальных меньшинств

Пример с маршем в Селма показывает, насколько радикальные изменения произошли в области расовых отношений в Соединенных Штатах. Расизм и даже сегрегация не изжиты полностью, но теперь это не системные и узаконенные явления, которыми они когда-то были. Чернокожая Моник, которой 21 год, отмечает, что ее бабушка ходила в школу «только для черных» и ей не разрешалось даже играть вместе с белыми детьми. Хотя Моник и говорит о том, что ей самой приходилось сталкиваться с проявлениями расизма, но считает бабушкин опыт «чем-то запредельным. Я просто не могу представить себе, как бы я справилась с тем, через что ей пришлось пройти». Открыто высказываемые расовые предрассудки стали такой редкостью, что для их выявления исследователям приходится использовать косвенные методы.

Принадлежать к расовому меньшинству в Соединенных Штатах значит совсем не то, что сорок или пятьдесят лет назад.

Количество представителей среднего класса среди национальных меньшинств возрастает. В 1970-х годах у большинства чернокожих отсутствовал аттестат об окончании средней школы; сейчас он есть у 90 %, а число чернокожих с университетскими дипломами выросло почти в четыре раза. По сравнению с 1980 годом доля испаноязычных выпускников высших учебных заведений увеличилась втрое. Такие тренды будут продолжаться, поскольку дети получивших высшее образование представителей расовых меньшинств унаследуют их амбиции и успешность.

Эти изменения окружают нас со всех сторон, от чернокожего ведущего теленовостей до американской актрисы мексиканского происхождения. Как и в других случаях, эти перемены состоялись примерно одновременно с появлением поколения X и в особенности поколения Y. Сериалы – от «Джефферсонов» и «Шоу Косби» до «Скорой помощи», «Анатомии страсти» и «Хора» – приучили миллениалов к этническому многообразию на телеэкране. На телевидении наших дней в роли адвоката, судьи или врача может появиться актер практически любой расовой принадлежности. Это не считается необычным – в большинстве случаев на это просто не обращают внимания.

Конечно, расизм все еще существует. В интервью для книги «Раннее взросление» 27-летний Чарлз вспоминает, что в детском спортивном лагере его обзывали «ниггером», а в подростковом возрасте дорожные полицейские останавливали его «за езду в черном виде». Чернокожим и испаноязычным соискателям работы все еще приходится отчаянно бороться против шаблонных представлений и дискриминации, а в областях заработной платы и профессионального образования присутствуют очень большие расовые несоответствия. Шестьдесят один процент чернокожих и тридцать шесть процентов испаноязычных молодых людей сообщили о том, что им было трудно найти средства, необходимые для получения высшего образования; в то же время об аналогичных проблемах сообщили лишь четыре процента белых, а американцы азиатского происхождения вообще не упоминали об этом. Эти цифры вполне понятны – в большинстве случаев чернокожие и испаноязычные молодые люди происходят из малообеспеченных семей. Несмотря на рост прослойки среднего класса, огромные массы представителей расовых меньшинств по-прежнему владут жалкое существование.

Многие люди признаются в том, что им свойственно мыслить в рамках как минимум одного шаблонного представления о расовых различиях.

В мюзикле «Авеню Кью» есть даже одна песенка на эту тему – «Каждый – немного расист» («Хоть расистские шуточки и пошлы, / Но зато правдивы и смешны»). В своих шоу, которые в середине 2000-х пользовались огромным успехом у студенческой публики, чернокожий комик Дэйв Шапелл высказывался на эту тему не менее откровенно (и при этом уморительно смешно). Один из его скетчей представлял собой имитацию телевизионной викторины под названием «Я знаю про черных все». В ней задавались вопросы типа значения термина «дурпадкапот» (подсказка: это то же, что и «наркотики в багажнике») или причин пристрастия негров к сигаретам с ментолом (участник отвечает «я не знаю», на что Дэйв говорит: «Ответ правильный. Потому что никто не знает»). Но среди всех этих дурачеств присутствовал и социальный посыл. Когда на вопрос «Каким образом чернокожие могут протестовать?» последовал ответ белого участника

«Прийти на выборы и проголосовать», Дэйв холодно ответил: «Это не так».

И тем не менее изменилось очень многое. Многие белые уже не могут найти себе работу и место жительства, где они были бы изолированы от встречи и взаимодействия с представителями других рас. Смешанными стали и районы, и рабочие пространства, и даже многие браки. В 2012 году восемьдесят семь процентов старшеклассников говорили о том, что имеют близких друзей другой расовой принадлежности, а в конце 1970-х таковых было всего 61 %. Число тех, кто говорил, что проводит «очень много» времени «в занятиях с представителями других рас» (имелось в виду общение, спорт и прочее), возросло более чем вдвое (47 % против 19 % в конце 1970-х). Количество тех, кто живет в районах компактного проживания какой-то одной расы, сократилось втрое (18 % в 2012 году, тогда как в конце 1970-х – 54 %). «Все мои друзья принадлежат к какой-то другой расе, – говорит 20-летняя Мария. – Я никогда не пренебрегала дружбой людей с другим цветом кожи. В нашем поколении принято лучше относиться к многообразию».

Что-то из этого объясняется демографией: к белому населению принадлежало всего 62 % американцев, родившихся в период между 1977 и 1994 годом (сравните с 75 % в поколении бэби-бумеров и 85 % в поколении Второй мировой).

Поколение селфи чувствует себя намного комфортнее во всех аспектах расового многообразия – от музыки до знакомств.

У меня был студент-филиппинец, буквально помешанный на хип-хопе, который очень гордился тем, что один из лучших диджеев в этом жанре музыки тоже филиппинец. Но при этом он говорил: «Я горжусь нашей культурой, но я не этноцентрик». И таких, как он, много. Рэп и чернокожие комики приобретают все большую и большую популярность среди белой и азиатской молодежи. Негритянская культура и негритянская музыка считаются классными практически по определению. То же происходит и с испаноязычной и азиатской культурой: хотя это может показаться мелочью, но вряд ли у кого-то проходит неделя без тако, суши или китайской лапши на вынос.

Многие из вопросов на расовую тематику, входящие в состав опросника GSS с 1972 года, устарели настолько, что их просто

перестали задавать. В 1972 году 33 % респондентов по-прежнему считали полезными законы, запрещающие межрасовые браки. К 2002 году, когда этот вопрос был исключен из опросника, с этим соглашались всего 3 % респондентов. К 1985 году потерял всякий смысл вопрос о том, стоит ли белым и черным детям учиться вместе. А вопрос о возможности голосования за чернокожего президента утратил свое значение после того, как в 2008 и 2012 годах так поступили больше половины американцев.

Итак, каковы же психологические последствия перемен в межрасовых отношениях, происходивших в течение последних четырех десятилетий? Еще в 1940-х годах психологи Кеннет и Мэйми Кларк провели свой знаменитый опыт: чернокожим детям предлагалось сделать выбор между играми с черными или белыми куклами. В большинстве случаев детишки выбирали белых кукол, что позволило авторам сделать вывод о заниженной самооценке чернокожих детей. Впоследствии результаты этого эксперимента были использованы Верховным Судом в решении по делу «Браун против Управления образования» в качестве примера чувства неполноценности у чернокожих детей.

Действительно ли самооценка представителей негритянского и других меньшинств ниже, чем у белых, и насколько это изменялось от поколения к поколению? Чтобы это выяснить, мы с Дженнифер Крокер собрали данные 712 выборочных опросов на тему самоуважения, в которых в период с 1950-х по 1990-е годы приняли участие 375 254 человек различной расовой и этнической принадлежности.

В 1960-х и в начале 1970-х годов показатели самооценки белых и черных американцев были примерно одинаковы. Однако в 1980-х годах самооценка чернокожих американцев возрастала и в конечном итоге стала заметно выше, чем у белых. К 1990-м годам самооценка выше среднего была у 58 % чернокожих в целом и у 61 % чернокожих студентов. На фоне общепринятого мнения о заниженной самооценке этнических меньшинств это выглядит удивительным — совершенно очевидно, что молодые чернокожие американцы вполне довольны собой.

В действительности оказывается, что самоуважение негритянского населения находится на более высоком уровне, чем самоуважение любой другой расовой или этнической группы.

Происходившие на протяжении десятилетий перемены выявили еще один интересный исторический аспект: движение за гражданские права и общий сдвиг в сторону расового равенства оказали мощное воздействие на самооценку негритянской молодежи. Юные чернокожие из поколения селфи выросли под слоганом «Черный – это прекрасно!», могли видеть на экранах телевизоров негритянских актеров в ролях докторов и адвокатов и (в особенности если они принадлежали к среднему классу) собирались поступать в университеты – у них действительно не было причин оставаться недовольными собой.

В какой-то мере рост самооценки чернокожего населения можно отнести на счет школьных программ самоуважения. Наряду с общими программами, о которых рассказывалось в главе 2, многие местные управления образования вводили специальные программы самоуважения для чернокожей молодежи. 20-летняя Сондра участвовала в такой программе, когда училась в пятом классе. Чернокожих учеников, которых в ее школе было немного, собирали на отдельные занятия, где они получали знания о своей культуре и учились гордиться своим происхождением. «Мы по-настоящему гордились собой и своей историей, – говорит Сондра. – В этой группе я приобрела чувство собственного достоинства, которое позволило мне осознать себя и понять, чего я хочу достичь в будущем». В последние годы такие группы получили еще большее распространение.

Самого поверхностного знакомства с любым школьным учебником истории будет достаточно, чтобы понять, что чувство этнического достоинства воспитывают и без каких-то специальных программ. Учебники истории времен поколения бэби-бумеров повествовали в основном о достижениях белых мужчин и рассматривали рабовладение с точки зрения политики, а не с точки зрения его влияния на афроамериканцев. Коренное население Америки изображалось в качестве врага. В современных учебниках истории подробно рассказывается и о репрессиях, которым подвергались афроамериканцы и индейцы, и об их культурах. Молодежь, принадлежащая к этническому меньшинству, убеждается, что школьное образование не обходит стороной их историю, и приобретает лучшее представление о собственной культуре и ее корнях.

Этот тренд не ограничен чернокожей молодежью. В рамках своего комплексного исследования мы установили, что самооценка испаноязычной и азиатской молодежи также росла больше, чем самооценка белых. И несмотря на то что в целом показатели самооценки у этих двух групп остаются несколько более низкими по сравнению с показателями самооценки у белых, за последние три десятилетия разрыв между ними неуклонно сокращался. По всей вероятности, он будет сокращаться и впредь по мере того, как новым поколениям будет все настойчивее внушаться американский идеал высокой самооценки.

Многим детям иммигрантов – выходцев из Азии и Латинской Америки – приходится находить хрупкий баланс между общинной культурой своих родителей и индивидуалистической моралью Соединенных Штатов. В одном из эпизодов передачи «Моя жизнь» телеканала MTV американская журналистка корейского происхождения Суджин Пак рассказывала об учебе детей иммигрантов в университетах. Когда сама Суджин уехала учиться в Беркли, ее родители переехали в дом, расположенный рядом с ее общежитием! «Как каждая благовоспитанная корейская дочь, я всегда делала именно то, что велели родители», – говорит она. Затем Суджин побеседовала с Соней – девятнадцатилетней девушкой из семьи мексиканских иммигрантов, которой непросто даются занятия в университете: ее родители требуют, чтобы она выполняла всю работу по дому и ухаживала за младшими сестрами и братьями. («Ты выгладила мои вещи?» – спрашивает ее отец.) Сначала Соня хотела бросить учебу, но передумала, после того как родители пообещали ей поддержку.

Многие из представителей испаноязычной молодежи гордятся своей этнической принадлежностью и безусловно признают, что их поколение обладает возможностями, о которых их родители не могли и мечтать. 24-летний Хозе говорит, что его мать посещала школу в Мексике лишь до третьего класса. После переезда в Соединенные Штаты в возрасте 13 лет она работала прислугой, а после этого – швеей в подпольном цеху. По словам Хозе, окончив среднюю школу, он особенно не стремился в университет, поскольку и так уже получил лучшее образование, чем кто-либо в его семье. И тем не менее, получив письмо университета о зачислении, он «прочитал первую фразу и прослезился. Я хотел поблагодарить Господа за то, что он дал

мне столь многое. Матери я сказал, что это только начало и что я сделаю все возможное, чтобы показать себя с наилучшей стороны».

22-летняя Лаура, выросшая в Майами в бедной семье выходцев из Латинской Америки, получила стипендию престижного частного университета. Хотя приспособливаться к университетской жизни было нелегко, этот опыт укрепил ее самооценку. «То, что я отношусь к другому поколению, сделало реальным получение образования и помогло сполна использовать предоставляющиеся возможности. Я думаю, что являюсь хорошим примером для будущих поколений».

Некоторые молодые люди считают, что их этническое достоинство укрепляют даже случаи столкновений с невежественным или предвзятым отношением.

21-летняя Роса – выросшая в Майами американка кубинского происхождения. Она поступила в университет в северной части штата Флорида и была потрясена тем, что люди принимали ее за мексиканку. В итоге она сообразила, что, как она выразилась, «многие из студентов приехали из мест, где латиноамериканское происхождение имеют разве что фастфуды Taco Bells». По ее словам, это помогло ей лучше сфокусироваться на своей идентичности. «Я в жизни не ощущала себя настолько кубинкой! Теперь это стало огромной частью моего самовосприятия, и я начала ценить все аспекты моего культурного наследия – еду, музыку и даже язык».

Эти рассказы со всей очевидностью демонстрируют некоторые из положительных проявлений индивидуализма: молодые люди начинают ценить свое культурное наследие и могут воспользоваться возможностями, которых никогда не было у их родителей. Несмотря на то что экономические проблемы по-прежнему ограничивают целеполагание многих юных представителей этнических меньшинств, расовая принадлежность больше не служит предлогом для автоматического ограничения их прав.

Но является ли взлет самооценки молодых представителей этнических меньшинств абсолютным благом? Как говорилось в главе 2 этой книги, возможно, что это не так. Безусловно, хорошо то, что молодежь гордится своим происхождением вне зависимости от социального статуса: ощущение внутреннего комфорта «в собственной шкуре» – очень важная вещь. Но, как это свойственно и программам

самоуважения в целом, в этнических программах часто случаются перегибы и идеологические перекосы. Подъемом самооценки у детей проблемы бедности и преступности не решаются. Высокая самооценка не слишком полезна ребенку, если он плохо учится, у него проблемы в общении со сверстниками и нет конкретных планов относительно собственного будущего.

Этнические различия представляют собой типичный пример расхождения между самооценкой и достижением.

Например, американские дети азиатского происхождения обладают самой низкой самооценкой по сравнению с другими этническими группами, но в среднем они намного успешнее в учебе. Чернокожая молодежь обладает наивысшей самооценкой, но плетется в хвосте с точки зрения успеваемости. Поскольку школьная успеваемость не обусловлена самооценкой, программы самоуважения представляют собой пример того, как можно ставить телегу впереди лошади. Время, затраченное на эти программы детьми любого социального происхождения, могло бы быть с большей пользой потрачено на изучение школьных дисциплин и обучение самоконтролю.

Перемены для женщин

Одним из крупнейших спортивных событий 1973 года был теннисный матч между в ту пору 29-летней Билли Джин Кинг и 54-летним Бобби Риггзом. Разрекламированный как «Битва полов» матч стал предметом оживленного обсуждения и многочисленных взаимных пари. Сегодня мало кто поставил бы на возрастного игрока, но в те времена многие искренне полагали, что женщина никогда не победит мужчину в спортивном поединке, вне зависимости от ее мастерства и его возраста. Когда Кинг вышла на площадку, комментатор Ховард Коселл отметил ее прическу, сказав, что, будь волосы подлиннее, она сошла бы за голливудскую актрису. Неудивительно, что после легкой победы Кинг Коселл практически утратил дар речи.

Сексизм и дискриминация в отношении женщин распространялись не только на спорт. До конца 1960-х годов медицинские факультеты высших учебных заведений систематически ограничивали зачисление женщин пятью процентами от общего числа принятых на каждую специальность вне зависимости от количества талантливых

абитуриенток. Сандра Дэй О'Коннор, впоследствии ставшая судьей Верховного Суда, окончила юридический факультет Стэнфордского университета в числе лучших студентов выпуска 1952 года. Она не смогла устроиться на работу ни в одну из юридических фирм – правда, в одной ей все же предлагали поработать секретаршей. Еще относительно недавно, в 1970-х годах, на телевидении не было ведущих-женщин, женщин-адвокатов было очень немного, а женщин-ученых и того меньше. Частные объявления о приеме на работу в газетах делились на рубрики «Требуется мужчины» и «Требуется женщины».

В 1964 году конгрессмен Ховард Смит, ярый противник гражданских прав для негритянского населения, предложил добавить в проект «Акта о гражданских правах» дискриминацию по половому признаку. Он решил таким образом пошутить и надеялся, что конгресс отклонит законопроект в целом. Палата представителей действительно покатывалась со смеху, когда в своем выступлении Смит ехидно цитировал письмо женщины, жалующейся на дискриминацию по половому признаку в связи с нехваткой потенциальных мужей. Тем не менее законопроект был одобрен, причем вместе с предложенной статьей о дискриминации по половому признаку. Я всегда с удовольствием представляла себе, как конгрессмен Смит кусает себе локти до конца своих дней.

Если бы Смит смог увидеть происходящее в наши дни, то наверняка испытал бы крайнее изумление. Девочки играют в футбол наравне с мальчиками.

Женщины составляют 57 % выпускников высших учебных заведений и почти половину дипломированных врачей и юристов.

Телевизионные новости пестрят женщинами-репортерами и ведущими, которые в том числе освещают деятельность многочисленных женщин на руководящих должностях в органах власти (в том числе 83 женщины из палаты представителей – абсолютно рекордное число). Большая часть женщин в возрасте от 20 до 30 не состоит в браке, а в 2005 году впервые в истории Америки женщин, живущих без супруга, стало больше, чем замужних (51 %). По сравнению с 1970 годом в 2012 году число женщин, рожавших впервые в возрасте 30 лет, увеличилось в шесть раз. По состоянию на

2009 год только в 18 % случаев муж был единственным зарабатывающим членом семьи.

Сегодня женщины составляют большинство бухгалтеров, финансовых менеджеров, медицинских научных сотрудников и фармацевтов. Мы не видим в этом ничего необычного, но еще несколько десятилетий назад это выглядело бы шокирующе. Мою маму, окончившую среднюю школу с отличием в 1962 году, учили, что женщина может стать медсестрой, учительницей или секретаршей – этим список и исчерпывался. Меня, как и большинство моих сверстниц, учили, что я смогу стать кем захочу. То же слышит и поколение селфи.

Перемены во взглядах

Задумайтесь об этом на минутку: должны ли мужчины и женщины поровну делить между собой работу по дому? Должны ли женщины осваивать профессии или участвовать в бизнесе? Следует ли в первую очередь стимулировать получение высшего образования мальчиками, а не девочками? Такие позиции фигурировали в опроснике под названием «Тест на отношение к женщинам». Как вы могли догадаться, он был составлен в начале 1970-х годов, и я посчитала, что с его помощью можно выявить серьезные поколенческие изменения. Частично мое мнение было обусловлено тем, что и я, и все мои знакомые отвечали на вышеприведенные три вопроса «безусловно», «безусловно» и «нет! вы что, шутите?».

Итак, я провела лето 1995 года (мне было в ту пору 23) за сбором данных 71 выборочного анкетирования по этому опроснику, в котором за период с 1970-го по 1995 год приняли участие 19 101 студент. Хотя я была уверена в том, что изменения обнаружатся, их характер был отнюдь не очевиден – ведь, в конце концов, разве 1980-е годы не были более консервативными по сравнению с 1970-ми? В 1991 году Сюзен Фалуди утверждала, что десятилетие Рейгана и «Морального Большинства» имело негативные последствия для феминизма. И все же действительно ли отношение к женщинам изменилось к худшему в течение 1980-х?

Ничего подобного. В течение всего периода 1980-х и начала 1990-х годов настроения общества по отношению к роли женщины все более и более склонялись к равноправию. Хотя Фалуди была права в том, что

в 1980-х средства массовой информации отнюдь не были пронизаны симпатиями к феминизму, молодежь, похоже, не замечала этого. А изменения на протяжении трех десятилетий были также весьма существенны. Среднестатистическая студентка 1990-х была в большей степени феминисткой, чем 87 % ее сверстниц начала 1970-х годов, а среднестатистический студент 1990-х сочувствовал феминизму больше, чем 82 % его сверстников начала 1970-х годов.

То, что было когда-то уделом хиппи и радикалов, стало господствующей тенденцией.

Как минимум в том, что касается самого отношения, если не принимать в расчет ярлыки. В своей книге *Feminist Fatale*, изданной в 1991 году, Пола Камен пишет, что молодые женщины разделяли ценности феминизма, отказываясь при этом считать себя феминистками (после стандартного вступления «я не феминистка, но...» обычно следовала вдохновенная речь о равенстве полов).

Так почему же в 1980-х годах средства массовой информации так увлекались бичеванием феминизма и разоблачениями случаев педофилии в детских садах (большинство из которых впоследствии оказались выдумками)? Возможно, причина в том, что страна шла вразнос, пытаясь справиться с головокружительным темпом происходящих в обществе изменений. В 1984 году впервые в истории страны работало большинство замужних женщин с детьми младше шести лет. В 1982 году, также впервые в истории, дипломы бакалавров получило больше женщин, чем мужчин.

Когда начинались эти изменения, многие из представителей поколения селфи еще не появились на свет. А когда это случилось, мир уже изменился и они с младенчества могли впитывать эту новую реальность. Даже в нашем консервативном техасском городке любимым учебным фильмом начала 1980-х годов была лента под названием «Мы свободны – ты и я» – антология песен и историй, призванных бороться с сексизмом (лично я больше всего любила песенку «У Уильяма была куколка» и историю про чопорную девицу, все время говорившую «в первую очередь дамы!» – в конце концов тигр и съедал ее в первую очередь).

Поколению селфи такие фильмы уже не требовались. Равенство полов стало данностью, и шестнадцатилетняя Энн говорит, что в ее

районе «феминизм считается чем-то излишне мелочным и тривиальным». С ней согласна 19-летняя Хизер: «Девушки моего поколения принимают все как должное. Мы росли в понимании, что у девочек равные права с мальчиками. Я считаю это естественным положением дел, а не какой-то особой привилегией».

Цифры говорят о том, что в переходном периоде от поколения X к поколению Y рост признания общественной роли женщины продолжался. В 2012 году 69 % старшеклассников считали, что работающие матери могут поддерживать не менее теплые отношения со своими детьми, что больше чем 53 % в 1970-х годах и 63 % в 1990–1991 годах. Только 20 % из них согласились с тем, что работающая мать наносит вред ребенку дошкольного возраста, что меньше чем 59 % в 1970-х годах и 42 % в начале 1990-х. Возможно, это объясняется тем, что работающих матерей среди родителей самого поколения Y стало в два раза больше (67 % в 2012 году по сравнению с 31 % в 1970-х).

Изменения заметны даже по употреблению местоимений. С помощью базы данных Google Books, содержащей 5 миллионов книг, мы с коллегами обнаружили, что литературный язык демонстрирует глубокий сдвиг в направлении гендерного равенства. В начале 1970-х годов местоимения мужского рода использовались в книгах в 4,5 раза чаще, чем женские. К 2008 году этот разрыв сократился до 1,75 местоимения мужского рода на одно местоимение женского рода. Пусть это еще и не полное равенство, но нечто близкое к нему.

Многие молодые женщины признают заслуги тех, кто боролся за права женщин, в том числе и заслуги собственных матерей.

Говорит 20-летняя Эрин: «Моя мама была домохозяйкой. Она убеждала меня в необходимости порвать с традицией жертвовать собственной личностью и возможностями ради материнства. Женщины наконец-то начинают вырываться за пределы своего домашнего карантина, и я горжусь тем, что являюсь частью нового поколения женщин, которые не будут мириться с подобным. И я благодарна моим предшественницам, которые сделали это возможным». Эрин не единственная, кто не хочет попадать под «домашний карантин». В 2012 году лишь одна на тысячу студенток-первокурсниц указывала в качестве своей будущей карьеры «мать

семейства». Это может означать, что все меньше женщин будут оставаться дома растить детей или же что все больше и больше женщин (и мужчин) будут выполнять роли, на которые они никак не рассчитывали.

Эти тренды, как и многие другие, ведут свое происхождение от общего движения к индивидуализму и собственному «я». Многие молодые женщины рассказывают, что их матери категорически требовали поведения, подчеркивающего индивидуальность. «Моя мама всегда советовала мне быть независимой и не рассчитывать ни на кого, кроме себя самой. Она хочет, чтобы я обеспечивала себя сама и не зависела от мужчины, когда выйду замуж», – пишет 22-летняя Мелинда. 20-летняя Элизабет говорит, что ее мать «постоянно твердила мне, что нельзя, подобно ей, поступаться своим талантом, что нужно находить способ отдавать должное и детям, и самой себе».

Восемнадцатилетняя Тиффани говорит, что ее мать к девятнадцати годам уже была замужем с ребенком на руках, и не имеет ни малейшего желания повторять такой жизненный путь: «Я хочу иметь возможность жить самостоятельно и работать педиатром. Я не хочу зависеть ни от мужа, ни от кого-либо еще. Я хочу иметь возможность доказать окружающим и себе самой, что способна достигать цели, которую ставлю перед собой».

Феминистский посыл неразрывно связан у женщин с индивидуалистским посылом, и девочки прислушиваются к любым призывам к независимости, которые могут исходить как из их семей, так и из внешнего мира.

В наши дни гендерное равноправие стало настолько привычным, что эти тренды вряд ли возможно повернуть вспять. Девочки, растущие на наших глазах, станут самым свободным поколением женщин за всю историю человечества – ровно до тех пор, пока их не превзойдут в этом их дочери.

Личностные перемены

Современные взгляды на женщину и ее роль сильно изменились по сравнению с тем, что они представляли собой раньше. Но значит ли это, что изменились и сами женщины, их личностные и поведенческие черты? Точнее говоря, действительно ли женщины поколения X и

поколения Y приобретают черты характера, которые раньше ассоциировались в первую очередь с мужчинами? А может быть, изменились только ожидания, а сами женщины остаются столь же скромными и пассивными?

Именно этот вопрос сподвиг меня на мое первое исследование поколенческих различий. Обратив внимание на то, что результаты опросов женщин из университетской среды, проводившихся в начале 1990-х годов, сильно отличались от результатов аналогичных опросов 1970-х годов, я решила изучить эту тему системно. Я собрала данные 103 опросов с участием 28 920 студентов, которые проводились по двум опросникам, оценивающим наличие типично мужских и женских черт характера. «Мужская» часть включала такие слова, как «активность», «независимость», «неумение сдаваться без боя», «самодостаточность», «решительность» и «амбициозность». Как и следовало ожидать, с каждым годом все большее и большее число участниц опросов приписывало себе эти черты. Более 50 % участниц опросов 1990-х годов оказывались на «мужской» части шкалы, в то время как в начале 1970-х это число не превышало 20 %. У среднестатистической женщины 1990-х годов было больше мужских черт характера, чем у 80 % студенток начала 1970-х из поколения бэби-бумеров. Изменение было настолько масштабным, что к началу 1990-х годов увидеть разницу между результатами мужчин и женщин в ответах по так называемой «мужской» части опросника стало невозможно. Поколенческие изменения полностью лишили смысла определения в опросниках: стало понятно, что речь идет не о сугубо мужских, а просто о человеческих чертах характера.

Возможно, потому, что «мужская» часть опросников стала не совсем мужской, в 2000-х и 2010-х годах их использовали нечасто, и у меня не было возможности дополнить приведенную выше статистику более свежими данными. Но зато очень полезными оказались общенациональные опросы, охватывающие 11 миллионов учащихся: в них есть позиции, во многом совпадающие с «мужской» шкалой: респондентам предлагается оценить свои лидерские качества, стремление к успеху, эрудицию и творческий потенциал. Данные этих опросов демонстрируют одно любопытное изменение: в ряде случаев самооценка женщин по качествам, всегда считавшимся преимущественно мужскими, выше, чем у самих мужчин. В 1979 году

72 % студентов считали, что уровень их стремления к успеху выше среднего, в то время как аналогичный показатель у студенток составлял 69 %. К 2012 году о наличии сильного стремления к успеху говорили уже 77 % студенток и только 75 % студентов. В прошлом студенты считали себя намного более креативными по сравнению со студентками – в 1993 году этот показатель составлял 58 % и 47 % соответственно, – но к 2012 году эти оценки практически сравнялись: 54 % и 53 %.

Вероятно, многие из этих изменений обусловлены воспитанием. По сравнению с любым из предшествующих поколений в поколении селфи намного больше девочек, росших в семье с работающей матерью. Научно доказано, что такие девочки чаще бывают склонны проявлять честолюбие и быть независимыми – то есть усваивают традиционно мужские качества.

Пример мамы, ежедневно отправляющейся на работу, показывает девочкам, что роль женщины не ограничивается стенами ее дома. Многие женщины из поколения селфи (да и мужчины тоже) считают работающих матерей вполне естественным явлением.

Кроме того, по сравнению с 1972 годом количество девочек-старшекласниц, участвующих в спортивных соревнованиях, возросло десятикратно. До вступления в силу «Титула IX»^[21] спорт для девочек воспринимался как смешная причуда, финансировался мало, а интереса вызывал еще меньше. Сегодня многим девочкам было бы трудно вообразить себе, что когда-то спорт считался необычным делом для женщин – в наши дни девочки и мальчики участвуют в спортивных командах почти на равных. Вполне возможно, что на личностные качества девочек повлиял и спорт: ученые считают, что девочки, занимающиеся спортом, больше склонны к независимости и соревновательности.

Многие молодые женщины рассказывали мне, что отцы поощряли их занятия спортом и в этом отношении не делали разницы между ними и их братьями.

«Мой отец никогда не разделял занятия на дела «для мальчишек» и «для девчонок». И мы с сестрой гоняли в футбол, по уши в грязи гонялись за курами и козами и ловили змей», – рассказывает 25-летняя

Аманда. Мой собственный отец тоже не давал мне особых поблажек. И по сей день я могу пробросить софтбольный мяч с третьей линии на первую – подавать меня учил отец, так что «подавать по-девчачьи» я не умею. Когда мы с мамой смотрели по телевизору конкурсы красоты, отец, проходя сквозь комнату, неодобрительно ворчал: «Бардак какой-то». Я хорошо понимала, что моему папе было намного важнее то, как я подаю мяч, чем то, как я при этом выгляжу, и в этом он сильно отличался от отцов 1950-х, многие из которых никогда не разрешили бы дочери играть в софтбол.

Женщины все больше и больше погружаются в работу и учебу, делая их неотъемлемой частью своей индивидуальности. Мы с Китом Кэмпбеллом изучили данные 342 исследований с охватом в 312 940 человек, в которых рассматривалась связь самооценки индивидуума с его социально-экономическим статусом, под которым понимались его служебное положение, доход и уровень образования. В части мужчин корреляция между самооценкой и социально-экономическим статусом снизилась: в наши дни самооценка мужчины меньше связана с его служебным положением или образованием, чем в прошлых поколениях.

У женщин все наоборот: корреляция между социально-экономическим статусом и самооценкой повышается с каждым поколением. Сейчас самооценка женщин намного сильнее связана с их работой и образованием, чем у мужчин. Работа, уровень дохода и образование, которые никогда не оказывали особого влияния на женскую идентичность, стали теперь намного важнее для женщин, чем для мужчин.

Однако приходя домой с работы, многие женщины видят полную раковину грязной посуды. Что они чувствуют при этом?

Об этом хорошо говорит даже сам заголовок одной из недавно изданных на эту тему книг – «Стерва дома». В одном из вошедших в нее эссе 24-летняя Э. С. Мадуро описывает, как она злится на своего сожителя, обнаруживая беспорядок в доме по возвращении с работы: «До него что, не доходит, что я целый день на работе и мне неохота входить в дом, где я тут же должна приниматься за уборку, вместо того чтобы спокойно отдыхать? Я готовлю и убираю и все время при этом

думаю, что угодила в ту же засаду домашнего хозяйства, что и моя мать».

Однако ее мать смотрит на вещи иначе: «То, что я ходила по магазинам, готовила и убирала дом – только часть общей картины. То же делали и все мои знакомые женщины, и сама я никогда не создавала из этого проблемы. В твоём эссе ты, кажется, подразумеваешь, что мне это не слишком нравилось, особенно то, что весь дом был только на мне. Но это не так – ни сейчас, ни когда-либо раньше я не раздражалась по поводу всех этих домашних дел».

Однако женщины поколения X и поколения Y раздражаются. Мне кажется, что миролюбие в вышеприведенных словах матери типично для ее поколения и нетипично для поколения X и поколения Y – мы не готовы терпеть такое вопиющее неравенство. (Можно сказать еще короче: не миримся с подобным дерьмом.)

Женщинам поколения селфи не надо тратить на работу по дому столько же времени, как их матерям, но при этом они считают, что домашние обязанности должны быть поровну поделены между ними и их мужчинами, иначе – проблема.

Возможно, конечно, что во избежание конфликта женщина и будет тащить этот воз в одиночку, кипя от внутреннего возмущения.

Мужчина поколения селфи

Ну а где во всем этом мужчины? Мнение мужчин по вопросам, касающимся отношения к женщине, менялось в том же направлении, что женское, хотя их точка зрения на этот вопрос по-прежнему более консервативна (возможно, этим и объясняется продолжение гендерного конфликта). Кроме того, мужчины наряду с женщинами показывают рост настойчивости и других традиционно мужских черт, и это дает возможность предположить, что оба пола двигаются к большему индивидуализму. Но приобретают ли мужчины типично женские личностные качества, раз уж женщины приобретают типично мужские?

Исследования студентов по тестам на заботливость, проводившиеся с 1970-х по 1990-е, показали противоречивые результаты – результаты мужчин выросли только на одной из шкал. И даже там тренд был выражен далеко не так сильно, как сдвиг в сторону

настойчивости и независимости, наблюдающийся среди женщин. Ранее, по результатам масштабного исследования студентов, женщины выглядели намного более склонными к сотрудничеству («типично женское» качество), чем мужчины (в 1990 году о том, что это качество у них развито «выше среднего», сообщали 76 % женщин и 70 % мужчин). Но уже в 2012 году эти показатели сравнялись – о развитой выше среднего уровня склонности к сотрудничеству говорили по 68 % мужчин и женщин. В другой так называемой «женской» черте, понимании окружающих, женщины по-прежнему опережали мужчин – 69 % и 63 % соответственно.

Таким образом, женщины все более перенимают типично мужские черты, в то время как среди мужчин присутствует лишь слабый тренд к большей заботливости.

Похоже, что молодым мужчинам вполне хватает лишь женской внимательности к своему внешнему виду. Неожиданно умение стильно одеваться перестало означать, что ты – гей. Ну а мужчина, который считает своей первоочередной обязанностью заботу о детях, по-прежнему остается редкостью.

Тем не менее сегодняшние женатые отцы стали уделять заметно большее внимание детям. Менять пеленки уже не считается странным делом для мужчины, однако означает ли это, что они действительно этим занимаются? Ну, бывает, что и занимаются – и действительно намного чаще, чем в прошлых поколениях. В 2011 году отцы семейства проводили в занятиях с детьми в три раза больше времени и занимались работой по дому в два раза больше, чем в 1965 году. Но есть одна проблема: женатых отцов стало меньше, и поэтому в целом их участие в воспитании детей могло измениться не столь сильно. Те, кто попадает в эту категорию, действительно стали более активны, но вот попадать в нее стали меньше.

Кроме того, фокус на индивидуализме означает, что работа по-прежнему остается восседать на своем величественном троне. Мужчина, остающийся дома ухаживать за детьми, по-прежнему необычное явление, даже если он зарабатывает меньше женщины. Очень многие мужчины говорят, что чувствуют себя в изоляции, оставаясь дома. Другие говорят о том, что слишком долгое отсутствие на работе повредит карьере. Предубеждение в отношении пап,

сидящих дома с детьми, пока очень сильно, хотя налицо и некоторые признаки ослабления. По мере того, как высшее образование получают все больше и больше женщин, на них будет приходиться все большая часть дохода пары. Вполне возможно, что в среде поколения Y мужчина, ведущий домашнее хозяйство, превратится в модное явление.

Молодежи, особенно еще не обзаведшейся детьми, свойственны весьма либеральные подходы.

Даже обладатели консервативных политических взглядов обычно не рассчитывают, что их жены будут вечно сидеть с детьми или делать всю работу по дому.

Хотя, как правило, мужчины не слишком уповают на заработок женщины, подорожание жилья может изменить и это. Один мой знакомый инвестбанкир говорил, что нью-йоркские мужчины ищут женщин с очень высокими доходами, потому что два источника солидных заработков – единственный способ позволить себе хорошее жилье. В опросе середины 2000-х годов 79 % молодых мужчин сказали, что не имеют ничего против романтических отношений с женщиной, зарабатывающей намного больше их.

Отцы поколения селфи

Появление ребенка способно поколебать даже наиболее глубокие убеждения о гендерном равноправии. Как указывают в своей книге «Мифическая мамочка» Сюзен Дуглас и Мередит Майклс, «папу, называющего по имени педиатра своих детей и читающего им сказки на ночь, по-прежнему считают святым, а маму, которая этого не делает, – грешницей». Папы из поколения селфи вовлечены в воспитание детей более чем когда-либо прежде, и это прекрасно. Вот только «более чем когда-либо прежде» часто означает в этом контексте «не слишком сильно». Несмотря на потрясающий прогресс, достигнутый мужчинами в смене подгузников, купании и держании младенца на руках, в подавляющем большинстве случаев только мама знает, где лежит обувь Мэдисон и когда пора спать Джекобу.

Женщин поколения селфи ожидает противоречивое будущее. Их учат (и они верят в это), что они могут заниматься всем, чем угодно, однако, став матерями, они обнаруживают, что это «все, что угодно»

превратилось в «работу на дому» или «строго с девяти до пяти» (ха-ха!).

Даже «работа, позволяющая оплачивать английскую няньку», не подойдет – вы что же, действительно хотите, чтобы «вашего ребенка растили посторонние»? Автор Пегги Оренстин рассказывает, что, проехав по всей стране с лекциями о самоуважении, она осознала: «Есть огромная разница между тем, что говорится девочкам-подросткам, и тем, что говорится женщинам под тридцать. «Вы сможете заниматься чем угодно», внушают девочкам-подросткам, а женщинам говорят наоборот: «Нельзя же иметь все, что угодно».

В целом в нашем обществе присутствует невероятно двойственное отношение к работающим матерям, которое по-прежнему никак не отражается на работающих отцах. Как указывает в своей книге «Пробивая путь» Шерил Сэндберг, такие настроения продолжали доминировать и в 2010-х годах.

Разумеется, по сравнению с предыдущими десятилетиями отношение к работающим матерям стало куда более благоприятным. Но к детским яслям, детским садам и няням относятся с удивительным неприятием, хотя именно они, нравится это кому-то или нет, являются логическим результатом более активной роли женщины в мире. Многие серьезно считают, что детские сады и ясли вредны. Недавно в гостях я познакомилась с очаровательной умненькой трехлетней девочкой. С ее язычка слетали названия динозавров, которые далеко не все из присутствовавших взрослых смогли бы выговорить без запинки. После того как девочка и ее мама ушли, кто-то из женщин предположил, что ее мама, наверное, не работает. Каково же было удивление дамы, когда выяснилось, что девочка проводит целый день в детском садике, – то есть она изначально не предполагала, что детсадовский ребенок может быть таким развитым.

На самом деле дети, посещающие дошкольные детские учреждения, действительно оказываются умнее. В одном из комплексных научных исследований они показали лучшие результаты в тестах на интеллектуальное развитие и на знание учебного материала по сравнению с детьми, находившимися исключительно на попечении своих матерей. Это исследование проводилось государственной организацией (Национальным институтом детского здоровья и развития, филиал Национального института здоровья), и в нем

принимали участие более тысячи детей из десяти разных местностей по всей стране, которых наблюдали начиная с 1991 года. Особенно впечатляющие результаты показали дети, посещавшие дошкольные детские учреждения в возрасте от 2 до 5 лет; но даже дети, которые ходили в ясли с возраста менее 2 лет, показывали тренд к ускоренному интеллектуальному развитию.

Самые серьезные результаты показали дети матерей с более низким образовательным цензом, однако тренд к ускоренному интеллектуальному развитию в детских садах сохранялся и у детей, чьи матери были одинаково образованны. Ни в одном случае не было выявлено замедление интеллектуального развития у детей из дошкольных детских учреждений.

Но из теленовостей вы бы об этом никогда не узнали – насколько я могла выяснить, результаты исследования не освещались ни одним крупным СМИ. Вместо этого газеты и телевидение бесконечно копаются в любых неприятностях, которые могут случиться, пока мама на работе. А одновременно с этим на невероятную высоту поднимаются подходы к материнству. Естественное родительство – сон в одной кровати, ношение младенца в слинге и кормление грудью минимум до годовалого возраста – популяризуют, как ни парадоксально, именно в то время, когда все большее и большее число женщин идет работать и, следовательно, получает меньше возможностей для этого.

В своей книге «Настоящее безумие» Джудит Уорнер критикует американские стандарты суперматеринства, в которых жизнь женщины полностью поглощена детьми и времени на что-либо еще у нее просто нет. Возможно, размышляет она, это происходит в случаях, когда в домохозяйку превращается женщина из корпоративной иерархии, – тогда она относится к домашним делам с той же агрессивностью, которую проявляла на заседаниях правления. Дуглас и Майклс назвали этот новый тип интенсивного материнства «новомамканьем». «Теперь уже не считается нормальным позволять детям идти до школы пешком (или заставлять их это делать), говорить, чтобы они оставили вас в покое и шли себе играть, или, о ужас, давать им танг^[22]... на завтрак», пишут они.

Этого вполне достаточно, чтобы затосковать по старым добрым временам, когда главной задачей любой мамы было сбегать куда-нибудь детей, чтобы иметь возможность перекинуться в картишки и посплетничать с подружками. Хотя эти женщины были, безусловно, в целом прекрасными матерями, их поколение не придерживалось современного мнения о том, что детям нужен ежеминутный неусыпный контроль (а еще лучше, если и ежеминутное обучение чему-нибудь). Некоторые исследования показали, что, несмотря на увеличение количества работающих матерей, в 2011 году мамы проводили один на один с детьми больше времени, чем их предшественницы в 1965 и 1975 годах. С учетом современного рабочего графика это представляется невероятным, пока не понимаешь, насколько различаются подходы к материнству разных эпох.

Любимая фраза матерей времен холодной войны – «они где-то здесь неподалеку болтаются». В наши дни матери обязаны знать, где находятся их дети в каждую данную секунду, а еще выполнять обязанности учителя, врача, шофера и психолога-педагога. Считается, что мать должна взаимодействовать с детьми постоянно, если только они не заняты просмотром «Бэби Эйнштейна».

Все это просто, если вы достаточно богаты и знамениты. В уморительно смешной главе «Атака мамок-знаменитостей» Дуглас и Майклс пишут, что женские журналы принялись без конца и края освещать жизнь богатых и знаменитых мамаш. Оказывается, что: Керсти Элли платит прислуге исключительно наличными; все

знаменитые мамашки согласны в том, что завести ребенка куда важнее, чем прославиться; быть работающей мамой очень нелегко даже при наличии двух нянек и экономки (я сейчас разрыдаюсь!). На запущенном в 2011 году интернет-сайте theglow.com есть раздел, в котором описывают богатых и знаменитых мамаш, которые делают все «с легкостью» на фоне своих «завидных интерьеров». В одной из заглавных статей журнала People под названием «Молодые сексуальные мамы» было написано: «Послеродовая депрессия – не для таких знаменитых матерей, как Уитни Хьюстон, Мадонна или супермодель Ники Тэйлор». Дуглас и Майклс язвительно комментируют: «Все дело в том, что когда этим женщинам предложили недостаток сна и гормональные всплески, они, в отличие от тебя, твердо от этого отказались».

Даже при понимании всей нелепости подобных медиасюжетов мы тем не менее живем в мире, где женщины готовы делать карьеру, но не получают достаточной поддержки, становясь матерями. Пегги Оренстин называет современный мир «недоизменившимся», поскольку «старые стереотипы и ожидания разрушены, а новые идеи выглядят фрагментарными, нереалистичными и зачастую противоречивыми». В книге «Кризис среднего возраста в 30 лет» Лиан Макко и Керри Рубин рассказывают о «навязчивой тревожности» молодых женщин, живущих в условиях «непреодолимого противоречия между Тем, Что Изменилось в смысле прогресса женщин и Тем, Что Осталось Прежним в смысле устаревших корпоративных структур и косных общественных нравов». Матери из поколения селфи, многие из которых работают, могут разложить эти противоречия по полочкам. Мужчины и женщины обладают равными правами – нет, секундочку, ты женщина, следовательно, отвечаешь за детей. Чтобы выживать, необходимо иметь два источника дохода – нет, секундочку, давай-ка привыкать жить на одну зарплату. Надо сохранить свой статус и отношения на работе – ну нет, домашнее хозяйство важнее. Я затрагивала многие из этих проблем в главе, посвященной тревожности и депрессии, не просто так. По выражению Дуглас и Майклс, «неудача ждет и работающих, и неработающих матерей».

Даже когда решение вопроса «работать или сидеть дома» дается легко, в реальности и одна, и другая ситуации не всегда оказываются удобными. Возможно, вы всегда хотели быть домохозяйкой, но

выясняется, что сводить концы с концами без второй зарплаты в семье не получается. А если деньги не проблема, то вполне может оказаться, что вы не совсем готовы к постоянной жизни в четырех стенах в окружении маленьких детей (скажем прямо – а вообще бывает ли кто-то готов к такому?). Если вы не против вернуться на работу, то могут возникнуть сложности с удобным рабочим графиком и еще большие сложности с поиском хороших детских яслей, тем более что найти хорошие ясли, которые окажутся по карману, невозможно в принципе.

Как пишет Оренстин, молодые женщины «начинают подозревать, что вся эта риторика про «возможность выбора» – часть большого надувательства, в котором нерешаемые дилеммы закамouflированы под личный выбор».

Проблемы в этой области есть практически у всех моих знакомых. Эми 32 года, она – руководитель высокого ранга в частной компании. После рождения сына она попросила своего босса предоставить ей несколько месяцев неоплачиваемого отпуска в дополнение к декретным двенадцати неделям, а также возможность работать неполный рабочий день после возвращения в офис. Ей было отказано в обеих просьбах: на работу нужно будет выйти вовремя и на полный рабочий день. Эми решила увольняться – помимо всего прочего, выяснилось, что ясли рядом с ее работой берут детей не младше года (удивительно распространенное явление). К счастью, Эми – ценный сотрудник, и на следующий день босс позвонил ей с предложением полутора месяцев дополнительного неоплачиваемого отпуска по уходу за ребенком и рабочий график на три дня в неделю, но только до конца лета.

Дополнительной удачей оказалось то, что мать Эми, работающая учительницей, сможет оставаться с ребенком. А после этого Эми придется найти другие ясли и вернуться к двенадцатичасовому рабочему дню, который является обычным делом в ее профессии. Она просто не представляет, как ей быть. И это человек, у которого по сравнению со многими другими есть два больших преимущества – высокая должность и родные, способные помочь с ребенком. Тем не менее полный бардак.

В своей книге «Настоящее безумие» Уорнер описывает новую «проблему без названия»: борьбу за существование, которую ведут

молодые семьи с ипотекой и маленькими детьми в стране, почти не помогающей родителям. Уорнер жила во Франции, где появились на свет ее дети. Оплачиваемый декретный отпуск в этой стране предписан на законодательном уровне, а дошкольные детские учреждения стоят, как и во всей Европе, совсем недорого (да-да, Вирджиния, в мире есть места, где такое возможно). С точки зрения французских обычаев, нет ничего плохого в том, чтобы время от времени оставить детей на няню и устроить себе свободный вечер вдвоем.

Вернувшись в Соединенные Штаты, Уорнер испытала шок, увидев брошенных на произвол судьбы молодых родителей, которым приходится делать все самим. Уорнер дала своей книге подзаголовок «Материнство в эпоху тревог» неслучайно. Ее главный посыл – противоречивая ситуация и отсутствие нормального выбора для женщины с детьми. Когда тебе всю дорогу твердили про возможность выбора, а затем что-то идет не так, то, пишет Уорнер, «хочется... признать, что ты совершила неправильный выбор, поскольку то, что предоставленный «выбор» был плох изначально, просто не приходит в голову».

Уорнер утверждает, что многие из этих проблем идут от индивидуализма и инертности: убежденности молодых женщин в том, что справляться с чем угодно нужно самостоятельно, и циничного представления о том, что попытки заставить власть изменить свою политику – «все равно что об стенку горох». Безусловно, и то и другое – важнейшие аспекты личности представителей поколения селфи. Их врожденная сосредоточенность на собственной личности и неверие в политическую активность приводят к представлению об отсутствии альтернативы сидению дома и отказу от заработка и карьеры с одной стороны или работе только ради того, чтобы наскрести на дорогостоящие ясли, – с другой.

Так же считают и молодые писательницы Макко и Рубин: «Наши сверстницы, окруженные ворохом проблем, реагируют на них, накапливая внутреннее раздражение и замыкаясь в себе, а не пытаясь взглянуть на вещи шире, не говоря уже о попытках способствовать изменению ситуации в целом». Дуглас и Майклс резюмируют «превалирующее представление о здравом смысле» последних двух десятилетий как «только ты, отдельно взятая мать, отвечаешь за

благополучие своего ребенка. Ответственность целиком твоя, это не обсуждается, так что лучше уж старайся изо всех сил». Итак, придется растить детей без чьей-либо помощи, ожидать которой в эти лучшие из времен не приходится. Но мы в это верим и поэтому не сдаемся. Это одна из многих проблем, которые предстоит решать поколению селфи, а подробнее об этом – в следующей главе.

В следующем десятилетии система начнет давать сбои – либо все большее количество женщин станут обходиться без материнства, либо власти пересмотрят свою политику.

А пока этого не произойдет, количество усталых, разочарованных и раздраженных родителей будет возрастать – в особенности матерей, но в немалой степени и отцов тоже (потому что если мама несчастлива, то и все вокруг несчастливы).

А может быть, стоит повернуть назад? Ну уж нет. «Думаю, что очень хорошо, когда у женщины появляется такое количество возможностей, которое было немыслимо в прошлых поколениях. Не могу придумать ни одной причины для того, чтобы посчитать это неправильным», – говорит Натали, которой 21 год. Конечно, некоторые из представительниц поколения селфи могут помечтать о возвращении к более простым временам, когда семье хватало единственного источника дохода, а сидение дома с ребенком считалось единственно нормальным решением. Но большинство этого не хотело бы.

Женщины из поколения Y не хотят и думать о том, чтобы их выбор ограничивали кратким перечнем возможных специальностей. Они не хотят и думать о выборе между рождением ребенка и продолжением карьеры. И они не могут представить себе, что им скажут, что какое-то занятие не женское дело.

Глава 8

Поколение селфи на работе

Судя по резюме, это была перспективная соискательница. Однако на собеседование она явилась с кошачьей переноской – и да, с котом внутри. Переноска была водружена на стол сотрудника, проводившего собеседование, и, отвечая на вопросы, девушка периодически поигрывала с котиком.

Работу она не получила.

Другой кандидат во время собеседования ответил на входящий звонок на свой мобильник и разговаривал в течение пятнадцати минут. Третий пришел вместе с отцом. И это не единичные случаи. В репортаже газеты USA Today, опубликованном в 2013 году, отмечается, что примеры подобного поведения участились в масштабе всей страны: «Сотрудники кадровых подразделений рассказывают, что во время собеседований выпускники университетов пишут эсэмэски или принимают телефонные звонки, приходят небрежно одетыми, используют жаргонные словечки или излишне неформальный язык и демонстрируют свой нонконформизм самыми разнообразными способами».

Некоторые обвиняют в столь явном неумении вести себя в обществе современные технологии, но причина лежит намного глубже. Воспитанные под девизом «просто будь собой», миллениалы не всегда способны уловить необходимость изменить манеру поведения в связи с какой-то конкретной ситуацией. Если устраивает их, значит, должно устраивать и всех остальных – даже если речь идет о собеседовании при приеме на работу. Директор по кадрам компании Avery Dennison Джонатан Сингел является сторонником этого объяснения. Он замечает, что родители миллениалов постоянно говорили: «Ты прекрасен сам по себе» или «Делай так, как тебе удобно». А из предыдущих глав вы знаете, что его замечание вполне соответствует выводам многочисленных исследований, которые показывают, что у

поколения селфи снижена потребность в общественном одобрении и повышен уровень индивидуализма.

Не во всех отношениях это плохо. Надо поблагодарить поколение селфи (и давший ему имя индивидуализм) за возможность неформально одеваться на работу по пятницам или даже каждый день.

Иерархии стали более плоскими, а боссы стали проявлять больше уважения к подчиненным и стараются объяснять им, зачем нужно делать то, что от них требуется. В компаниях стали понимать, что отпуск и баланс между рабочим и свободным временем помогают сотрудникам трудиться более эффективно. Главное, чтобы остальные поколения нашли способы соответствовать предпочтениям поколения селфи – но без особого ущерба для финансовых показателей бизнеса. Сейчас самое время этим заняться, поскольку бэби-бумеры стремительно отходят от дел и уже к 2020 году 40 % от общего числа рабочих мест будут занимать представители поколения селфи.

Первый шаг на этом пути – получить правильную информацию о том, как именно одно поколение отличается от другого. Вы уже знаете о поколенческих различиях в личностных и поведенческих аспектах, и в определенной части это проявляется непосредственно на рабочих местах. Но что происходит с отношением к работе как таковым? Что поколение Y хочет получать от работы и как это отличается от того, что хотели молодые представители бэби-бумеров и поколения X?

Результаты исследования разбиты на четыре основные категории: отдых и баланс между работой и личной жизнью; содействие и поиски смысла; деньги и статус; большие ожидания и нетерпение. В ряде случаев данные подтверждают восприятие ценностей поколения селфи в области работы менеджерами и журналистами. В других случаях данные говорят о том, что поколение Y воспринимают неправильно. Данные разовых исследований приводятся в тех случаях, когда они совпадают с данными, полученными в динамике. В каждом разделе приводятся конкретные рекомендации по управлению этим поколением – а если вы сами к нему относитесь, то они помогут вам увязать свои ожидания с реалиями трудовой жизни.

Баланс между работой и личной жизнью

Нью-йоркские инвестиционные банки, например Goldman Sachs, были известны тем, что заставляли молодых сотрудников вкалывать на всю катушку. Аналитиков в них брали прямо со студенческой скамьи – с ними подписывали двухлетний контракт и платили около 100 000 долларов в год, рассчитывая при этом работу по 100 часов в неделю.

Так было до недавнего времени. В октябре 2013 года Goldman Sachs рекомендовал молодым аналитикам воздерживаться от работы по выходным. Вместо двухлетнего контракта они сразу зачислялись в штат. С чего вдруг такие перемены? Многие молодые сотрудники стали уходить в фонды прямых инвестиций и стартапы, и «комитет по работе с младшими банкирами» фирмы предложил эти способы удержания молодежи.

Интернет-компания по аренде учебников Chegg Inc. испытывала похожую проблему: многие из молодых сотрудников – представителей поколения селфи – покидали ее, проработав от силы год. В прощальных собеседованиях они говорили, что хотели бы большей вовлеченности в проекты, более продолжительных отпусков и свободного графика работы.

Компания в спешном порядке принялась вводить изменения: молодым сотрудникам дали больше ответственных позиций в проектах, а заодно ввели оплачиваемый отпуск неограниченной продолжительности. Это помогло: текучесть кадров среди сотрудников из поколения селфи в течение двух лет падала на 50 % в год.

Самые большие поколенческие различия были выявлены нами в части значения работы и взглядов на баланс между работой и личной жизнью.

Представители поколения Y чаще говорили о том, что «работают, чтобы жить», в отличие от бэби-бумеров, которые «жили работой».

В 1976 году трое из четверых (74 %) старшеклассников-выпускников говорили, что надеются на то, что работа займет главное место в их жизни, а к 2012 году так полагали уже только двое из троих (66 %). С тем, что «работа – не более чем способ зарабатывать на жизнь», были согласны менее четверти (23 %) бэби-бумеров, а в 2012 году среди миллениалов таких было уже 32 % (то есть больше трети).

В небольшом исследовании взрослые работники опрошенные в 2000-х годах, в отличие от опрошенных в 1970-х, были значительно менее склонны соглашаться с тем, что «богатые должны чувствовать обязанность трудиться, даже если им это не нужно» и что «работа должна быть одной из важнейших составляющих жизни». 20-летняя Каталина рассуждает: «Мое поколение считает работу чем-то как бы не слишком важным. К ней не относятся так серьезно, как следовало бы».

Многие из поколения селфи говорили, что очень важно иметь работу с длинным отпуском, позволяющую трудиться в спокойном режиме и оставляющую много времени для других занятий. В 2012 году 53 % представителей поколения Y говорили, что «готовы пахать сверхурочно, чтобы сделать свою работу хорошо», что ниже показателя прошлых лет – 60 %. В ходе одного из исследований университетские консультанты по выбору работы называли «гибкий график» и «баланс между работой и личной жизнью» в числе трех главных параметров, на которые ориентируются миллениалы. Преподаватель Гарвардской школы бизнеса Билл Джордж говорит, что его студенты хотят «жить полной жизнью» и «твердо нацелены жить так, как считают нужным».

Смотреть на этот тренд можно по-разному. Американцы проводят в отпусках значительно меньше времени, чем европейцы, которые больше ценят жизненные удовольствия. Возможно, в своем желании перенести центр внимания с работы на другие вещи поколение селфи заимствует такой подход. С другой стороны, работа нужна, чтобы зарабатывать на жизнь, а как мы помним, для 82 % представителей поколения селфи важна «финансовая состоятельность». И как же достичь этих богатств, работая по сокращенному графику? Непонятно.

В научной работе Харви Крана и Нэнси Галамбос о канадской молодежи выдвигается предположение, что подобные настроения могут отчасти быть следствием уверенности в наличии права на все это. По сравнению с 1985 годом в 1996 году среди окончивших среднюю школу 25-летних молодых людей было больше тех, кто соглашался, что «тем, кто прилежно учился в школе, обязаны предоставлять хорошую работу» и что «каждый имеет право получить работу, которая соответствует его образованию и профессиональной подготовке». Это предполагает, что поколенческие различия в

отношении к работе сохраняются у представителей поколения селфи и в возрасте за 20, то есть тогда, когда большинство людей устраиваются на работу.

В моем интернет-опросе практически все время возникала тема недостаточного трудолюбия. «Думаю, что мое поколение в основном хочет получать очень хорошие деньги за очень простую работу», – замечает 19-летний Итэн. «Большинство хочет работу, где можно получать максимум, прикладывая минимум усилий с минимальной ответственностью», – говорит 29-летняя Эшли. Преподавая аспирантам, я в течение нескольких лет воочию убеждалась в том, что такие взгляды действительно имеют место. Когда я просила их назвать пять главных качеств своего поколения, в их числе почти неизменно оказывалась лень. Сперва меня это удивляло – ведь большинство идет получать высшее образование, и это говорит скорее об амбициях, чем о лени. Однако некоторые исследователи выдвигают предположение, что современные студенты занимаются меньше, чем студенты прошлого, поэтому в признаниях моих слушателей, наверное, нет ничего удивительного.

Кроме того, снижение трудолюбия отмечается и в ряде исследований, проводившихся на протяжении определенного отрезка времени. В 2012 году 40 % опрошенных старшеклассников из поколения Y признавали, что «нежелание прилежно учиться» может помешать получить желаемую работу, тогда как в 1976 году это же признавали лишь 24 % бэби-бумеров. Анализ ответов взрослых на вопросы Общенационального социологического опроса показал, что число тех, кто хотел бы продолжать работать даже после внезапной финансовой удачи, сократилось с 77 % в 1980 году до 68 % в 2006 году.

«Думаю, что в моем поколении все хотят работать начальниками в лучших компаниях, но при этом очень ленивы и не хотят прикладывать к этому особых усилий», – говорит 18-летняя Кайла.

В опросе молодежи в возрасте от 19 до 28 лет, который проводил телеканал MTV в 2012 году, половина респондентов – представителей поколения селфи – сказали, что лучше вообще не работать, чем работать там, где не нравится.

По сравнению с 1970-ми годами взрослые работники 2000-х были в меньшей степени согласны с тем, что «работник должен выполнять

свои обязанности одинаково добросовестно вне зависимости от присутствия или отсутствия начальника». Они также были менее согласны с тем, что «работник должен испытывать чувство гордости за свой труд», или с тем, что упорный труд «помогает ощутить себя полезным членом общества и идет человеку на пользу». Другое исследование показало, что в 2006 году подсобные рабочие были готовы поднимать или переносить на 70 % меньше, чем во время аналогичных тестов, проводившихся до 1991 года. Это вполне логичные результаты для современной системы ценностей, которая ставит личность превыше долга. В прошлом упорный труд на своем рабочем месте был единственным способом считаться уважаемым членом общества (по меньшей мере для мужчин). Сегодня это часто считают скучным и обременительным.

Тем не менее работа до полного изнеможения означает отсутствие нормальной жизни и возможности завести семью.

Идея баланса между работой и личной жизнью зародилась, когда мамы и папы маленьких детей захотели работать по сокращенному графику. Теперь эта же мысль преследует одиноких молодых людей, которые хотели бы наслаждаться жизнью другими способами. И они в чем-то правы, учитывая, что среднестатистический американец получает всего восемь календарных дней отпуска за каждый рабочий год. Соединенные Штаты – единственная из развитых стран, где отсутствует законодательно закрепленное право на оплачиваемый отпуск. 30-летний архитектор Ари Майзел устанавливает себе приоритеты с помощью простого вопроса: «При принятии любого решения я делаю простой подсчет – сколько времени для общения с детьми будет у меня отнято?»

Во многих случаях главное не столько в том, чтобы рабочий день был короче, сколько в гибком графике. Миллениалы хотели бы иметь возможность работать на дому, в кофейне и вообще где угодно. Некоторые компании начинают понимать, что в целом это может быть и неплохо. Розничная сеть электроники Best Buy ввела программу «Рабочая среда для достижения результатов», признав таким образом, что сделать дело важнее, чем отсидеть положенное время в офисе.

Тайлеру Шоу, который был одним из инициаторов программы, нравится то, что теперь ему не надо попусту тратить время на участие

в многочисленных совещаниях. «Мне лучше работается, когда я нормально отдыхаю, завтракаю и обедаю, регулярно занимаюсь спортом, провожу время с семьей и иногда играю в видеоигры, чтобы развлечься, – говорит он. – Я ведь вижу, насколько люди выматываются. Они очень стараются, но работают чересчур много и при этом не реализуют свой потенциал полностью». Другими словами, компания вправе ожидать от Тайлера лучших результатов его работы, если эта работа сочетается со всеми остальными аспектами своей жизни.

Распространенность гибкого графика стремительно растет, и он становится обычным явлением. В недавнем опросе фирмы PricewaterhouseCoopers лишь 29 % представителей поколения селфи говорили о том, что рассчитывают на обычный рабочий день. В опросе MTV выяснилось, что 81 % миллениалов считает, что им должно быть позволено самим устанавливать свой рабочий график. Главное, что делает работу по гибкому графику успешной, по крайней мере на начальном этапе, – четкость в постановке задач и сроков их выполнения. Конечно, кое-кто из поколения селфи и мечтает о том, чтобы получать деньги «ни за что» (как это рекламируется в культовом фильме «Офисное пространство»), но большинство хотело бы иметь толковую, а не тяжелую работу – и тогда результаты их труда обернутся для компании сторицей.

Как получить гибкий график, если вы сами относитесь к поколению Y? Во-первых, не стоит рассчитывать на то, что его предоставят сразу же. Большинство менеджеров захотят понаблюдать за вами хотя бы в течение нескольких месяцев, чтобы убедиться, что вы можете работать самостоятельно. Если вам посчастливилось получить гибкий график, показывайте максимум того, на что способны, если хотите, чтобы вам его сохранили. «Работать дома» не означает, что можно «ответить на пару звонков и написать пару электронных писем» в промежутках между видеоиграми.

В большинстве случаев гибкий график позволяет сэкономить время, которое тратилось на дорогу или на сидение на совещаниях, но он требует сосредоточенности на своей работе и умения не отвлекаться на всевозможные соблазны.

Кроме того, работа дома подразумевает одиночество, и хотя тот самый треп с коллегами может иногда казаться пустой тратой времени, он в то же время создает обстановку взаимного доверия, а иногда может становиться источником хороших идей. Многие считают, что идеальным вариантом является сочетание нескольких дней работы в офисе с работой в оставшееся время из дома.

Зачем я здесь?

Аудиторская фирма Ernst&Young предоставляет сотрудникам возможность волонтерской работы за счет компании. Одной молодой сотруднице, которая провела три месяца волонтером в Буэнос-Айресе, фирма компенсировала расходы на перелеты и платила все это время зарплату. «Качественные корпоративные программы, поощряющие волонтерскую работу, помогают привлекать и удерживать сотрудников, родившихся после 1980 года», – писала газета Wall Street Journal в статье, рассказывающей об этом тренде. «Миллениалы не хотят оставлять свои идеалы за порогом», – говорит глава бостонской консалтинговой фирмы Кэрол Коун. Книга «М-фактор» рекомендует: «Занимаясь наймом миллениалов, позаботьтесь о том, чтобы ваши интернет-сайты, проспекты и даже рекрутеры подчеркивали вклад вашей компании в развитие общества».

Точка зрения, согласно которой миллениалы заинтересованы исключительно в том, чтобы содействовать окружающим, особенно на работе, получила широкое распространение.

В книгах и статьях их называют «поколением бескорыстных» и «эмпатичным поколением».

Многие отмечают, что большое количество молодых людей участвуют в работе организаций «Учителя для Америки» и «Америкорпс», а также в природоохранных общественных инициативах. В одном из недавних опросов 79 % молодых людей в возрасте от 13 до 25 лет говорили о желании работать в компаниях, которым небезразличны общественные последствия их деятельности.

Возможно, однако, что сказанное выше было бы справедливо и в отношении бэби-бумеров, и представителей поколения X в пору их молодости. Однако в этом опросе, как и в большинстве других, свидетельствующих о том, что миллениалы являются

альтруистичными правдоискателями, нет данных о других поколениях. Невозможно делать поколенческие сравнения на основе данных о единственном поколении. Ведь вполне возможно, что молодые работники прошлых десятилетий тоже занимались поисками смыслов и хотели помогать окружающим.

И данные, полученные на протяжении продолжительных периодов времени, говорят именно об этом. Бэби-бумеры, поколение X и поколение Y придавали примерно одинаковую важность работе, «непосредственно направленной на помощь другим людям» (50 % говорили, что это очень важно, в 1976 году, 48 % – в 1994-м и 48 % – в 2012-м) или «приносящей пользу обществу» (44 % в 1976 году, 45 % в 1994-м и 47 % в 2012-м).

Разовое исследование работающих, проведенное в США в 2010 году, позволило сделать аналогичный вывод: поколение селфи оценивает свою социальную ответственность и деловую этику будущего работодателя в той же мере, в какой это делало поколение X, и в несколько меньшей степени по сравнению с бэби-бумерами. Таким образом, эти альтруистические и «социальные» ценности являются общими чертами, а не различиями поколений. Следовательно, компенсации за волонтерскую работу или возможности помогать другим, которые предлагают работодатели, могут быть привлекательны для сегодняшней молодежи примерно так же, как и для бэби-бумеров и поколения X.

Другая известная теория утверждает, что миллениалы хотят иметь только очень увлекательную и осмысленную в их собственном понимании работу. Это, несомненно, соответствовало бы большим ожиданиям и индивидуализму, характерным для поколения селфи. Однако данные опросов показывают, что на самом деле поколение Y менее склонно обращать на это внимание. В 1976 году 88 %, то есть подавляющее большинство, бэби-бумеров желало получить интересную работу, но в поколении селфи в 2012 году этот показатель упал до 79 %. Более половины (54 %) бэби-бумеров хотели работать там, где можно обзавестись друзьями, а среди миллениалов в 2012-м таких было только 39 %. Возможно, поколение Y не придает столь большого значения целеустремленности в работе потому, что работа в принципе не является в их жизни главным.

Значит ли это, что компаниям-работодателям не надо акцентировать внимание на общественном значении своей деятельности и благотворительных инициативах? Разумеется, нет. Но рассчитывать на то, что это исключительно хорошо сработает в отношении молодых работников, не стоит. В той же мере, в какой баланс между работой и личной жизнью значит для миллениалов значительно больше, чем для их предшественников, общественная значимость и благотворительность значат меньше. Организации смогут привлечь внимание наибольшего числа представителей поколения селфи, если оплачиваемое волонтерство будет представлено как способ восстановления баланса между работой и личной жизнью, увидеть мир и «обрести себя». Особенному мировоззрению миллениалов это будет ближе.

По-другому надо подходить и к акцентам на смыслах и общественном значении своей деятельности. Молодые работники из поколения бэби-бумеров находились в постоянном поиске смыслов и предназначенностей.

Поколение селфи смотрит на вещи несколько иначе: работа имеет смысл, если они чувствуют собственную важность.

Они не хотят считать себя винтиками большого механизма и не хотят делать только то, что им велено. Они хотят быть значимыми, чувствовать свою важность и верить, что от них лично что-то зависит. Если они говорят о своем желании помогать окружающим, то нередко формулируют это с упором на собственную личность: «Я хочу помочь делу».

Несколько лет назад молодой менеджер финансовой компании Northwestern Mutual Дрю Лихтенберг ввел изменения в программу стажировки студентов. Многие стажеры испытывали проблемы личного характера – они не ощущали себя работниками сферы финансовых услуг. Университетским студентам было трудно перестраиваться на профессиональный лад. Лихтенберг помогал им понять, что они могут привносить в работу собственную индивидуальность и свое видение личных целей. Он задавал вопросы: «В чем твоя ценность? В чем ты талантлив? Чем ты хочешь заниматься? Тебе надо это понять. Это нужно лично тебе».

Лихтенберг предлагает говорить с сотрудниками по душам. «Вытащите его из офиса, присядьте за чашкой кофе и просто спросите: «Скажи, пожалуйста, а почему ты решил стать юристом? Как ты шел к этому решению? Расскажи про свою маму. Расскажи про своего папу». Надо обязательно узнать их получше». Менеджерам, которые возражают, говоря, что клиенты не платят за такие беседы или что у них нет для этого времени, Лихтенберг отвечает просто: «Успех придет к тем компаниям, в которых это делается».

В интернет-магазине обуви Zarros придумали уникальный способ помощи сотрудникам в поисках личностного смысла. Там ежегодно публикуется книга, в которой сотрудники делятся своими мыслями о компании. Их офис также соответствует представлениям поколения селфи: все рабочие места одинаковы, без отдельных кабинетов даже для высшего руководства. Идея состоит в том, что «у нас все особенные, поэтому особых привилегий нет» и что равноправие должно распространяться не только на расовые и гендерные аспекты, но и на служебное положение работников.

Поколение селфи росло в эпоху обесценивания похвал и учебных баллов, и результатом этого стало их исключительно позитивное самовосприятие.

Они полагают, что похвалы продолжатся и на рабочем месте. В опросе 2012 года, проводившемся телеканалом MTV, 80 % миллениалов заявили о том, что заслуживают большего признания на работе, а 92 % – что их работодателям повезло иметь такого сотрудников, как они. 76 % миллениалов считали, что их начальник может у них многому поучиться, – в отличие от 50 % бэби-бумеров, и это притом, что опыт работы последних на момент опроса был на тридцать лет больше. По результатам разового исследования канадских трудящихся Шон Лайонс и его коллеги пришли к выводу, что «очевидно, что миллениалы стремятся к признанию, статусу и самостоятельности в работе и в меньшей степени, чем другие поколения, удовлетворены прогрессом в достижении этих целей на каждом данном этапе своей карьеры».

Помощь работникам из поколения селфи в деле ощущения своей ценности осуществляется в три этапа. Во-первых, им нужно объяснить, в чем состоит важность того, что они делают. Это

поколение хочет понимать смысл своих занятий, и это не абстрактный философский смысл, столь важный для бэби-бумеров, а смысл в общем понимании слова. Если задача действительно важная, то, выполняя ее, они будут чувствовать собственную значимость. Лучшей мотивации для поколения селфи не существует. Если это возможно, увяжите задание или навык с их будущими карьерными целями. Если объяснить им, каким образом то, чем они заняты в данный момент, будет способствовать их успеху в будущем, они к этому прислушаются.

Однажды я выступала с докладом о своих исследованиях поколения Y перед группой офицеров Береговой охраны. После моего выступления один из молодых офицеров поднялся с места и сказал: «Я хотел бы обратить внимание старших офицеров на то, что говорилось об объяснениях причин. Я действительно хочу понимать, зачем я что-то делаю. Это не каприз с моей стороны – меня это действительно лучше мотивирует». Один из старших офицеров ответил ему: «Это вообще-то армия. Иногда мы просто приказываем выйти в море и не имеем права сказать зачем». На что младший офицер сказал: «Да, я это понимаю. Но в большинстве случаев вы можете».

И это хорошо – в большинстве бизнесов существует возможность хотя бы очень кратко объяснять сотрудникам важность их задачи или ее значение для достижения общей цели.

Один из способов сделать это – использовать навыки миллениала по назначению. Это поколение не застало времена, когда компьютеров не существовало. Оно является коренным населением цифрового мира, в отличие от всех остальных, попадающих в него по мере необходимости. Поэтому вполне разумно максимально задействовать технологические умения поколения селфи, причем свойственное его представителям нетерпение только поможет изобретать ускоренные способы выполнения работы.

Во-вторых, не скупитесь на заслуженные похвалы. Многие бэби-бумеры говорят, что в их молодости считалось похвалой уже то, что на тебя не наорали, и они понимали, что работают хорошо, просто по отсутствию критики в свой адрес. Теперь молодые сотрудники хотят получать обратную связь (в том числе положительную) по любому поводу, причем получать ее незамедлительно. Это может показаться

признаком избалованности, однако на деле это хорошо для всех. Зачем нужно тянуть с похвалой Джареда за хорошо сделанную презентацию? И зачем тянуть с объяснением, что он мог бы в ней улучшить?

В видеоклипе, пародирующем семинары по работе с молодыми сотрудниками, туповатый сотрудник-миллениал признается, что гуглил, вместо того чтобы использовать маркетинговый отчет, сделанный по заказу компании. В ответ на критику начальницы он говорит: «Увольняюсь. Это не та работа, на которую я рассчитывал». Комментатор саркастически сообщает, что на самом деле начальница должна была «рассыпаться в похвалах», а затем показано, как она говорит сотруднику «умница, молодец» и одобрительно похлопывает, будто щенка. Это, конечно, сатира, но в 2007 году газета Wall Street Journal рассказывала, что многие компании нанимают «ассистентов по праздникам» и «консультантов по почестям», в чьи задачи входит вручение сертификатов и даже разбрасывание конфетти.

Наверное, это перегибы. Но и представление о том, что отсутствие обратной связи – уже хорошо, тоже не идет на пользу. Истина находится примерно посередине: не надо затягивать ни с похвалой за хорошо сделанную работу, ни с обоснованной критикой.

Один из возможных подходов – так называемый «сэндвич»: для начала похвалить, затем упомянуть области для улучшения и закончить тоже похвалой.

Это полезно, если критику воспринимают. Если нет, то никакого сэндвича – только начинка. Другой полезный совет – использовать «и» вместо «но». Не надо говорить «Ты хорошо поработал, *но...*» – это сразу отменяет одобрение, высказанное в начале фразы. Вместо этого можно сказать «Ты хорошо поработал, *и* будет еще лучше, если в следующий раз...».

Наконец, в-третьих. Давайте обратную связь чаще, чем это предусмотрено обычным ежегодным подведением итогов работы. Год для миллениала – все равно что вечность. Если бы ему не нравилась работа, то он уволился бы намного раньше. Поскольку формальная оценка результативности занимает много времени, не стоит проводить ее чаще. А вот неформальная обратная связь – то, на что рассчитывает и что ценит поколение селфи. В университетах это обрело форму четырех или более тестов в течение семестра взамен традиционных

полугодовых и годовых экзаменов. Хотя это означает увеличение количества оценок, успеваемость улучшается, поскольку студенты начинают лучше понимать, что они знают, а что – нет, и это хорошо корректирует их самоуверенность.

Если к поколению селфи принадлежите вы сами, то вам может быть непонятно, как заставить своего босса или коллег почаще давать вам обратную связь или объяснять суть того, чем вы занимаетесь. Главное в том, как это подать. Скажите, что хотите вникнуть в суть или нуждаетесь в своевременной обратной связи, потому что она поможет вам лучше делать свою работу. Не создавайте впечатления, что ищете похвалы или капризничаете по поводу того, зачем вам все это нужно. Дайте понять, что это усилит вашу мотивацию и добавит вам драйва, и люди охотнее предоставят вам желаемую обратную связь.

Деньги и статус

«Миллениалы: а на Рождество мы хотим... наличных!» – гласил заголовок статьи на интернет-портале FOX Business, рассказывающей о результатах опроса 2013 года, согласно которым 94 % респондентов в возрасте от 13 до 30 лет хотели получить рождественский подарок деньгами. Ниже располагалась ссылка на другую статью – «Поместье Мэтта Дэймона в Майами роскошно, как и следовало ожидать». Поколение селфи живет между молотом и наковальней: с одной стороны, отчаянные поиски хорошо оплачиваемой работы в условиях экономического спада, а с другой – постоянная демонстрация недостижимых богатств на телевидении и в интернете.

Согласно данным опросов, проводившихся на протяжении продолжительных периодов времени, в 2012 году 58 % старшеклассников-выпускников говорили, что «очень важно» иметь работу, за которую «платят кучу денег», что больше, чем в 1976 году, когда так же высказывались 47 % респондентов. Вспомним также, что значимость «высочайшего уровня благосостояния» среди студентов в 2013 году достигла исторического максимума – так считали 82 % опрошенных. В исследовании 25-летних канадцев выпускники средней школы образца 1996 года были более склонны ценить работу с хорошей зарплатой и карьерными перспективами, чем их сверстники, оканчивавшие школу в 1985 году. Как мы увидели в главе 4, это отчасти разумно: высокие цены на жилье и умопомрачительные

задолженности по образовательным кредитам подразумевают, что поколению Y нужно больше денег, чтобы оставаться на плаву. И в то же время сами формулировки – «куча денег», «высочайший уровень благосостояния» – предполагают стремление к блеску богатства.

Принимая во внимание, что в поколении селфи меньше тех, кто говорит о готовности к упорной работе, такая жажда высоких заработков может быть проявлением излишней самоуверенности. Исследование, проведенное мной совместно с Тимом Кайзером, показало, что разрыв между жаждой потребления и трудолюбием возрастал по мере смены поколений. По сравнению с бэби-бумерами в поколении Y больше тех, кто хотел бы владеть дорогостоящими материальными благами (например, иметь дом для отдыха или менять машину каждые два-три года), но меньше тех, кто говорит о готовности упорно трудиться. «Наше поколение хочет работать так, чтобы получать максимум денег за минимум сделанного при возможности отдыхать большую часть времени», – поясняет 18-летний Крис. Так бывает крайне редко.

Большинство тех, кто хорошо зарабатывает, трудятся с утра до ночи. К несчастью, молодежь этого не замечает, возможно, потому, что она воспитана на историях о мгновенном успехе и моментальной славе.

Некоторые выдвигали предположения о том, что поколение Y сделает себе деньги, став поколением предпринимателей. На первый взгляд это соответствует личностным свойствам поколения – делай свое, будь сам себе боссом. Большинство не сразу поймет, сколько упорного труда потребуется для создания бизнеса, но возможно, что такое понимание постепенно придет. Тем не менее остается неясным, действительно ли поколение селфи интересуется предпринимательской деятельностью. В опросе студентов-первокурсников, проводившемся на протяжении продолжительного периода времени, о важности «стать успешным в собственном бизнесе» говорили 41 % опрошенных в 2013 году, в то время как среди бэби-бумеров 1960-х так высказывались 43 %. Возможно, что будущие предприниматели образца 2013 года просто не пошли учиться в университеты, и таким образом, цифры занижены, – но то же могло

происходить и в 1960-х. Насколько далеко поколение селфи пойдет по пути создания независимых бизнесов – покажет время.

Если вы менеджер, то знаете, что оплата труда – всегда очень болезненная проблема. Зарплаты сотрудникам можно только повышать.

Надо отдавать себе отчет в том, что при склонности современной молодежи к постоянной смене работы на рынке труда царит жестокая конкуренция.

Если сотруднику обещают более высокую зарплату в другом месте, то он, вероятнее всего, примет это предложение. Если прибавка к зарплате невозможна, то предложите увеличить отпуск или гибкий график – для нынешнего поколения это важнейшие составляющие компенсационного пакета.

Если вы – представитель поколения селфи и хотите получать больше, то вам стоит осознать две вещи. Во-первых, ваше начальство скорее всего не хочет, чтобы вы уходили, – в противном случае придется тратить время и деньги на поиски и обучение нового сотрудника. С другой стороны, оно не будет радо постоянным требованиям повысить зарплату. Если вы собираетесь уходить из-за зарплаты, поставьте об этом в известность свое руководство и представьте четкие доказательства пользы, которую вы приносите компании. Однако в такую игру можно сыграть лишь пару раз. После этого единственным способом существенно повысить свою зарплату скорее всего окажется переход на другую работу. Далее, рассматривайте не только денежную составляющую. Подумайте, стоит ли эта новая работа дополнительных денег. Научные данные неизменно подтверждают, что работники с внутренней мотивацией (например, те, которым нравится их работа) удовлетворены больше, чем те, которых мотивируют внешние факторы, такие как заработная плата.

Большие ожидания и нетерпеливость

«Где вы видите себя через пять лет?» – спрашивает менеджер молодого человека, проходящего собеседование на низовую позицию. Следует ответ: «Хотелось бы стать генеральным директором этой компании». Разумеется, это экстремальный пример, но всего лишь

поколение назад такое было бы вообще неслыханно. На рисунке, сопровождающем результаты опроса поколения селфи на телеканале MTV, изображена «лазейка», позволяющая сотрудникам разом проскакать четыре уровня, поднимаясь в корпоративной иерархии до уровня высшего руководства. Книге представительницы поколения Y Лоры Вандеркам «Не белка в колесе» сопутствует подзаголовок: «Как построить блестящую карьеру без того, чтобы вкалывать как проклятый». То, что подобные лазейки и возможности не быть белкой в колесе на самом деле представляются лишь мизерному количеству избранных, другой вопрос.

Многие менеджеры просто теряются, сталкиваясь с самоуверенностью и нетерпеливостью поколения селфи.

Они жалуются, что молодые работники не желают трудиться в поте лица, неоправданно надеются на скорое повышение и уверены в том, что именно им суждено совершить прорыв.

По данным одного из опросов, 40 % миллениалов считали, что должны получать повышение каждые два года вне зависимости от своей результативности. Согласно данным недавнего анкетирования 23 000 канадских студентов, 69 % из них рассчитывали на повышение в течение 18 месяцев после выхода на работу.

«Мне говорят, что нужно быть терпеливее, что со временем я получу должное, – говорит 25-летняя сотрудница инвестиционного банка Merrill Lynch Ларисса Краванья в интервью для книги «Золотые детки растут». – Но бывает трудно быть терпеливой, когда речь заходит о таких серьезных поощрениях, как бонусы или повышения». В опросе телеканала MTV 75 % миллениалов считали, что их должны повышать быстрее, чем остальных. Как вы, наверное, помните, в главе 3 говорилось о том, что 68 % миллениалов-старшеклассников рассчитывают заслужить статус профессионала к 30 годам – и это несмотря на то, что в действительности его получают только около 20 %.

Вообще, в том, что касается их будущей работы, миллениалы рассчитывают на многое. Будучи верными установке «не соглашайся на компромисс», они ищут работу, идеальную во всех отношениях: интересную, с гибким графиком, высоким заработком и всем остальным, чего можно пожелать. «Многие из моих друзей ищут

«идеальную работу» и не соглашаются на компромиссы», – говорит 29-летний Скотт. «Я думаю, что в нашем поколении все рассчитывают сразу же оказаться в кабинете руководителя – просто потому, что видят, чем занимаются родители», – говорит 16-летняя Эмма. В опросе телеканала MTV 90 % миллениалов говорили, что считают себя достойными работы своей мечты.

Часто такая работа мечты подразумевает высокое положение и большую власть.

Поколение селфи больше, чем все предыдущие в том же возрасте, жаждет признания и полномочий.

В опросе старшеклассников 2012 года 46 % респондентов – представителей поколения Y высоко ценили работу, «на которую большинство смотрит снизу вверх и уважает», тогда как в 1976 году так же высказывались лишь 34 % учащихся. В 2012 году 27 % из них думали, что важно иметь «статусную и престижную» работу, что больше 20 % думавших так же в 1976 году. В 2007 году 40 % студентов-первокурсников говорили, что в будущем считают важным иметь работу, на которой будут «управлять и отвечать за работу других», то есть быть начальниками, а в 1960-х годах так же считали лишь 26 % бэби-бумеров.

По данным опроса 2012 года, университетские консультанты по выбору работы поставили «возможность карьерного роста» на второе место в списке пожеланий миллениалов к будущей работе, сразу после гибкого графика. Хотя, возможно, это и не так: старшеклассники 1976 и 2012 годов оценивали важность работы «с хорошими шансами на продвижение по служебной лестнице» примерно одинаково. В целом же поколенческий сдвиг направлен в сторону желания большего престижа и более высокого статуса. «Я чувствую, что я не просто кто-нибудь, что способна занимать высокие посты, например быть адвокатом, или судьей, или руководителем крупного бизнеса», – говорит 18-летняя Кристин.

Анализ карьерных предпочтений, который на протяжении длительного времени проводят Шона Бубени и Джо-Айда Хансен, показывает, что по сравнению с 1970-ми годами американских студентов 2000-х намного больше привлекали «управленческие» должности вроде менеджера, судьи или директора школы – то есть

подразумевающие властные полномочия и влияние на других людей. Данное изменение было особенно заметно среди студентов.

Многие компании хотят нанимать на работу амбициозных молодых людей, что вполне понятно. Но при этом менеджеры не желают связываться с излишне самоуверенными сотрудниками, которые считают, что все вокруг им должны.

Отличить одно от другого иногда бывает трудно, особенно в процессе недолгого собеседования. Преподаватель менеджмента Пол Харви предлагает задавать кандидатам вопрос: «Считаете ли вы, что в целом вы превосходите своих коллег/однокашников, и если да, то почему?» Если кандидат отвечает утвердительно, но испытывает затруднения с объяснением причин, это может указывать на наличие у него ощущения, будто окружающие ему чем-то обязаны.

В пародийном видеоролике «Как надо работать с миллениалами» рассказывается о молодой сотруднице, которая «сделала ровно то, что ей поручили, – не больше и не меньше. Теперь она рассчитывает на повышение в должности и увеличение зарплаты». Девушка вручает свой отчет начальнику и ждет. «Спасибо..., – говорит начальник, мучительно вспоминая, чему его учили, а вспомнив, заканчивает фразу: – ...младший заместитель руководителя информационно-аналитической подгруппы!» Молодая сотрудница сияет от радости: «Это же главное, чем помощник менеджера по работе с мелкими клиентами! Спасибо вам большое! Пойду позвоню родителям!»

Несерьезно, конечно, и тем не менее за этим стоит удачная идея. Вместо того чтобы повышать сотрудников в должности раз в три-четыре года, некоторые компании вводят дополнительные «ранги», которые можно присваивать через полгода-год.

В глазах поколения, воспитанного на принципах «награды – всем!» и «все и сразу!», частые повышения выглядят привлекательнее.

А если их дают за хорошую работу, а не просто за сидение на рабочем месте, то и работодатель ничего не теряет.

Новичку, тем не менее, вряд ли удастся дослужиться до генерального за пять лет даже в компании, где повышения случаются часто. И это следует объяснять. Иногда бывает полезно, когда о

карьерных перспективах новичкам рассказывают молодые сотрудники, уже проработавшие несколько лет.

Высокие амбиции – дело хорошее, но надо понимать, что руководителями становятся далеко не сразу.

Для поколения селфи: речь не о том, что нужно умерить амбиции, просто смотрите на вещи трезво. Постоянно думайте о том, как делать свое дело лучше, и о том, как продвинуться. Только не рассчитывайте, что это будет происходить молниеносно. Автор вирусной интернет-публикации «Почему несчастливы яппи из поколения Y» Тим Урбан дает такой совет: «Перестаньте считать себя кем-то особенным. На самом деле как раз в данный момент вы ничего особенного собой не представляете. Вы просто очередной представитель молодежи, от которого пока не слишком много толку. Особенным можно стать после долгих лет упорного труда». Я бы не была столь категоричной – быть полезным на своем месте можно прямо сейчас, и стремиться к своим целям тоже нужно. Но Урбан прав в том, что строительство карьеры – дело долгое. Лишь очень немногим счастливицам удастся сделать ее моментально. И это нормально – если работа нравится, то и постепенное продвижение по карьерной лестнице может быть в удовольствие.

Командная работа: то, чего нет

На своих лекциях о поколенческих особенностях отношения к работе я часто получаю вопрос о поколении селфи: «Правда ли, что им лучше удастся командная работа – ведь они приучены к ней со школьной скамьи?»

Чтобы узнать, действительно ли это поколение выполняло больше групповых заданий в школе и отличается большей склонностью к командной работе, я стала искать соответствующие данные. И не нашла почти ничего. В одном из немногочисленных научных трудов, затрагивающих тему командной работы, приводились данные разового анкетирования, позволяющие сравнить поколение бэби-бумеров с теми, кто родился в 1970-х и начале 1980-х (то есть поколением X и первой волной поколения Y). Согласно им, поколение X / поколение Y охотнее соглашалось с утверждениями вроде «в конечном итоге,

полагаться можно только на самого себя» или «если хочешь сделать что-то хорошо, делай сам».

Таким образом, можно говорить о том, что поколение X / поколение Y в *меньшей степени* заинтересовано в командной работе. Авторы приходят к заключению, что нужны новые модели коллективной деятельности, подчеркивающие индивидуальный вклад каждого, и это вполне вписывается в общую канву выводов относительно поколения селфи.

Возможно, что те, кто родился в конце 1980-х и в 1990-х, относятся к командной работе несколько иначе, но, насколько мне известно, какие-либо данные по теме коллективного труда в рамках этой группы отсутствуют. А данные о личностных свойствах, говорящие о заикленности на себе, меньшей эмпатии и большем нарциссизме, предполагают, что командная работа вряд ли будет занимать место в числе их приоритетов.

Но почему же тогда молодежь так часто проводит время большими компаниями? Именно потому, что это молодежь, которой большие компании нравились всегда. Это возрастное, а не поколенческое явление. Я считаю, что молодым сотрудникам может нравиться находиться в контакте с большим количеством людей (особенно с учетом их активности в социальных сетях), но им не понравится, если не будет признан их личный вклад в командную работу.

Семь правил работы с поколением селфи

1. Фокус на результате, а не на ПЗ (просиживание задницы).
2. Предлагайте гибкий график.
3. Объясняйте миллениалам, зачем они делают данную работу, почему она важна и чем ценна именно их роль.
4. Не изобретайте ничего нового в области общественной пользы – все, что наработано раньше, пригодится и сейчас.
5. Имейте в виду, что деньги – важный элемент для поколения, которому приходится выплачивать больше по образовательным кредитам и дороже платить за жилье.
6. Чаще давайте обратную связь.
7. Создайте на карьерной лестнице побольше ступенек, чтобы можно было производить повышения почаще.

Основные выводы

Начиная свою трудовую жизнь, бэби-бумеры попадали в среду традиционной корпоративной культуры. Сотрудники годами работали в одной и той же компании, а иногда и в одной и той же должности. К боссу обращались «мистер Джонс», а не просто «Дэйв», и если он велел что-то сделать, то это просто делали, не спрашивая зачем. Повышения можно было дожидаться много лет. Никто не работал из дому, и почти все работали в обычном режиме – с девяти до пяти.

С тех пор, естественно, многое изменилось.

Многие работодатели поняли, что могут дать миллениалам то, что им нужно – гибкий график, менее официальную обстановку и большую содержательность, – и получать от работников большую результативность.

Как и во многих других случаях, все дело в правильном сочетании различных элементов. Эффективно работать из дому могут не все сотрудники и не в любом виде деятельности. Нет ничего хорошего в случаях, когда вопросы «зачем это нужно?» и обращение к боссу на «ты» начинают граничить с неуважением. Каждый руководитель и каждая организация обязаны определить способы ведения дел, которые подойдут этому поколению и сделают деятельность прибыльной.

Похожая дилемма существует и у меня как у преподавателя. В основном я работаю со студентами старших курсов, которым очень скоро предстоит выходить на свою первую после университета работу. Для некоторых из них идеальный учебный курс – тот, за который они могут получить «отлично», не прилагая к этому особых усилий. Но по большому счету, это далеко не лучший вариант для них самих – они, скорее всего, ни материал не усвоят, ни трудолюбию не научатся. Другим нужно особое отношение. «Я должен буду съездить в Вегас на свой день рождения, так что итоговый тест надо перенести на попозже», – сообщил один из них. Я подумала: «Интересно, а если через год ты скажешь своему боссу «я должен буду съездить в Вегас на свой день рождения, так что эту важную презентацию надо перенести на попозже», как он на это отреагирует?» И ответила отказом.

Я не отказываюсь идти навстречу своим студентам в том, что дополняет их знания, а не убавляет их. Я рассказываю, каким образом можно использовать пройденный материал в собственной жизни, интересуюсь их мнением и взглядами на жизнь, использую интерактивные средства подачи, даю четыре теста за семестр вместо двух, очень четко надиктовываю конспекты и демонстрирую короткие видео. Это им нравится, и они учатся лучше. Те же принципы вовлечения и частой обратной связи могут применяться и в рабочей обстановке к общей пользе.

Очень важна и справедливость. Если бы парнишка, захотевший поставить свой выездной день рождения выше учебы, услышал от меня: «Давай, конечно!», он ощутил бы себя победителем. Но другие студенты оказались бы в роли проигравших: почему им приходится проходить итоговый тест в установленный срок, а кое-кто пользуется особым отношением? И кроме того, пресловутый именинник рисковал проигрышем в будущем, попробуй он повторить тот же трюк с боссом на работе. То же происходит и в бизнесе. Излишне приспособляясь к поколенческим запросам, можно дать работникам то, что они *хотят*, но не то, что им *нужно* в несколько более отдаленной перспективе. А то, что им нужно, это работа в прибыльной компании и коллеги, не презирающие их за «особость».

Организации, которые смогут найти правильное соотношение того, что хотят сотрудники, и того, что нужно, будут в числе самых

процветающих в ближайшие годы, когда на рынке труда будет доминировать поколение селфи.

Что теперь делать?

Итак, что мы имеем: по сравнению с другими поколениями у поколения Y самая высокая самооценка, но при этом и самый высокий уровень депрессии. У него больше свобод, но при этом больше и цинизма. Оно надеется осуществить свои мечты, но робеет воплощать их в действительность. В одном из недавних опросов две трети респондентов согласились с тем, что у нынешней американской молодежи больше трудностей, чем возможностей.

Хорошая новость в том, что поколению селфи удалось повернуть вспять некоторые из наиболее негативных трендов поколения X. Хотя в 2011 году 16 % подростков говорили о том, что всерьез помышляют о самоубийстве, это меньше, чем 29 % – ошеломляющая цифра 1991 года. Согласно данным опросов старшеклассников, в 2010–2012 годах 37 % из них ссорились с родителями пять раз в месяц или чаще, что меньше 46 % в 1989–1991 годах и 41 % в 1976–1978 годах. Наряду с существенным сокращением числа подростковых беременностей упала и преступность. В последние несколько лет наблюдается также снижение количества драк, жульничества и воровства в подростковой среде.

Однако эти обнадеживающие тренды вызывают к жизни скорее сами дети, а не системные изменения в обществе. Как показано в книге «Фрикономика», падение преступности после 1990-х годов во многом связано, как это ни удивительно, с легализацией аборт на федеральном уровне, которая произошла в 1973 году. После этого миллионы нежелательных детей просто не появились на свет. Именно такие дети – нежеланные и в основном обездоленные – могли бы стать преступниками в подростковом и юношеском возрасте. Скорее всего, именно они чаще других устраивали бы драки, нелегально покупали бы огнестрельное оружие и употребляли бы алкоголь. У девочки-подростка из этой среды был бы высокий шанс забеременеть. Но всего этого не произошло. Поэтому, наверное, не стоит относить на счет американского общества в целом изменения к лучшему, начавшиеся в 1990-х годах с превращением в подростков детишек, которые

появлялись на свет желанными и тогда, когда этого хотели их родители.

Тонкое искусство предсказывать будущее

Чего ждать от поколения селфи в будущем?

Оно продолжит движение к полному равноправию рас, полов и сексуальных меньшинств. Страна будет становиться все более безразличной к цвету кожи, что может снизить уровень расизма, но вместе с тем и поддержку программ политики равных возможностей. Расовая проблема усложняется по мере того, как выходит за рамки стародавнего антагонизма белых и черных. Испаноязычные американцы уже давно стали крупнейшим этническим меньшинством страны, а азиатов, составляющих лишь небольшой процент населения, стало очень много в университетской среде и в профессиональных сообществах. Поскольку в молодежной среде становится все больше и больше тех, чьи родители принадлежат к разным расам, эта проблематика становится намного менее определенной. И принадлежность к той или иной расе будет считаться все менее и менее важной составляющей личности по мере того, как будет расти количество детей, родившихся у смешанных пар.

Поколение селфи страстно желает обзаводиться детьми. В 2012 году 74 % студентов-первокурсников называли «растить детей» одним из жизненных приоритетов, тогда как в опросе 1977 года таковых насчитывалось лишь 59 %. Принимая во внимание карьерные амбиции молодых, нехватку доступных детских дошкольных учреждений и рост стоимости жилья и медицинских услуг, неясно, насколько осуществимы эти мечты. В этой области идеальные представления поколения Y снова вступают в противоречие с реальной действительностью, что ведет к раздражению и недовольству.

Молодых людей, желающих стать родителями, становится все больше, и при этом все больше становится тех, кто понимает, что нельзя завести детей, не отказавшись от привычных стандартов потребления среднего класса.

Многие из молодых родителей оказываются не готовыми к круглосуточному уходу за ребенком (что часто становится необходимостью ввиду высокой стоимости детских ясель). Учитывая,

что желание «полностью посвятить себя домашним делам» высказывает лишь 1 из 1000 студентов-первокурсников, многим представительницам поколения селфи придется свыкнуться с ролью домохозяйки, которую они никак для себя не планировали.

Если в Соединенных Штатах не будет создаваться более совершенная система детских дошкольных учреждений, то женщин, не желающих рожать, станет больше. И тогда Соединенные Штаты столкнутся с проблемой дефицита трудоспособного населения, которая хорошо заметна в Японии и странах Европы. Это приведет к коллапсу системы социального обеспечения и вызовет экономическую нестабильность. Изменения могут коснуться и идеологии, что, возможно, сведет на нет тенденции к развитию равноправия, которые я упоминала выше. В случае, если рождаемость среди женщин, принадлежащих к консервативным религиозным группам, будет существенно выше по сравнению с другими, можно ожидать начала сдвигов в политических предпочтениях страны в целом. Возможно, это уже происходит, хотя на первый взгляд молодежь в целом либеральнее смотрит на целый ряд социальных проблем.

А какими вырастут дети у поколения селфи? Прямо сейчас трудно сказать со всей определенностью, что миллениалы придерживаются тех же подходов к воспитанию, что и их родители, однако похоже, что это так. В результате следующее поколение может стать еще более сосредоточенным на себе. Возможно, что с течением времени все большее и большее число родителей станут пресекать плохое поведение и начнут больше наказывать. Еще один тренд, который окажет влияние на нынешних и будущих детей, – ухудшение условий жизни молодых семей.

Рост цен на дома и увеличение доли расходов на детские дошкольные учреждения в семейном бюджете приведут к тому, что значительно меньшее число детей будет иметь возможность поиграть на собственном участке или оказаться под присмотром профессиональных воспитателей.

Количество детей в семье снизится, поскольку меньшее число семей сможет позволить себе большие дома и оплату детских садов, яслей и университетов сразу для нескольких отпрысков. Единственный ребенок станет все более и более распространенным явлением.

Пропасть между детьми богатых и бедных будет расширяться по мере того, как экономическое расслоение общества будет становиться все более и более выраженным.

Коммерсантам и предпринимателям

Коммерсанты и те, кто работает в продажах, давно знают о сосредоточенности на собственной личности, характерной для поколения селфи, и пользуются этим. Нет ничего удивительного в том, что это поколение интересуют товары, удовлетворяющие их личные желания и способствующие самовыражению. В то же время это поколение очень беспокоит жизненный успех. Рынок продукции, помогающей молодым поступить в университет или аспирантуру, придать блеск своему резюме и успешно проходить собеседования, будет расти и дальше. Молодые женщины будут особенно чувствительны к рекламным кампаниям, показывающим, как нужно одеться, чтобы выглядеть одновременно и по-деловому, и привлекательно.

Достигать этого по-прежнему непросто, и современные девушки больше тревожатся по поводу собеседований при приеме на работу или в аспирантуру. То, что они видят по телевизору или в кино, выглядит двусмысленно, поскольку деловые женщины с экрана часто откровенно демонстрируют свои ноги и декольте (чего не сделаешь ради рейтингов!). Поэтому заботливый совет в этой области отнюдь не помешает.

Молодежи также очень нужны хорошие советы относительно выбора жизненного пути. Кто слышал о занятии под названием «Учитель жизни» хотя бы пятнадцать лет назад? Компании вроде MyGuidewire (myguidewire.com) интересуются, «доволен ли ты своей работой» или «не хочешь ли ты перейти от выживания к процветанию», и обещают за месячную плату помочь «приобрести конкурентные преимущества». Можно рассчитывать на то, что этот рынок будет расти, поскольку все больше и больше молодых людей испытывают трудности при переходе от студенчества к началу трудовой жизни или же оказываются разочарованы своей первой (или второй или третьей) работой. Количество выпускников с дипломами в области бизнеса и психологии растет, а многие молодые люди с удовольствием заплатят тому, кто поможет найти работу по душе.

Неуклонное повышение возраста вступления в первый брак и увеличение продолжительности рабочего дня молодых людей предполагают, что будет расти популярность служб онлайн-знакомств и «блиц-свиданий». Особенно преуспеют сервисы, автоматически подбирающие пару по определенному набору личных качеств, поскольку они позволяют экономить время, нужное для просмотра множества анкет. Хорошие перспективы могут быть и у товаров, предназначенных для одиночек: тем, кто живет без пары, обычно до смерти надоедает зрелище окаменевшего хлеба и загнувшейся в холодильнике головки сыра. Популярность салатных наборов в мелкой расфасовке хорошо демонстрирует преимущества подобного рода товаров: занятому человеку не надо разбирать и чистить зелень, и при этом ее ровно столько, сколько нужно. А еще это очень прибыльное дело, и другие продукты, которые смогут зайти в эту рыночную нишу, также будут пользоваться большим успехом.

С переходом от традиционных свиданий к разовым встречам и без того гигантский рынок товаров для красоты будет продолжать свой рост.

Товары, подчеркивающие сексуальность, идут нарасхват у женщин, за которыми начинают тянуться и мужчины. Не спадет и мода на пластическую хирургию – стандарты внешнего вида диктуют необходимость абсолютной безупречности во всем.

Некоторому отрезвлению способствует тот факт, что у нынешней молодежи остается меньше денег на предметы роскоши, следовательно, рыночная доля некоторых товаров падает, а других – растет. Астрономический рост цен на жилье, медицинское обслуживание и детские дошкольные учреждения означает, что свободных денег становится меньше. Неспadaющий спрос на услуги по уходу за детьми и растущие цены детских садов и яслей предполагают, что работа домашних детских садов и приходящих нянь будет оставаться прибыльным делом. Будет расти и спрос на подготовительные дошкольные занятия, о пользе которых говорит все больше и больше научных исследований. Понимая, что конкуренция за места в лучших школах в ближайшие годы будет лишь обостряться, родители не скупятся на любые детские товары с образовательной составляющей.

На фоне снижения рождаемости все большее количество пар и одиноких людей обзаводятся домашними питомцами.

«По мне, лучше иметь собаку, чем ребенка», – заявляла тридцатилетняя актриса и модель Сара Фостер в статье, опубликованной в 2014 году в газете New York Post: «Забот поменьше, и, если честно, больше возможностей куда-то выйти. Не надо искать няньку». Животные подружились с людьми и помогали им с доисторических времен, а наука подтверждает, что иметь домашних питомцев полезно для здоровья во многих отношениях.

Но последний писк моды – предоставлять своим питомцам человеческие привилегии и относиться к ним в прямом смысле слова как к детям. Согласно данным опроса, проводившегося в 2011 году, 77 % владельцев домашних животных покупали им подарки ко дню рождения, а 58 % называли себя их «мамами» или «папами». Рынок зоотоваров, в том числе и таких предметов роскоши, как специальная вода для питья или маникюрные принадлежности, быстро растет и в натуральном, и в денежном выражении. В рекламе этой продукции теперь словосочетание «родитель домашнего питомца» все чаще заменяет устаревающее «владелец домашнего питомца». Теперь домашнему любимцу можно купить и ходунки. Компания под названием Party Animals организует для вас вечеринку в честь вашего питомца.

Недавно я летела в самолете вместе с женщиной, которая везла полноразмерного бульдога. Собака провела весь полет без клетки, занимая целое пассажирское место рядом с хозяйкой, которая большую часть времени развлекала ее разговорами. В другой раз я случайно услышала, как мужчина говорит о своем коте: «Да уж, мистер Пушистик любит отпуска». Я прогнозирую, что в ближайшие годы тенденция относиться к животным как к людям будет нарастать, поскольку в некоторых семьях они заменяют собой детей. Зоотовары останутся растущим сектором экономики.

Маркетинг и реклама должны особенно тщательно отслеживать перемены в словоупотреблении. Ряд исследований, проводившихся с использованием базы данных Google Books, показывает, что язык становится все более обращенным на себя и в меньшей степени – на других. Очень выросло употребление местоимения «ты» и прочих местоимений второго лица. Намного чаще стали употребляться

индивидуалистические слова, такие как «уникальный» или «персонализированный», а также местоимения женского рода. Если надо продавать что-либо этому поколению, то говорить об этом надо на доступном ему языке, и эта гигантская база данных – один из наиболее быстрых способов увидеть, что он собой представляет.

Глава 9

Заключение: и что нам теперь с этим делать?

Подобно большинству представителей поколения X и поколения Y, я не уверена в том, что можно что-то изменить одними призывами к переменам. Однако есть три вещи, которые могут способствовать серьезным переменам к лучшему в жизни поколения селфи и тех, кто будет за ним. Одна из этих вещей не связана с материальными затратами и может даже сэкономить деньги; на другую университетам нужно будет потратить небольшую сумму денег, но зато она принесет огромную пользу студентам; стоимость третьей может варьироваться, но в длительной перспективе она может окупиться.

Откажемся от развития самооценки и нереальных установок

Первое изменение, которое нам нужно совершить, – отречься от навязчивых идей о самооценке. Вместо хорошо воспитанных счастливых детей концепция самоуважения создала армии маленьких нарциссов. Курсы самооценки должны быть исключены из школьных программ. Рассказы о том, какой он необыкновенный, и кубки за появление на соревнованиях не приносят ребенку никакой пользы. Многие десятилетия научных исследований показали, что высокая самооценка никак не влияет на хорошую успеваемость или примерное поведение. Так что пользы от этих занятий – никакой. Более того, они на самом деле могут вредить некоторым детям, превращая их в эгоцентристов. Пустые похвалы способствуют лишь раздутому самомнению.

Школа существует для того, чтобы дети учились, а не для того, чтобы постоянно поддерживать в них хорошее настроение.

Еще один аспект этой концепции – утверждение, что учитель не должен исправлять ошибки детей, чтобы не ранить их самоуважение.

Это заблуждение: дети учатся на ошибках, а вот если многие годы спустя выяснится, что они делали что-то неправильно и никто их не поправлял, тогда их самооценка может действительно пострадать. «Существует опасность, что мы воспитаем знатоков собственных настроений, а не образованных, думающих людей», – пишет преподаватель педагогики Морин Стаут. Дети гордятся собой (и вполне обоснованно), когда осваивают новые навыки или новый учебный материал.

Кроме того, детям нужно учиться реагировать на критику, поскольку в один прекрасный день их будут критиковать далеко не так мягко, как хотелось бы. Мы оказываем молодежи медвежью услугу, отправляя их в мир жесточайшей конкуренции с мыслями о том, что их похвалят даже за небрежно выполненную работу. Вряд ли что-то можно изменить для взрослых представителей поколения селфи, которым накачивали самооценку на протяжении всего их детства – им и так приходится отчаянно бороться за место под солнцем. Но для будущих поколений такие перемены в школьном образовании возможны.

К счастью, в большинстве школ по-прежнему исправляют ошибки учеников.

Но развитие самоуважения в детях по-прежнему считается важной составной частью миссии очень и очень многих учебных заведений, и это несмотря на то, что многими десятилетиями научных исследований доказана бесполезность этого занятия. В качестве альтернативы некоторые школы провозглашают своей миссией развитие уникальных талантов и умений своих учеников. С этим трудно не согласиться при условии, что все дети все равно занимаются математикой и учатся пониманию того, что способности у всех разные. В том, что что-то получается, а что-то нет, нет ничего ужасного – так устроена жизнь.

Во многих школах перестали публиковать списки отличников на основании того, что те, кто в них не попадает, «огорчаются». Но огорчение может быть полезным и мотивировать к упорному труду. Это испокон веков знают японцы, поэтому японские дети не стесняются признать свою неуспешность в чем-то, а потом трудятся не покладая рук, чтобы это исправить, и в итоге наголову разбивают

американцев на международных соревнованиях. Нам надо отказаться от убеждения, что негативного самовосприятия следует избегать любой ценой. Не надо оберегать детей от понимания, что способности у всех людей разные, – им так или иначе достаточно скоро придется столкнуться с этим в университете или на работе. Надо четко объяснять детям, особенно маленьким, что если что-то получается плохо, не надо это бросать на полпути – наоборот, надо работать над этим еще упорнее.

Журналам о воспитании детей стоило бы покончить с утверждениями о том, что главной целью для родителей является вырастить ребенка, который «доволен собой».

Любой родитель двухлетнего ребенка подтвердит, что у детишек обычно не бывает проблем с тем, чтобы нравиться самим себе. Большинство из них не теряют уверенности в себе и становясь старше. Небольшому числу детей дополнительная поддержка может оказаться полезной, но значительно большее количество поверит, если сказать, что они – самые лучшие дети в мире. Не следует оберегать детей от неудач. «Нет необходимости полностью изолировать ребенка от горя, огорчений и неудач. Когда заботливо изолированный от всего этого ребенок начнет сталкиваться со всем этим в жизни, что непременно случится, окажется, что он не знает, как справляться с превратностями судьбы», – говорит мудрая книга «Перегруженный ребенок». Если детей всегда хвалят и они привыкли получать все, что хотят, то им будет трудно преодолевать трудности во взрослой жизни. «Риск избалованности состоит в эгоцентризме и замкнутости на себе, а это влечет за собой риск психиатрических заболеваний», – пишет психолог Уильям Дэмон.

Пора заканчивать и с призами за участие. В жизни потребуется не просто присутствие. Мне нравится точка зрения Эшли Мерриман, опубликованная в New York Times: «Если бы я была тренером детской бейсбольной команды, то на первом же занятии объявила, что призов будет только три: лучшему по всем показателям, за достигнутый прогресс и за спортивное поведение. Затем я раздала бы детишкам перечень того, что нужно делать, чтобы получить каждый из этих призов. И тогда они бы сразу поняли, что ценятся мастерство, стремление к совершенству, характер и настойчивость». Мерриман

права: надо награждать за результат, упорство и внимание к окружающим, а не просто за участие. Зачем стараться и совершенствоваться, если наградят в любом случае? И еще это сослужит плохую службу на будущее. Многих из поколения селфи раздражает, что их не подготовили к высококонкурентному рынку труда и суровым реалиям современной экономики. Отказавшись от практики поощрять простое присутствие на мероприятии, можно лучше подготовить к этому следующие поколения.

Многое в концепции поощрения самооценки способствует развитию нарциссизма – убежденности в собственной значительности и превосходстве над всеми остальными людьми.

Нарциссизму свойственны агрессивность и плохие отношения с окружающими.

Мы пришли к тому, что быть отчасти неуверенным в себе нехорошо, но зато совершенно нормально считать себя величайшим, а окружающих – помехой на собственном пути. Между тем дети, наоборот, должны учиться сочувствию и уважению к окружающим. Постепенно они поймут, что мир не вращается вокруг них. Дополнительным вознаграждением для детей, восприимчивых к чужим потребностям, являются лучшее отношение со стороны их сверстников и все плюсы крепкой дружбы. Дети эгоистичны от природы, а взросление – процесс усвоения навыков сопереживания окружающим.

Может быть, не стоит давать детям задания типа сочинений «Все обо мне» или создания рекламных объявлений в свою честь? Может быть, им стоит поручать лучше узнать кого-то из своих одноклассников? Как они живут? Во что верят и почему? Чему учит их жизнь? Подобные задания научат многому и будут способствовать развитию эмпатии.

Психолог Рой Баумайстер утверждает, что родители и учителя должны учить самоконтролю, а не самоуважению. Дети, которых научили упорно работать над сложным заданием, не рассчитывая на мгновенное поощрение, достигают намного больших успехов во взрослой жизни по сравнению с теми, кто лишен таких навыков. Нужно вознаграждать детей за хорошее поведение, а не баловать, когда они хнычут или злятся. Дети, приученные контролировать свои

эмоции и поступки, будут с благодарностью пользоваться этим умением всю свою жизнь. Важно то, что они делают, а не то, как они себя воспринимают.

Надо прекратить говорить оторванными от жизни банальностями, и это в равной степени касается и учителей, и родителей, и голливудских киносценаристов. Надо прекратить твердить детям «ты можешь стать кем угодно» или «никогда не отказывайся от своей мечты». Почему? Потому что оба этих лозунга заведомо лживы.

Не каждый обладает способностями к делу, которым хотел бы заниматься, а даже если обладает, то, возможно, это область жесткого соперничества множества талантливых людей.

Взрослый человек не может постоянно следовать своей мечте – ему приходится находить работу, чтобы обеспечить свое существование. Нет ничего плохого в том, чтобы предлагать детишкам найти дело по душе, но если говорить при этом о «мечтах» и «стать кем угодно», то это приведет к необоснованным надеждам и неизбежным разочарованиям.

Мы растим идеалистичных детей, которые рассчитывают завоевать мир, а в итоге не смогут позволить себе даже кооперативную квартиру, которые верят в то, что их ждет интересная работа по душе, а в итоге не могут найти никакую. Эти афоризмы могут показаться уместными в отношении умных и талантливых ребятишек, однако именно им в первую очередь следует сознавать, что для достижения успеха потребуется огромный труд и удача, ведь очень и очень многие блестящие молодые люди не попадают учиться или работать туда, где им хотелось бы. Да, действительно, твои способности предоставляют тебе больше возможностей, но это вовсе не означает, что ты сможешь заниматься чем угодно. Людей, у которых все получается в равной степени хорошо, не бывает.

Эти фразы не только порождают неоправданные ожидания, но могут приводить детей к представлению о мире как о постоянно расширяющейся, невероятных размеров галактике возможностей. Писатель Крис Колин цитирует своего одноклассника Лесли Като, который говорит: «В детстве мне говорили, что я могу заниматься чем угодно, и я поверил в это. А поэтому у меня нет ни малейшего представления о том, чем заняться».

Дети, наоборот, должны уяснить себе, что взросление – постепенный процесс, в ходе которого человек понимает, что у него получается, а что нет.

Затем они должны сообразить, как применить это знание для выбора своего жизненного пути. Некоторые способности не могут стать способом заработка на жизнь, а другие могут. Полезно также рассматривать свои навыки в сравнении с навыками окружающих – что получается лучше, чем у всех остальных? (И снова: следует забыть о бессмысленном постулате из концепции самооценки, запрещающем «сравнивать себя с другими». Так поступают все.)

Кроме того, надо смотреть на свои таланты трезво. Даже самый умелый бейсболист вряд ли попадет в высшую лигу. Талантливый актер может никогда не стать кинозвездой. Очень немногие из молодых действительно понимают, каких трудов стоит диплом врача или пост руководителя корпорации. Это не означает, что молодых людей нужно отговаривать от выбора таких профессий, просто они должны быть готовы к трудностям на своем пути.

Еще одна избитая фраза, о которой стоит забыть, – «полюби в первую очередь себя». Существует целая гора научных трудов, доказывающих, что те, кто поддерживает хорошие отношения с окружающими, в большей степени счастливы и меньше подвержены депрессиям – и кроме того, их отличает более высокая самооценка. Идея о том, что самооценка целиком и полностью формируется внутри индивидуума, – полная выдумка. Мы развиваем представление о себе в первую очередь во взаимодействии с окружающими. Более того, самовлюбленные люди – нарциссы – являются ужасными партнерами в отношениях. Все знают, что люди, думающие только о себе, редко бывают приятными в общении. И зачем тогда талдычить о том, что надо в первую очередь полюбить себя? Непостижимо. Гораздо более разумно выглядит старая добрая пословица – «один в поле не воин».

Обеспечим молодежь лучшими консультациями по вопросам карьеры

У книги «Амбициозное поколение» есть подзаголовок: «Американские подростки: мотивированные бесцельно». Так происходит потому, что молодым обычно не объясняют, как достигнуть своей цели. В книге, в частности, говорится о том, что

многие родители ориентируют своих детей на поступление в «лучшие» университеты, а не в те, которые действительно были бы лучшими именно для этого молодого человека с учетом его карьерных целей. В некоторых областях деятельности важно иметь возможность поработать стажером и обзавестись контактами, в других имеют значение оценки, полученные в высшем учебном заведении. Многие подростки ставят перед собой цель, но не представляют, как ее достичь. Помочь им сделать практические шаги в этом направлении могут родители и учителя. Этими «сокровенными» знаниями делятся на страницах многих книг и интернет-сайтов.

Не каждого подростка следует ориентировать на поступление в университет. Многие хорошо оплачиваемые и интересные специальности не требуют высшего образования. Назову лишь некоторые из них – сантехники, автомеханики, плотники и электрики прекрасно зарабатывают. Не надо насильно загонять в университеты молодых людей, которым нравится заниматься железками и не нравится идея получения высшего образования. Если они овладеют навыками ремесла, то, как это часто происходит, смогут зарабатывать больше по сравнению со своими сверстниками – выпускниками университетов. На повестке дня стоит и сдвиг ценностных представлений общества. Людям с высшим образованием следует пересмотреть свои взгляды на квалифицированные ремесла и начать относиться к ним с заслуженным уважением. Не надо стыдиться отсутствия университетского диплома, если вы занимаетесь делом, которое не требует наличия высшего образования.

А вот студентов, которые учатся в высших учебных заведениях, надо лучше ориентировать в выборе карьеры. Большинство из них плохо подготовлены к этому и не получают достаточного количества помощи во время учебы. Как писалось выше, многие компании увидели в этом рыночную возможность и стараются заполнить пробел, предлагая услуги по поиску работы. Университетским бюро по трудоустройству приходится нелегко – студентам требуется значительно больше того, на что они способны.

Одним из способов решения этой проблемы являются специальные курсы, из которых студенты могут почерпнуть знания о карьерных возможностях, существующих в избранной ими области знаний. Примерно десять лет назад наша кафедра психологии Университета

Сан-Диего ввела спецпредмет для старшекурсников под названием «Научные и карьерные возможности в области психологии». Многие из преподавателей старшего возраста были против, поскольку этот курс не подразумевал занятия психологией как таковой. Но молодые коллеги, и я в том числе, посчитали это прекрасной идеей.

Пойду еще дальше: каждый студент должен проходить подобный предмет на старших курсах, желательно за год до выпуска. Бюро по трудоустройству при университетах могут уделить каждому студенту лишь очень ограниченное время, а они приходят туда без какого-либо представления о желаемой работе. Спецкурсы по выбору карьеры снабжают студентов информацией, на основе которой они могут выбирать себе профессию. Курс, который преподается в Университете Сан-Диего, обеспечивает студентов знаниями о карьерных возможностях и аспирантурах, а также начальными навыками поиска работы. Кроме этого, студенту помогают разработать специальный учебный план, учитывающий поставленные цели.

В идеальном случае на таких занятиях должны выступать выпускники прошлых лет, что помогло бы студентам получить представление о специфике той или иной работы и, возможно, обзавестись полезными контактами. Вообще говоря, выпускникам прошлых лет надо дать возможность почаще наведываться в студенческие городки, чтобы консультировать и наставлять молодое поколение.

Окажем поддержку работающим родителям

В ближайшие годы медицинская помощь и дошкольные детские учреждения будут оставаться важнейшими из числа трудных задач, которые предстоит решать молодежи. И то и другое съедает значительную часть доходов молодой семьи. Вопрос о целесообразности национализации системы здравоохранения в данной книге не рассматривается.

В отличие от медицины, с детскими дошкольными учреждениями все вроде бы просто: большинство матерей работают и нуждаются в присмотре за своими детьми. Однако в отсутствие государственной системы выбор, который приходится делать молодой семье, достаточно скуден: хорошие ясли и детские сады стоят очень дорого, а присмотр за детьми среднего качества тоже недешев и при этом в

постоянном дефиците. Миллионы людей ежедневно сталкиваются с этими проблемами. Американские семьи разоряются, пытаются одновременно рассчитываться по ипотеке и оплачивать уход за детьми дошкольного возраста. Сегодня каждый четвертый ребенок в Соединенных Штатах живет за чертой бедности и почти каждый второй живет в семье, доходы которой лишь ненамного выше официального уровня бедности (примерно 47 000 долларов в год на семью из четырех человек). Оплачивать уход за маленькими детьми не просто даже семьям из среднего класса, доходы которых значительно больше.

В 2001 году лишь около 17 % четырехлетних детей посещали детские сады с государственным финансированием, а в 2010 году, с введением в штатах Флорида, Оклахома и Джорджия программ субсидирования детских садов, этот показатель возрос до 28 %. Этому примеру должны последовать и другие штаты, заинтересованные в сохранении производительности труда работников сегодняшнего дня и ее дальнейшем росте в будущих поколениях. Деньги, сэкономленные на детских садах представителями среднего класса, вероятнее всего, быстро вернуться в экономику, поскольку большинство семей настолько стеснены в свободных деньгах, что потратят их сразу же.

Кроме того, как указывает Криттенден, налоговые поступления от работающих женщин (особенно тех, кто работает на полной ставке) компенсируют значительную часть затрат на подобные программы. Даже в случае, если детские сады не будут субсидироваться, родителям очень помогла бы система государственной аккредитации этих учреждений.

Советы родителям

Существует множество индивидуальных вариантов решения проблем, с которыми сталкивается поколение селфи. А родители наверняка задумываются над тем, как можно помочь детям избегать ошибок молодости, характерных для нашего времени. Прежде всего, надо отдавать себе отчет в том, что полностью изолировать детей от их поколения не удастся. Они так или иначе будут находиться под сильнейшим влиянием сверстников, средств массовой информации и социальной среды в самом широком понимании этого слова. Однако

некоторым негативным воздействиям можно противостоять с помощью усиления позитивных проявлений.

Забудьте о развитии самооценки. Учите самоконтроль и хорошему поведению. Польза высокой самооценки достаточно невелика, а вот самоконтроль напрямую связан с жизненным успехом. Его можно прививать с самого раннего возраста: даже малыши обращают внимание на последствия своих поступков. Когда ребенок разражается плачем по поводу конфетки и в итоге получает ее, то усваивает, что плач – эффективный способ получать желаемое. И в следующий раз, требуя что-то, он будет плакать, поскольку это сработало в предыдущий. На самом деле все наоборот: поощрения заслуживает лишь хорошее поведение.

Многие родители уступают плачущим детям, поскольку им кажется, что так проще, или потому, что не могут лишиться чего-то своего чадо. Однако если ему все время уступают, чадо лишается куда большего. Поощрение, полученное за вежливое обращение с просьбой, учит ребенка и хорошим манерам, и самоконтролю. Сопровитвайтесь порывам давать ребенку все, чего он хочет, учите его важности работы для достижения поставленной цели. Существует много книг, посвященных тому, как нужно спокойно и твердо приучать детей к дисциплине, которая лежит в основе самоконтроля (на ум сразу приходит книга Рут Питерс «Приучать к дисциплинированности никогда не бывает слишком рано»). Дисциплина не обязательно означает наказание, обычно она подразумевает похвалу за хорошие поступки и лишение поощрений за плохие.

Когда я давала эти рекомендации в первом издании книги, у меня еще не было детей. Сейчас их трое. И тем не менее моя точка зрения практически не изменилась. Теперь я на собственном опыте знаю не только то, как тяжело слышать детский плач, но и то, какие замечательные результаты приносит последовательное воспитание дисциплины, когда это делают с любовью. Нет, конечно, мои дети далеко не идеальны, но ведут себя значительно лучше, если им известны правила и последствия их несоблюдения. Один из самых эффективных приемов – сказать «перестань, а не то...» с описанием последствий (пойдешь в угол, отниму игрушку и т. п.). Если ребенок не слушается, то главное – воплощать обещанные последствия в жизнь, незамедлительно и неукоснительно.

Чтобы наказание лишением общения (отправка в угол) действительно работало, надо исключить на это время любые формы взаимодействия с ребенком. Если в таких случаях с ребенком не перестают общаться (например, выговаривают ему за проступок), наказание теряет смысл. Длительность наказания, как правило, рассчитывается по формуле «минута за каждый год возраста». Это недолго, но очень эффективно. Желание видеть своего ребенка постоянно счастливым очень искушает, но подумайте: от чего он будет в восторге? Возможно, это пирожные на ужин, не почищенные на ночь зубы, круглосуточный телик и поздний отход ко сну. Все это отнюдь не рецепт долгосрочного счастья.

Прививать детям самоконтроль и дисциплину важно и для того, чтобы они умели хорошо ладить друг с другом и с вами.

Маленькие дети эгоистичны от природы, а задача учителей и родителей испокон веков состояла в том, чтобы развеять их представление о себе как о центре вселенной. А теперь им говорят, что это именно так. Намного лучше было бы учить их уважать интересы окружающих, и это еще один аспект, который может не вызывать энтузиазма – дошкольникам несвойственно делиться. (Помню, как моя двухлетняя дочь заявила: «Мое – вообще *все!*») Многие родители разделяют концепцию самооценки исходя из соображений о том, что она поможет в учебе и установлении хороших связей с окружающими. Это, вероятнее всего, не так. А вот умение вести себя в обществе и эмпатия по отношению к окружающим действительно помогут, да и кроме того, это в принципе правильные вещи.

Важнейшими вещами являются также самоконтроль и упорный труд. Книга Эми Чуа «Боевой гимн матери-тигрицы» стала бестселлером и предметом дискуссий именно потому, что обнажила тайные страхи родителей-неазиатов: видимо, мы делаем что-то не так, иначе почему в отличники год за годом выбиваются именно азиатские дети? Я не могу согласиться со всеми взглядами Чуа, но готова согласиться с главным из того, о чем она пишет: настойчивость и упорный труд без расчета на моментальную награду за него важнее, чем «вера в себя». Вне зависимости от этнического происхождения или принадлежности к какой-либо культуре, было бы намного лучше перенести центр тяжести с самооценки на упорный труд. В книге Роя

Баумайстера и Джона Тирни «Сила воли» отлично описаны последние научные достижения в области самоконтроля и его многочисленные плюсы.

В целом вывод состоит в том, чтобы не почитать на лаврах. Любому, даже самому толковому и опытному человеку всегда найдется, чему поучиться. Если вы абсолютно уверены в себе и в том, что делаете, вполне возможно, что очень скоро это вам наскучит. Если вы не чувствуете, что слегка зашиваетесь или запутались, то ничему не учитесь. Постоянное преодоление трудностей – более верный путь к успеху, чем уверенность в собственной непогрешимости.

Подытожим. Да, очень хочется, чтобы дети были всегда счастливы. Но иногда бывает нужно, чтобы они на некоторое время стали несчастными, и это сделает их более счастливыми в перспективе. Наш родительский долг состоит в том, чтобы давать детям то, что им нужно, а не только то, чего они хотят.

Покончите с помешательством на особости и уникальности. В июне 2012 года в центре внимания прессы всей страны оказался учитель старших классов из школы в Уэлсли Дэвид МакКаллох: главной идеей его речи на церемонии вручения дипломов было «вы – не особенные». Он, в частности, говорил: «Несмотря на ваши футбольные кубки, несмотря на ваши блестящие оценки в седьмом классе и вопреки всему тому, в чем вас уверяет некий пурпурный динозавр внушительных размеров... вы не представляете собой ничего необыкновенного... С недавних пор мы полюбили похвалы больше, чем реальные достижения... Мы радостно снижаем уровень требовательности или игнорируем реальное положение дел, если это нужно для того, чтобы появилась возможность чем-то похвалиться. А счастье в жизни, напротив, приносят достижения, а не то, что подают на блюде... Поднимайтесь на вершину не для того, чтобы водрузить на ней свой флаг, а ради преодоления... То есть величайшие радости приходят в жизнь человека только тогда, когда он понимает, что он – самый обыкновенный».

Я полностью согласна с МакКаллохом. Заставляя детей поверить в то, что весь мир будет относиться к ним так же, как родители, то есть считать их необыкновенными, мы оказываем им самую настоящую медвежью услугу. Самым лучшим способом подготовить их к жизни будут не самовлюбленность и даже не самоуважение. Это будут

родительская любовь и поддержка и привитое понимание того, что для достижения успеха упорный труд и настойчивость важнее, чем вера в себя. Особенно ярко прозвучала заключительная часть речи МакКаллоха, в которой он, по сути, предлагает сосредоточиться на внутренних целях (принадлежности к той или иной группе людей и самосознании) в противовес таким внешним целям, как деньги, слава и имидж. Это соответствует и научным выводам психологов. Короче говоря, надо делать что-то ради людей, а не для того, чтобы разместить это в Фейсбуке, и не для того, чтобы этим можно было хвалиться.

Некоторые родители в ужасе спрашивали меня: «То есть я не должен говорить своему сыну, что он необыкновенный? Наоборот, говорить ему, что он – ничего особенного?» Нет. Просто говорите: «Я тебя люблю».

Это на самом деле так, и в этом содержится значительно более ценная мысль – о связи с окружающими, а не о превосходстве над ними.

Другие спрашивали, не надо ли вместо этого обращать особое внимание на уникальность – ведь в конце концов, каждый уникален по-своему, не обязательно будучи необыкновенным. В этом состоит идея школьных заданий вроде «Все обо мне», где учащихся просят раскрыть свои отличия от других. Проблема в том, что практически все войны в истории человечества были связаны с тем, что какая-то группа людей решала, что другие отличаются от нее. Почему бы вместо этого не подчеркивать то, что есть общего в разных людях? Это наверняка поможет детям научиться сочувствию к окружающим. Обращайте внимание детей на то, что все люди имеют чувства, ощущают боль или голод. Умение поставить себя на место другого очень полезно для развития как личных, так и рабочих отношений. Это во многом составляет основу общества. И в то же время, сосредоточиваясь на особости и уникальности, мы упускаем из виду то общее, что есть в каждом из нас.

Не надо автоматически вставать на сторону своего ребенка. Представьте, что к вам заходит сосед и говорит, что ваш ребенок катался на скейте около его дома, а в вашем районе делать это запрещено. Как вы будете реагировать? Некоторые родители бросятся на защиту отпрыска, будут говорить, что он не мог этого делать или же

что он просто хотел немного развлечься. Это вполне естественный родительский инстинкт, однако ребенок может усвоить, что не обязательно отвечать за свои поступки. Более правильным было бы объяснить ему, что кататься на скейте не разрешается, а соседей тревожить нельзя. Некоторые социальные нормы стоит соблюдать, и в подобных случаях речь не идет о каком-либо противостоянии своих и чужих.

Когда ребенок рассказывает вам, что он провалил экзамен из-за придираков учителя, поступать следует аналогичным образом. Если начать защищать свое чадо и ополчиться на учителя, ребенок поймет, что вину за собственные проблемы можно сваливать на окружающих. Дети, считающие, что их оценки зависят только от учителя, обычно плохо учатся, поскольку не видят в этом особого смысла. Кроме того, ребенок может уяснить, что мама с папой всегда решат все его проблемы, и это сильно навредит ему в последующем.

Если родителей, жалующихся на учителей, станет поменьше, у последних, кроме всего прочего, добавится времени и сил на их главное дело – преподавание. Прежде чем вступать в конфликт с учителем или университетским преподавателем вашего ребенка, стоит очень хорошо подумать. За последние годы мне не раз и не два приходилось выслушивать истории о родителях, которые начинают названивать, стоит только их (совершеннолетнему!) чаду завалить экзамен или поссориться с соседом по общежитию. На мой вопрос о самом заметном изменении на их памяти деканы по воспитательной работе неизменно отвечали, что это «рост вовлеченности родителей». Вовлеченность родителей в учебу детей – замечательная вещь, особенно в детстве, однако когда ребенок учится в университете, то это уже не совсем ребенок, и ему нужно привыкать к самостоятельности. Проблемы с соседом по комнате следует решать ему, а не его маме.

Ограничьте доступ к насилию. В своей книге «Мамочка, мне страшно» Джоанна Кантор рассказывает, что многие дети оказываются очень испуганы телепередачами и фильмами со сценами насилия и ужасов. Многие родители не разрешают смотреть подобные программы маленьким детям, однако ужасы и насилие могут оказывать сильное воздействие и на школьников. Многие дети тревожно реагируют даже на вечерние выпуски теленовостей. Кантор

выяснила, что страх от ужасов, увиденных в фильмах и телепередачах в детстве, продолжает преследовать и студентов. А поскольку в кино и на телевидении жестокости становится все больше и больше, надо уделять все больше и больше внимания защите детей от этих вредных воздействий.

Насилие по телевидению, в кино и в видеоиграх может также служить причиной агрессивного поведения.

Данные огромного количества научных исследований говорят о том, что дети, насмотревшиеся насилия и жестокости на экранах, начинают вести себя агрессивно и в реальной жизни. Выводы ученых на этот счет однозначны. Многие из тех, с кем я об этом говорила (включая моего собственного мужа), высказываются в том смысле, что «ну я же играл в видеоигры со сценами жестокости, и ничего». Вполне возможно, однако наука устроена не так – ее выводы основываются на усредненных данных о большом количестве людей, а не на индивидуальных случаях. Если бы вам сказали, что яблоки обычно вызывают агрессию, вы ни за что не разрешили бы есть их своим детям. Можно защищать жестокость в фильмах, телепрограммах и видеоиграх, которые нравятся, но это не сделает их менее вредными.

Не используйте такие слова, как «избалованный». Да, молодые часто сосредоточены только на собственных потребностях. И кто их этому учил? Вы и учили. И даже если и не вы сами, то они с самого рождения впитывают это из окружающего их мира. Многие люди старшего возраста не принимают проблемы молодежи, особенно тех, кому уже за 20, всерьез, списывая их на «нытье». На самом же деле это естественный результат столкновения больших надежд с суровой действительностью. Кроме того, старшие склонны забывать, в какое замешательство и ошеломление может приводить мысль о том, что «впереди – целая жизнь». Звучит хорошо, но вместе с тем пугающе. Следует очень серьезно относиться к тревожности и депрессиям, которые могут быть результатом этого сложного периода в жизни. Когда молодежи начинают внушать, что у нее нет причин расстраиваться, это, наоборот, заставляет ее ощутить еще большую подавленность и одиночество.

Советы молодым

Молодых людей интересует, как можно уклониться от воздействия некоторых из наиболее негативных трендов, затрагивающих поколение селфи. Кое-что из моих предложений покажется очевидным, но кое-что может и удивить.

Не зацикливайтесь. В своей книге «Женщины, которые слишком много думают» Сьюзен Нолен-Хуксма пишет, что молодежи, и в первую очередь молодым женщинам, свойственно сосредоточиваться на своих трудностях в значительно большей степени, чем людям старшего возраста. Это обычное дело: все начинается с обдумывания какой-то проблемы, а потом оказывается, что вы мысленно морочитесь с этим уже целых полчаса. Нолен-Хуксма называет это зацикливанием, а наука говорит, что это явление несет с собой повышенный риск депрессии. Намного лучше поговорить с друзьями. Вы по-прежнему будете обдумывать свои проблемы, но, поделившись ими, не будете столь же сильно концентрироваться на них. Люди, которые не чужаются поддержки окружающих, отличаются намного более здоровой психикой.

Цените социальные связи. Хранить дружбу означает прилагать к этому усилия, и многие считают, что при их ритме жизни ни сил, ни времени на это не хватает. А потом в один прекрасный день оказывается, что все друзья непонятным образом куда-то исчезли. Стоит постараться регулярно видеться с друзьями и родственниками, это делает человека намного более счастливым. Электронная почта, Фейсбук и телефон – замечательные вещи, но личные контакты намного лучше. Возможно, это идет вразрез с поколенческими установками, но тем не менее стоит попытаться стать немного ближе к социуму с помощью не слишком обременительных вещей, которые воспринимались раньше как нечто само собой разумеющееся, – поприветствовать новых соседей, пригласить друзей на ужин к себе домой, вступить в члены клуба. А если вы одиноки, не пренебрегайте отношениями с постоянным партнером.

Боритесь с депрессией естественными способами. Есть несколько простых и естественных способов борьбы с депрессией. Два уже упоминались выше – надо стараться побольше общаться и не зацикливаться на проблемах. Кроме этого, депрессия вряд ли наступит, если (1) высыпаться, (2) проводить как минимум час в день на свежем воздухе, (3) регулярно заниматься спортом и (4) придерживаться

диеты, богатой Омега-3 жирными кислотами (в основном это рыба, особенно семга, палтус, сельдь, белый тунец и форель; другой вариант – пищевые добавки с рыбьим жиром). Профессор Университета штата Канзас Стив Иларди, написавший отличную книгу «Лекарство от депрессии», указывает, что эти вещи улучшают настроение не хуже рецептурных медикаментов. Он называет это «терапевтическим изменением образа жизни». И то, что его отдельные элементы (например, солнечный свет или Омега-3 кислоты) могут снижать уровень депрессии, уже доказано научно.

Терапия Иларди часто оказывается действенной для людей, которым не помогают медикаменты. По его словам, «это не означает, что лекарства не нужны. Дело лишь в том, что очень многим они не помогают или оказывают очень кратковременный эффект. Рецидивы – очень большая проблема. Таким образом, если без помощи медикаментов можно достигать лучших и более устойчивых результатов, то преимущества вполне очевидны». Другое преимущество подобных подходов в том, что их можно применять и не страдая депрессией, предупреждая таким образом саму возможность ее наступления.

Придерживайтесь реалистичных ожиданий. Ставьте перед собой реальные цели, не стараясь во что бы то ни стало «следовать своей мечте». Нет ничего плохого в том, чтобы замахиваться на что-то великое, но попробуйте обсудить свои представления о целях и сроках их достижения с родителями и учителями. Генеральным директором компании за пять лет не становятся. Поступление в аспирантуру может оказаться трудным делом. Если вы отправляетесь в Лос-Анджелес, чтобы стать актером, вам крупно повезет, если не придется подрабатывать официантом. Лишь очень немногие становятся богатыми и знаменитыми, не приложив к этому почти никаких усилий. Большинству приходится очень постараться хотя бы ради того, чтобы получить хорошую работу и удержаться на ней. Значит ли это, что большего и желать не стоит? Разумеется, нет, но надо отдавать себе отчет в том, что взлет не бывает мгновенным.

Осторожнее с мультизадачностью. В наши дни многие люди пытаются делать одновременно две (а то и три) вещи: болтать по телефону за рулем машины; разговаривать с одним человеком, одновременно набирая текстовое сообщение другому; учить уроки под

музыку и с открытым в компьютере Инстаграмом. С этим есть неизбежная проблема: человеческий мозг не способен работать в режиме мультизадачности. Он не может выполнять больше одной задачи в каждый данный момент времени. И поэтому когда вы пытаетесь заниматься двумя делами одновременно, вам приходится попеременно переключать свое внимание. Это требует времени и усилий и в целом не является самым эффективным способом работы. Возможно, представителям поколения селфи удастся переключаться несколько быстрее, чем представителям старших поколений, но реальная мультизадачность не под силу ни одному человеческому существу.

Каждый день старайтесь на какое-то время отключить свой мобильник, не заглядывать в Фейсбук и не проверять электронную почту. Учитесь сосредотачиваться на чем-то одном в течение продолжительного промежутка времени: например, на чтении книги, написании письма или отчета, решении математической задачи. Я понимаю, что может казаться очень важным стать первым, кто прокомментирует пост приятеля, или немедленно ответить на эсэмэску подружки, но люди прекрасно обходились без того, чтобы оставаться на связи друг с другом ежесекундно и круглосуточно. И при этом им, возможно, удавалось побольше сделать и пообщаться с окружающими. Некоторые журналисты описывали свой опыт «отключения» на несколько недель подряд и приходили к выводу о том, что в целом они чувствовали себя лучше и расслабленнее. Заходить так же далеко не обязательно: для начала просто выделите час или два времени в день на занятие чем-то одним. Многие виды деятельности требуют такой продолжительной сосредоточенности, не говоря уже о том, что постоянное общение в мессенджерах – не лучший способ завоевать благосклонность своего босса.

Участвуйте в общественной жизни. Самореализация, которой столь настойчиво добивается поколение селфи, может быть достигнута в деле помощи окружающим. Это один из лучших способов поиска смысла жизни и построения искренних взаимоотношений с людьми.

Этой рекомендации придерживаются многие молодые люди. В одной из предшествующих глав я упоминала Дрю Лихтенбергера, который в настоящее время пишет книгу под названием «Затюканные двадцатилетние». Как и у многих из числа его сверстников, у Дрю

была высокооплачиваемая работа в бизнесе, которая, однако, не приносила внутреннего удовлетворения. И он вернулся в свою альма-матер, Политехнический институт штата Виргиния, чтобы помогать студентам подготовиться к переходу к профессиональной деятельности. По его словам, он «увлечен проблематикой развития личности». Одна из главных идей, которую он старается донести до своей аудитории, состоит в том, что волонтерство и помощь другим людям являются прекрасным способом самореализации и обретения смысла жизни. Он занимается с группой старшеклассников и вовлекает в волонтерские проекты других молодых людей.

Однажды кто-то сказал ему – «единственный способ испытать настоящую гордость за себя – помочь другому человеку», и он передает это послание молодым людям, ищущим способы самореализации и обретения смысла жизни. «Индивидуализм и самопотакание – путь в никуда, – говорит Дрю. – На самом деле истинными глубинными потребностями любого человека являются служение другим и возможность оставить потомкам значимую память о себе. Тесные связи с окружающими и вовлеченность в общественную жизнь позволяют нам осознать свою истинную сущность и помогают понять, для чего мы живем».

Это позитивный аспект паузы, которую делают молодые в попытках понять, чем же они хотят заниматься. Многие из них занимаются волонтерской работой и используют полученный опыт в построении дальнейшей карьеры. Например, моя двоюродная сестра Сара Килибарда в течение двух лет после окончания университета работала в католической благотворительной организации, помогая выправлять документы иммигрантам. Затем она поступила на юридический факультет, закончила его и теперь работает адвокатом в области иммиграционного права. Даже если волонтерская работа не подскажет вам область для будущей карьеры, она наверняка поможет вам получить ценные навыки и приобрести отличных друзей. Не менее важно и то, что для многих людей помощь окружающим становится способом обретения смысла, которого так не хватает в пустом самолюбовании.

Великая рецессия конца 2000-х годов привела к тому, что люди стали обращать больше внимания на окружающих. Общинность не вернулась к уровню 1960-х и 1970-х, но ее стало больше. По

сравнению со своими сверстниками 2004–2006 годов, старшеклассники 2008–2010-х стали более склонны делать пожертвования международным благотворительным организациям, задумываться о социальных проблемах и прилагать усилия для охраны окружающей среды. В студенческой среде значимость «помощи людям в трудных ситуациях» достигла в 2013 году исторического максимума – так считали 72 % опрошенных (против 70 % в 1966 году и 62 % в 2000-м). Предварительные данные указывают на то, что рост характерных признаков нарциссизма продолжался как минимум до 2009 года, но, скорее всего, замедлился в последующем периоде. Психолог Патриция Гринфилд выдвинула теорию, согласно которой экономические лишения заставляют людей больше думать об окружающих. Великая рецессия стала естественным социальным экспериментом, который продемонстрировал воздействие экономических потрясений на общественную жизнь и, следовательно, на каждого индивидуума.

В то же время остается высокой доля учащихся, считающих, что агентивные качества вроде стремления к успеху развиты в них выше среднего, а доля тех, кто придает важное значение «финансовому процветанию», также остается на историческом максимуме. Доверие к другим людям и к официальным организациям как среди старшеклассников, так и среди совершеннолетних остается на самом низком уровне за всю историю наблюдений. Таким образом, позитивное самовосприятие по-прежнему на высоте, а гражданственность увязла в цинизме, даже с учетом того, что ценность заботы об окружающих имеет тенденцию к росту. Этот необычный момент в поколенческой истории характеризуется одновременно и всепроникающим индивидуализмом, и вновь нарождающимся коммунизмом. В течение последующих лет, по мере восстановления и, предположительно, начала нового подъема экономики, мы можем стать свидетелями еще одного естественного эксперимента. Продолжится ли рост интереса к окружающим или он вновь испытает спад? Время покажет.

Поколение селфи росло в уникальный период истории Америки. Его учили верить в себя и прививали исключительно оптимистичное мировоззрение. А во взрослую жизнь оно вступает в эпоху, когда стало очень трудно просто удерживаться на плаву.

В результате такого столкновения юношеских мечтаний с суровой реальностью взрослой жизни многие начинают испытывать тревожность или впадают в депрессивное состояние; другие же испытывают гнев по поводу того, что оптимистичные лозунги детства никак не подготовили их к настоящей жизни.

Многие не испытывают никакого интереса к важным общественно-политическим проблемам, предпочитая замыкаться в себе и в узком кругу ближайших родственников и друзей. А другие находят заботу об окружающих занятием, позволяющим обрести смысл жизни и удовлетворенность, невозможные в одиночестве.

Если вы относитесь к молодежи, то я очень надеюсь на то, что вы осознали, что не одиноки. Если вы старше, то я очень надеюсь на то, что вам стало понятнее, что нынешняя молодежь воспитывалась по-другому и молодым в наши дни приходится очень нелегко. Наверное, в ближайшие годы все мы придем к пониманию того, что в одиночку у нас ничего не получится. Представителям поколения селфи требуются реалистичные ожидания, заботливая помощь в развитии карьеры и поддержка в выполнении родительской роли. В обмен на это они с радостью отдадут всю свою энергию и амбиции делу изменения мира к лучшему.

Приложение

Дополнительные сведения о научных исследованиях, использованных в этой книге

Если вы читаете эту часть книги, то, наверное, интересуетесь психологической терминологией и методами исследований, которые я применяла. Здесь я остановлюсь лишь на нескольких темах, которые вызывают вопросы чаще остальных. В случае, если вы хотели бы детально ознакомиться со статистикой и научными методиками, я рекомендую обратиться к моим статьям, опубликованным в научных журналах. Их можно поискать с помощью Google Scholar, Web of Science, PsycInfo или других баз данных. Ссылки на многие из них есть в разделе «Примечания».

Личностные черты и установки. Что именно представляют собой черты характера? В самом общем смысле это внутренние особенности человека, определяющие его поведение. Черты характера отражают то, как их владелец поступает в подавляющем большинстве ситуаций. Например, тот, кто не стесняется высказывать свое мнение и возражать, будучи неправильно понятым, скорее всего, отличается выраженной склонностью к самоутверждению. В большинстве опросников вопросы носят вполне конкретный характер, и в том, что касается самоутверждения, формулировка бывает, в частности, такой: «Если вас критикует ваш знакомый, выразите ли вы ему свое неудовольствие сразу же?»

Таким образом, если с помощью опросника хотят установить уровень легкомысленности, вопросы будут касаться различных проявлений этой черты, например склонности корчить рожицы, настаивать на заведомо абсурдных утверждениях или изображать обморочное состояние. Таким образом мы можем заранее группировать манеры поведения. Если вы делаете то, что я

перечислила выше, то с течением времени наверняка услышите от своего ребенка: «Мамочка, ты дурачишься!» И поэтому, читая об изменениях каких-либо личностных черт (например, тревожности или склонности к самоутверждению), помните, что это казалось бы абстрактное представление основано на вполне конкретных вопросах о способах поведения в реальных жизненных ситуациях.

Черты характера отражают особенности поведения.

Содержание опросников, используемых в исследованиях. Вы узнали, что часть данных о поколенческих особенностях основана на результатах анкетирования людей по специальным опросникам. Эти опросники обычно содержат ряд высказываний, с которыми участники анкетирования должны согласиться либо не согласиться. Иногда это может быть просто «да» или «нет», а иногда реакция измеряется по шкале, например от 1 до 5. В некоторых опросниках (например, в тесте NPI) используется так называемый принудительный выбор, то есть выбор высказывания, с которым респондент согласен в большей степени, чем с другим. Высказывания обычно касаются конкретных поступков, чувств или мнений. Но эту специфику достаточно трудно уловить, руководствуясь только названием теста. Для лучшего понимания читателем предмета отдельных опросников я в ряде случаев привожу несколько позиций из них, прежде чем перейти к изложению результатов. Например, полезно знать, что одна из позиций теста на нарциссизм звучит как «если бы я правил миром, жизнь в нем была бы лучше»: это говорит о том, что тест изучает не только физические проявления тщеславия. Каждый раз, когда я даю заполнить тест на нарциссизм своим студентам, кто-то из них сразу же поднимает руку, чтобы продемонстрировать свою высокую склонность к самолюбованию словами «а я считаю, что...» — и далее до бесконечности о себе и своих представлениях. И каждый раз я все больше и больше верю в пользу психологических опросников.

Перемены в студенческой среде. Многие исследовательские данные, приведенные в книге (особенно в этом дополненном издании), основаны на результатах опросов старшеклассников, притом что ряд других основывается на опросах среди студентов. Встает вопрос: не изменились ли за последние годы основы для выборки в этих группах? Как ни удивительно, но ответ на него отрицательный. Данные

широкомасштабных ежегодных исследований говорят о том, что средний доход родителей студентов, скорректированный на показатели инфляции, практически не изменялся за период с 1965 по 2013 год. Студенты, как и прежде, в основном являются выходцами из семей среднего класса и высших слоев среднего класса. Большого притока выходцев из рабочих семей не произошло, в основном из-за высокой стоимости обучения, которая растет с каждым годом.

Изменения в расовом составе также невелики: прирост представителей расовых меньшинств среди студентов составил лишь несколько процентов за минувшие сорок лет. А в 1980-х годах количество студентов-афроамериканцев даже снижалось. Большую часть выборок, как и прежде, составляют белые студенты. При этом большие изменения произошли в гендерном составе: в 1958 году студентки составляли 36 %, а в 2012-м – уже 58 %.

Во многих из этих исследований я рассматривала также и результаты опросов школьников. Почти все дети младшего и среднего школьного возраста учатся, и состав их выборок почти не изменился (по сравнению с незначительными изменениями в студенческой среде).

Готовность признавать наличие проблем. Возможно, изменения в результатах анкетирования могут быть связаны с тем, что в наше время люди меньше стесняются признавать наличие проблем. Однако это вряд ли является причиной большинства изменений. Во-первых, я собирала данные тестов на социальную приемлемость ответов респондентов, то есть насколько последние готовы изменять свое мнение ради того, чтобы прилично выглядеть в глазах окружающих. Сравнение этих данных с данными других опросников не показало какой-либо корреляции на протяжении длительных отрезков времени. Таким образом, изменения в личностных чертах происходили вне зависимости от изменения готовности людей признавать факты.

Экологическое заблуждение. В некоторых из исследований, упомянутых в этой книге, использован метод, который я называю кросстемпоральным метаанализом (КТМА). Он подразумевает сбор средних результатов тестов, проводившихся в течение определенного периода времени. Однако не приводит ли это к переоценке значимости изменений, так как средние значения меньше отличаются друг от друга, чем индивидуальные показатели? (Иногда это еще называют экологическим заблуждением или настораживающими корреляциями.)

Нет, поскольку с самого первого использования метода КТМА я рассчитывала эффект на основе стандартного отклонения (СО) индивидуальных показателей, а не СО средних величин. Таким образом, значения эффектов основаны на тех же размерах отклонений, что и в исследованиях на основе индивидуальных показателей, и говорить о переоценке их значимости нельзя.

Влияние отдельных событий (например, 9/11/01 и Великой рецессии конца 2000-х). Во многих случаях мне приходится условно принимать год публикации того или иного исследования в качестве года сбора данных для него. Это происходит потому, что большинство ученых не ссылаются на год сбора данных в своих статьях. С точки зрения статистики это, помимо прочего, означает, что изменения должны быть более выраженными, чем показано у меня (поскольку неточность года приводит к большей неопределенности). Однако даже если бы я могла точно определять год, то, с моей точки зрения, изменения все равно происходили бы медленно и неуклонно. Влияние отдельных событий не столь значительно по сравнению с влиянием общественно-политической обстановки, которая изменяется в течение ряда лет после них.

В ряде других случаев, например в случае рецессии 2007–2009 годов, было возможно наблюдать, каким образом изменения, происходящие в течение нескольких лет, влияют на молодежь. Мы с соавторами уже опубликовали один научный труд на эту тему и готовим еще несколько. Рецессия вернула обществу чувство реальности и таким образом способствовала повышению уровня интереса к окружающим и к социальным проблемам в молодежной среде. В ближайшие годы мы с интересом будем следить за тем, способствовало ли это снижению уровня нарциссизма, и если так, то не вернется ли он на прежний уровень одновременно с возвратом к росту экономики.

Возрастные различия и поколенческие различия. Возможно, вы вообще подумали, что все эти библиотечные раскопки и прочесывание баз данных не нужны. Почему бы просто не раздать эти личностные опросники максимально широкому кругу представителей разных возрастных групп? Разве результаты не демонстрируют нам поколенческие различия? Однако поступив подобным образом, мы не сможем определить, что стало причиной различий – возраст или же

принадлежность к определенному поколению. Рассмотрим для начала несколько примеров различий, определенно относящихся к тому или к другому. Предположим, мы выяснили, что двадцатилетние энергичнее сорокалетних. Значит ли это, что поколение, которому сегодня 20, энергичнее того, которому сегодня 40, и что это навсегда?

Вероятно, нет – любому поколению известно, что с возрастом энергичность убывает. Совершенно очевидно, что это возрастное, а не поколенческое различие. А теперь обратите внимание на свои навыки работы в интернете, умение пользоваться банкоматами и программировать систему видеонаблюдения. Если вы постарше, то, возможно, не особенно блещете в этих областях. (Например, мои родители до сих пор не пользуются банкоматами – они ходят в банк. У меня это в голове не укладывается.) Понятно, что это различие основано на принадлежности к определенному поколению, а не на возрасте, поскольку нынешние молодые не утратят в одночасье свои технологические навыки, став старше.

Но при однократном анкетировании людей, принадлежащих к разным возрастным группам, невозможно установить, чем обусловлены различия – возрастом или поколением. Я никогда не получила бы этой информации, не будь у меня машины времени. Поскольку многие психологические тесты использовались вновь и вновь на протяжении длительных отрезков времени, этой машиной времени стала для меня библиотека. Старые журналы и диссертации послужили мне отражением прошлых времен, на основе которого можно было сравнивать то, что было, с тем, что есть сейчас. За время, минувшее с момента первого издания этой книги, я также тщательно исследовала огромные массивы информации таких обследований, как *Monitoring the Future*, *American Freshman* и *General Social*. Из сменяющих друг друга таблиц с цифрами на дисплее компьютера постепенно вырисовывалась картина изменений, происходящих в обществе.

Благодарности

Спасибо Бриттани Джентиле и Джошуа Фостер за то, что проделали большую работу по актуализации данных; Кристин Доннелли, Элизе Фримен, Джошуа Гроббс, Джули Экслайн и Натану Картеру за то, что внесли существенный вклад в разработку новых тем.

Мой коллега, соавтор и друг У. Кит Кэмпбелл на протяжении целых пятнадцати лет помогал мне мыслить в нужном русле вообще, и в том числе в ряде разделов этой книги. Не уверена, что смогла бы продраťся через все эти академические дебри без помощи Кита, который расчищал их своей мрачной иронией.

Я глубоко благодарна сотням молодых людей, открывших мне душу в историях, предоставленных ими для этой книги.

Я написала эту книгу благодаря моему литературному агенту Джилл Нирим. Я поражена и искренне благодарна ей за то, что она умело вдохновляла и руководила мной при написании плана книги, который в итоге не имел ничего общего с моими первыми жалкими попытками. Не менее приятно было работать и с моим редактором – Лесли Мередит. Написание книги может выглядеть пугающим делом, но все страхи рассеялись сразу же после того, как я увидела воодушевление, с которым Лесли отнеслась к первым написанным мною главам.

Жизнь наградила меня поистине выдающимися научными руководителями: Рой Баумайстер, Дженнифер Крокер, Сьюзан Нолен-Хуксма, Рэнди Ларсен, Эбби Стюарт, Дайенн Тайс и Дэвид Уинтер – все они помогали мне в различных аспектах работы над этой книгой.

Честь и хвала Чарлзу Иму и Лицзинь Чжан за бесконечные часы, проведенные ими в библиотеках за сбором некоторых данных для этой книги. Ваш труд дал возможность решить целый ряд задач. Марк Рид сделал копии множества статей на тему изменений в депрессивности.

Своими отличными мыслями, дружбой и вдохновением делились со мной и другие коллеги по научному цеху. Джефф Брайсон, Кэйт Катаньеze, Нилс Кристенсен, Натали Чарокко, Тьерри Дево, Натан ДиУолл, Аманда Дикман, Джули Экслайн, Крэйг Фостер, Линда Галло,

Кристин Харрис, Бенита Джексон, Маркус Кеммелмайер, Лора Кинг, Элизабет Клонофф, Сандер Кули, Джозеф Льюис, Дебора Мигиверн, Кэти Майнер-Рубино, Клэр Мэрфи, Радмила Прислин, Скотт Рош, Брэндон Шмикел, Том Скотт, Кэтлин Вос, Мэи Йи и Алисса Зуккер – спасибо вам за то, что годами выслушивали вздор, который я несла на эту тему.

Элис Игли была первой, кто процитировал мои работы об изменениях в роли женщины, а своими знаниями она делилась так щедро, будто я – одна из ее учениц. Выдающийся специалист в области психологии личности Дэниел Червоне организовал и провел мое первое серьезное выступление с докладом о работе над этой темой перед научным сообществом. Линн Бэйкер Уорд и Джеймс Калат любезно поощряли мои труды и разделили мою уверенность в важности изучения возрастных когорт в разрезе психологии.

Мой брат Дэн вырос из товарища по детским играм в ближайшего и самого надежного друга. Мои родители Стив и Джоанн привили мне любовь к чтению и глубочайшее уважение к знаниям, а кроме того, сдержали свои обещания и профинансировали мою учебу в Чикагском университете. Вдобавок они послужили мне окном в прошлые десятилетия и всегда стремились помочь понять, что и почему изменилось. Я давно утратила счет идеям, которые зарождались во время наших разговоров и ложились в основу моих научных изысканий. Кэйт, Элизабет и Джулия – я вас люблю. Спасибо за ваши улыбки и обнимашки, которые наполняют жизнь смыслом.

И наконец, спасибо моему супругу Крэйгу за его терпеливость в отношении моей работы (с переработками) и стрессов (с переборами), но в первую очередь за то, что он делает меня самой счастливой женщиной на свете.

Примечания

Предисловие

- «Молодым часто советуют взять себя в руки»: Tiffany Vang, «Reflections of an Annoyed Millennial (or Entitled Brat, Narcissist, Etc.)», *Twin Cities Daily Planet*, December 16, 2013.
- «Говорят, что мы избалованы»: Matt Bors, «The Generation We Love to Dump On», *cnn.com*, July 9, 2013.
- В видеоклипе показана группа: Stephen Parkhurst, «Millennials: We Suck and We're Sorry», September 18, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=M4IjTUxZORE>.

Введение

- Размышляя о своей роли: Joan Ryan, «The Millennial Generation», *San Francisco Chronicle*, December 13, 1998.
- Например, маркетинговые исследования говорят о: J. Walker Smith and Ann Clurman, *Rocking the Ages: The Yankelovich Report on Generational Marketing* (New York: HarperCollins, 1997).
- Моррис Мэсси многие годы успешно выступал: Morris Massey, *The People Puzzle* (Reston, VA: Prentice-Hall, 1979), 21.
- Эллиен ДеДженерис сказала самое важное: *Ellen*, CBS, January 27, 2005.
- Говорит 17-летний Дэн Амкинс: Tapscott, *Growing Up Digital*, 94.
- А вот Марио, который недавно окончил колледж: Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis* (New York: Tarcher/Putnam, 2001), 42.
- В своей популярной колонке обозревателя: Cecil Adams, *The Straight Dope* (Chicago: Chicago Review Press, 1984), 14.
- Я начинаю с поисков в компьютерных базах данных: см. J. M. Twenge, Twenge_GenMe_5P_MP.indd 333 8/6/14 2:59 PM S. Konrath, J. D. Foster, W. K. Campbell, and B. J. Bushman, «Egos Inflating over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory», *Journal of Personality* 76 (2008): 875–901; J. M. Twenge, «The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952–1993», *Journal of Personality and Social*

Psychology 79 (2000): 1007–21; or J. M. Twenge, «Changes in Masculine and Feminine Traits over Time: A Meta-analysis», *Sex Roles* 36 (1997): 305–25.

Мне не нужно ваше одобрение

- Фраза «мои потребности»: Google Books database of American English, <https://books.google.com/ngrams>.

- Молодежь наших дней лишь отдаленно напоминает: 1972–2012 General Social Survey, National Opinion Research Center, University of Chicago, <http://www3.norc.umd.edu/GSS+Website/Download/>.

- Кинорежиссер Кевин Смит: Margot Hornblower, «Great Expectations», *Time*, June 9, 1997.

- Но когда ученые попытались: S. Perrin and C. Spencer, «The Asch Effect – a Child of Its Time», *Bulletin of the British Psychological Society* 33 (1980): 405–6. Примерно то же произошло в 2009 году, когда один психолог пытался воспроизвести опыт Милграма: J. M. Burger, «Replicating Milgram: Would People Still Obey Today?» *American Psychologist* 64 (2009): 1–11; J. M. Twenge, «Change over Time in Obedience: The Jury's Still Out, but It Might Be Decreasing», *American Psychologist* 64 (2009): 28–31.

- В 1924 году группа социологов: Anne Remley, «From Obedience to Independence», *Psychology Today*, October 1988.

- В книге «Оцифрованное детство» 11-летняя девочка говорит: Don Tapscott, *Growing Up Digital* (New York: McGraw-Hill, 1998), 195.

- Разумеется, родители миллениалов: J. M. Twenge, E. M. Abebe, and W. K. Campbell, «Fitting In or Standing Out: Trends in American Parents' Choices for Children's Names, 1880–2007», *Social Psychological and Personality Science* 1 (2010): 19–25.

- Имена, которыми стали называть мальчиков: Social Security Administration, «Change in Popularity from 2011 to 2012», <http://www.ssa.gov/OACT/babynames/rankchange.html>; and «King, Messiah, Major Fastest-Growing Baby Names», Associated Press, May 10, 2013.

- Отслужили только 2 %:
<http://www.pewsocialtrends.org/files/2010/10/millennials-confident-connected-open-to-change.pdf>.

- Проведенные опросы возрастной группы от 16 до 24: http://jamrs.defense.gov/Portals/20/Documents/Youth_Poll_20.pdf.

- Две трети (67 %) сказали, что они «точно не будут»: See <http://www.monitoringthefuture.org/or>

- <http://www.icpsr.umich.edu/icpsrweb/NAHDAP/series/35/studies>.

- Недавний анализ данных: J. M. Twenge, W. K. Campbell, and N. T. Carter, «Declines in Trust in Others and Confidence in Institutions among American Adults and Late Adolescents, 1972–2012 (unpublished manuscript, 2014).

- «Общество становится все бездушнее и бездушнее»: Sonja Steptoe, «Minding Their Manners», *Time*, June 7, 2004.

- История основателя компании: Claire Raines, *Beyond Generation X: A Practical Guide for Managers* (Menlo Park, CA: Crisp Publications, 1997), 40.

- В недавней статье рассказываются многочисленные истории: P. Davidson, «Managers to Millennials: Job Interview No Time to Text», *USA Today*, April 29, 2013, <http://www.usatoday.com/story/money/business/2013/04/28/college-grads-jobinterviews/2113505/>.

- Джейми Фолл, вице-президент: Ibid.

- «Жизнь стала менее формальной»: Ibid.

- Преподаватель бизнеса Джон Тринкаус считает: J. Trinkaus, «Compliance with a School Zone Speed Limit: Another Look», *Perceptual and Motor Skills* 87 (1998): 673–74.

- Меньшее количество людей обращает внимание на лимит покупок: J. Trinkaus, «Compliance with the Item Limit of the Food Supermarket Express Checkout Lane: Another Look», *Psychological Reports* 91 (2002): 1057–58.

- Все больше тех, кто проезжает через парковку: J. Trinkaus, «Cutting Corners: An Informal Look», *Perceptual and Motor Skills* 79 (1994): 1089–90.

- В 1979 году 29 % людей не могли: J. Trinkaus, «Stop Sign Compliance: A Final Look», *Perceptual and Motor Skills* 85 (1997): 217–18.

- Количество людей, заплативших предложенную сумму: J. Trinkaus, «Honesty When Lighting Votive Candles in Church: An Informal Look», *Psychological Reports* 94 (2004): 1435–36.

- *Исследование 2008 года выявило, что 95 %:* Joan Oleck, «Most High School Students Admit to Cheating», *School Library Journal*, March 10, 2008.
- *34 % старшеклассников признались в том, что списывали:* U. Bronfenbrenner et al. *The State of Americans: This Generation and the Next* (New York: Free Press, 1996), 4.
- *Возросло до 61 % в 1992-м:* Josephson Institute Center for Youth Ethics, «2012 Report Card on the Ethics of American Youth»; M. Josephson, «The Hole in the Moral Ozone: Ethical Values, Attitudes, and Behaviors in American Schools», *ESTD*, 1992, issue 19–20.
- *опрос 2002 года показал, что 80 %:* J. D. Heyman, «Pssst... What's the Answer?» *People*, January 24, 2005.
- *Исследование 25 000 старшеклассников, проведенное в 2012 году:* Josephson Institute Center, «2012 Report Card».
- *Говорит преподаватель педагогики Морин Стаут:* Maureen Stout, *The Feel-Good Curriculum* (Cambridge, MA: Perseus Books, 2000), 93.
- *Они выглядели неуверенными:* Peter Sacks, *Generation X Goes to College* (Chicago: Open Court Press, 1996), 84.
- *В недавнем исследовании 61 % университетских преподавателей:* C. Lampman, A. Phelps, S. Bancroft, and M. Beneke, «Contrapower Harassment in Academia: A Survey of Faculty Experience with Student Incivility, Bullying, and Sexual Attention», *Sex Roles* 60 (2009): 331–46.
- *На первом же занятии она всегда объявляла:* Sacks, *Generation X Goes to College*, 89.
- *Как на знаменитой карикатуре из журнала New Yorker:* Peter Steiner, *New Yorker*, June 5, 1993, 61.
- *«Родители больше не хотят»:* Debra Pickett, and Janet Rausa Fuller, «Teens Shifting Balance of Power», *Chicago Sun-Times*, April 27, 2003.
- *Родитель из окрестностей Чикаго по имени Ричард Шилдс:* Debra Pickett, «One Reason Roles Are Changing: Dad's Desire to Be Son's Friend», *Chicago Sun-Times*, April 27, 2003.
- *Интервью газете Chicago Sun-Times:* Pickett and Fuller, «Teens Shifting Balance of Power».
- *В одной семье две дочери убедили:* Debra Pickett, «Girls Decided When Family Needed a Second Car», *Chicago Sun-Times*, April 27, 2003.

- В 1957-м 80 % опрошенных говорили: Susan Mitchell, *The Official Guide to the Generations* (Ithaca, NY: New Strategist Publications, 1995), 92.

- 39 % пар, живущих вместе, распадаются: «Knot Yet: The Benefits and Costs of Delayed Marriage in America», National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, National Marriage Project, University of Virginia. См. Также Ezra Klein, «Nine Facts about Marriage and Childbirth in the United States», *WashingtonPost.com*, *Wonkblog*, March 25, 2013, <http://www.washingtonpost.com/blogs/wonkblog/wp/2013/03/25/nine-facts-aboutmarriage-and-childbirth-in-the-united-states/>.

- Более чем каждый седьмой: *Statistical Abstract of the United States*, 2012.

- Последний закон, запрещающий смешанные браки: <http://en.wikipedia.org/wiki/Miscegenation>.

- Почти половина женщин-азиаток: Michael Lind, «The Beige and the Black», *New York Times Magazine*, August 16, 1998.

- В 2012 году 86 % американцев: Pew Research Center for the People and the Press, «Section 8: Values about Immigration and Race», June 4, 2012, <http://www.people-press.org/2012/06/04/section-8-values-about-immigration-andrace/>.

- Only 10 % of white young people: Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood* (New York: Oxford University Press, 2004), 84.

- Дизайнер свадебных платьев Рим Акра: Ibid., 265.

- В книге «Восхождение миллениалов» Нил Хоу и Уильям Стросс проогнозировали: Neil Howe and William Strauss, *Millennials Rising* (New York: Vintage, 2000), 234–37.

- Мы с соавторами изучили шесть: J. M. Twenge, J. J. Exline, J. B. Grubbs, and R. Sastry, «Generational Differences in American Adolescents' Religious Orientation, 1966–2013», *Journal of Research on Adolescence* (forthcoming).

- Это огромные массивы информации, полученной от респондентов в возрасте от 13 до 98 лет: J. M. Twenge, J. J. Exline, J. B. Grubbs, and N. T. Carter, «Birth Cohort, Time Period, and Age Differences in Religious Affiliation, Religious Belief, and Religious Entitlement» (unpublished manuscript, 2014).

- В его подробном исследовании о подростках «Переоценка ценностей»: C. Smith and M. L. Denton, *Soul Searching: The Religious*

and Spiritual Lives of American Teenagers (Oxford: Oxford University Press, 2005).

- В 2012 году 30 % американцев: Kosmin et al., *American Nones*.
- Среди учащихся старших классов, большинство из которых: Twenge et al., «Generational Differences in American Adolescents' Religious Orientation, 1966–2013».
- «Начиная со средних классов школы»: <http://www.npr.org/2013/01/15/169342349/more-young-people-are-moving-away-from-religion-but-why>.
- В 2013-м Папа Римский Франциск сказал: <http://www.uscatholic.org/blog/201309/are-abortion-and-gay-marriage-only-issues-catholics-not-according-pope-francis>— 27 843.
- В книге «*Emerging Adulthood*»: Arnett, *Emerging Adulthood*, 172.
- Многие не считают, что: Ibid.
- В опрос 2013 года: <http://www.nytimes.com/2013/03/06/us/poll-shows-disconnect-between-us-catholics-and-church.html>.
- В книге *Emerging Adulthood* дана: Arnett, *Emerging Adulthood*, 172–74.
- В одном из эпизодов подросткового телесериала: *The O. C.*, episode «The Distance», airdates November 4, 2004.
- База данных Google Books подтверждает это: Google Books Ngram Viewer, American English corpus.
- Мы с моим учеником Чарльзом Им: «Changes in the Need for Social Approval, 1958–2001», *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 171–89.
- Аналогичные результаты по двум другим параметрам: J. M. Twenge, B. Gentile, C. N. DeWall, D. S. Ma, K. Lacefield, and D. R. Schurtz, «Birth Cohort Increases in Psychopathology among Young Americans, 1938–2007: A Cross-Temporal Meta-analysis of the MMPI», *Clinical Psychology Review* 30 (2010): 145–54.
- Среди детей в возрасте от 9 до 12 лет: Twenge and Im, «Changes in the Need for Social Approval», 171–89.
- Например, юнни-радикал: Jerry Rubin, *Growing (Up) at Thirty-Seven* (New York: Lippincott, 1976), 117.

Армия из одного человека – меня

- O Magazine опубликовал материал «Почему самооценка женщин ниже»: Aimee Lee Ball, «Why Women Have Low Self-Esteem: Women and the Negativity Receptor», *O Magazine*, August 2008, <http://www.oprah.com/omagazine/Why-Women-Have-Low-Self-Esteem-How-to-Feel-More-Confident>.
- *While Parenting offered*: Yanick Rice Lamb, «Proud to Be Me!», *Parenting*, April 2005.
- В октябре 2011 года вышел первый номер: <http://www.byoumagazine.com/>.
- В справочнике Американской педиатрической академии: Steven Shelov, ed., *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5* (New York: Bantam, 1998).
- В статье, опубликованной журналом New York в 1976 году: Tom Wolfe, «The Me Decade and the Third Great Awakening», *New York*, August 23, 1976.
- На вопрос, чего она ждет от жизни: «Pop Quiz: Kim Basinger», *People*, September 27, 2004.
- На тот же вопрос: Jeanne Marie Laskas, «Sarah's New Day», *Ladies' Home Journal*, June 2004.
- Гилло описывает бэби-бумеров: Steve Gillon, *Boomer Nation* (New York: Free Press 2004), 263.
- Даже еда: David Brooks, *Bobos in Paradise* (New York: Simon & Schuster, 2000), 58.
- В 1967-м 86 %: J. M. Twenge, W. K. Campbell, and E. C. Freeman, «Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation, 1966–2009», *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2012): 1045–62. J.
- «Вместо пousков»: Jerry Rubin, *Growing (Up) at Thirty-Seven* (New York: Lippincott, 1976), 175.
- Psychologist Martin Seligman says: M. E. P. Seligman, «Boomer Blues», *Psychology Today*, October 1988, 50–53.
- В 2013 году в Oxford English Dictionary: T. Barrineau, «'Selfie' Named Word of the Year for 2013: We Like Taking Pictures of Ourselves, and It Shows», *USA Today*, December 5, 2013, <http://www.usatoday.com/story/life/people/2013/11/18/selfie-named-word-of-the-year-2013/3634727/>.

- *Изменилось даже употребление местоимений*: J. M. Twenge, W. K. Campbell, and B. Gentile, «Changes in Pronoun Use in American Books and the Rise of Individualism, 1960–2008», *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44 (2013): 406–15.

- *В своей магистерской работе Бриттани Джентиле*: B. Gentile, J. M. Twenge, and W. K. Campbell, «Birth Cohort Differences in Self-Esteem, 1988–2008: A Cross-Temporal Meta-analysis», *Review of General Psychology* 14 (2010): 261–68.

- *Старшеклассники поколения селфи ожидают*: J. M. Twenge and W. K. Campbell, «Increases in Positive Self-Views among High School Students: Birth Cohort Changes in Anticipated Performance, Self-Satisfaction, Self-Liking, and Self-Competence», *Psychological Science* 19 (2008): 1082–86; and updates from the Monitoring the Future datafiles.

- *На просьбу сравнить себя*: J. M. Twenge, W. K. Campbell, and B. Gentile, «Generational Increases in Agentic Self-Evaluations among American College Students, 1966–2009», *Self and Identity* 11 (2012): 409–27; and updates from the American Freshman Survey reports.

- *Мы изучили ответы*: Twenge and Campbell, «Age and Birth Cohort Differences in Self-Esteem».

- *В последующем анализе шкал самоуважения*: Gentile, Twenge, and Campbell, «Birth Cohort Differences in Self-Esteem, 1988–2008».

- *Исследования программ развития*: Twenge and Campbell, «Age and Birth Cohort Differences in Self-Esteem».

- *Журнальные статьи на тему самоуважения*: John Hewitt, *The Myth of Self-Esteem* (New York: St. Martin's Press, 1998), 51.

- *В одной детской книжке*: Diane Loomans, *The Lovables in the Kingdom of Self-Esteem* (New York: H. J. Kramer, 1991).

- *Одна из программ называется*: Maureen Stout, *The Feel-Good Curriculum* (Cambridge, MA: Perseus Books, 2000), 131.

- *Другая программа под названием «Памси в поисках совершенства»*: «Teaching Self-Image Stirs Furor», *New York Times*, October 13, 1993.

- *Упражнение «Волшебный круг»*: <http://www.globalideasbank.org/site/bank/idea.php?ideaId=573>; and M. L. Summerlin, V. L. Hammett, and M. L. Payne, «The Effect of Magic Circle Participation on a Child's Self-Concept», *School Counselor* 31 (1983): 49–52.

- Отец из города Остин, штат Техас: William Swann, *Self-Traps: The Elusive Quest for Higher Self-Esteem* (New York: W. H. Freeman, 1996), 4.
- Когда программы самоуважения: Hewitt, *Myth of Self-Esteem*, 84–85.
- В одной из программ учителя: Lauren Murphy Payne and Claudia Rolhing, *A Leader's Guide to Just Because I Am: A Child's Book of Affirmation* (Minneapolis: Free Spirit Publishing, 1994); and Hewitt, *Myth of Self-Esteem*.
- Детей просят закончить: Hewitt, *Myth of Self-Esteem*, 79.
- Пророчество: Rita Kramer, *Ed School Follies: The Miseducation of America's Teachers* (New York: Free Press, 1991), 33.
- Возможно, поэтому 60 % учителей: C. G. Scott, «Student Self-Esteem and the School System: Perceptions and Implications», *Journal of Educational Research* 89 (1996): 292–97.
- Ветеран школьного образования: Nancy Gibbs, «Parents Behaving Badly», *Time*, February 21, 2005.
- Например, популярное христианское: Max Lucado, *You Are Special* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997).
- В статье в Ladies' Home Journal: Rick Warren, «Learn to Love Yourself!», *Ladies' Home Journal*, March 2005.
- В некоторых школах дети: Lynn Sherr, «Me, Myself and I – the Growing Self-Esteem Movement», 20/20, ABC, March 11, 1994.
- Другие учащиеся: Ibid.
- Детский музей в Ларамии: Sherr. «Me, Myself and I».
- По данным опроса CBS News I: CBS News, *The Class of 2000* (New York: Simon & Schuster, 2001), ebook, 64.
- Премьерный эпизод 1997 года: *Daria*, episode «Esteemsters», MTV, March 3, 1997.
- Хьюитт, которая преподает: Hewitt, *Myth of Self-Esteem*, 1–3.
- В 2002 году Совет: www.girlscouts.org/program/program_opportunities/leadership/uniquelyme.asp.
- Подробное исследование 1999 года: K. C. Kling et al., «Gender Differences in Self-Esteem: A Meta-analysis», *Psychological Bulletin* 125 (1999): 470–500.

- «Мы можем создать»: www.news.wisc.edu/wire/i072899/selfesteem.html.
- *Когда мы с Китом Кэмпбеллом*: Twenge and Campbell, «Age and Birth Cohort Differences in Self-Esteem».
- *Один из популярных методов*: Sandra Wilde, «A Proposal for a New Spelling Curriculum», *Elementary School Journal* 90 (1989): 275–89.
- *Курсы повышения квалификации педагогов*: Kramer, *Ed School Follies*, 116.
- *Один британский учитель предложил*: «Teachers Say No One Should ‘Fail’», BBC News, July 20, 2005. See news.bbc.co.uk/1/hi/education/4697461.stm.
- *Лишь 19 % выпускников средней школы могли похвалиться*: Twenge and Campbell, «Increases in Positive Self-Views»; Twenge, Campbell, and Gentile, «Generational Increases in Agentic Self-Evaluations»; and updates from the Monitoring the Future datafiles and American Freshman Survey datafiles.
- *«Каждый год мы надеемся»*: Steve Giegerich, «College Freshmen Have Worst Study Habits in Years but Less Likely to Drink, Study Finds», Associated Press, January 27, 2003, www.detnews.com/2003/schools/0301/27/schools-70002.htm.
- *«Учителя хотят повысить»*: Carol Innerst, «Wordsmiths on Wane among US Students», *Washington Times*, August 25, 1994.
- *Как замечает преподаватель педагогики Морин Стаут*: Stout, *Feel-Good Curriculum*, 3–4.
- *In 2013, 38 % of college freshmen*: American Freshman Survey datafiles.
- *Научные данные говорят о том, что когда люди*: T. F. Heatherton and K. D. Vohs, «Interpersonal Evaluations Following Threats to Self: Role of Self-Esteem», *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 725–36.
- *Липпман цитирует электронное письмо*: S. Lippman, R. E. Bulanda and T. C. Wagenaar, «Student Entitlement: Issues and Strategies for Confronting Entitlement in the Classroom and Beyond», *College Teaching* 57, no. 4 (2009): 197–204.
- *По данным опроса 2008 года, 66 %*: E. Greenburger, J. Lessard, C. Chen and S. P. Farruggia, «Self-Entitled College Students: Contributions

of Personality, Parenting, and Motivational Factors», *Journal of Youth and Adolescence* 37 (2008): 1193–1204.

- Студенты «выглядят и поступают»: Hewitt, *Myth of Self-Esteem*, 84.

- В статье в USA Today делается вывод: Cindy Perman, «Are Millennials Really the ‘Me’ Generation?», *USA Today*, August 24, 2013, <http://www.usatoday.com/story/money/business/2013/08/24/millennials-time-magazine-generation/2678441/>.

- Существует незначительная корреляция: R. F. Baumeister et al., «Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?», *Psychological Science in the Public Interest* 4 (2003): 1–44; and M. V. Covington, «Self-Esteem and Failure in School», in *The Social Importance of Self-Esteem*, ed. A. M. Mecca, N. J. Smelser, and J. Vasconcellos (Berkeley: University of California Press, 1989), 79.

- Which ethnic group in the United States: J. M. Twenge and J. Crocker, «Race and Self-Esteem: Meta-analyses Comparing Whites, Blacks, Hispanics, Asians, and American Indians and Comment on Gray-Little and Hafdahl (2000)», *Psychological Bulletin* 128 (2002): 371–408.

- Нарциссы больше не пользуются успехом: For a review, see J. M. Twenge and W. K. Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York: Atria Books, 2009).

- Несколько подробных обзоров: Ibid.

- Даже книги, спонсируемые: N. J. Smelser, «Self-Esteem and Social Problems», in *Social Importance of Self-Esteem*, ed. Mecca, Smelser, and Vasconcellos.

- Однако Квон Хи Ким из Уильям-колледжа: K. H. Kim, «The Creativity Crisis: The Decrease in Creative Thinking Scores on the Torrance Tests of Creative Thinking», *Creativity Research Journal* 23 (2011): 285–95.

- Психолог Мартин Селигман критиковал: Martin Seligman, *The Optimistic Child* (New York: Harper Perennial, 1996).

- «Очень сомнительно»: Roy Baumeister, «The Lowdown on High Self-Esteem: Thinking You’re Hot Stuff Isn’t the Promised Cure-All», *Los Angeles Times*, January 25, 2005.

- «Что движение за самооценку»: Stout, *Feel-Good Curriculum*, 263.

- По свидетельству психолога Дженифер Крокер: J. Crocker and L. E. Park, «The Costly Pursuit of Self-Esteem», *Psychological Bulletin* 130 (2004): 392–414.

- Дон Форсайт с коллегами решили: D. R. Forsyth, N. K. Lawrence, J. L. Burnette, and R. F. Baumeister, «Attempting to Improve the Academic Performance of Struggling College Students by Bolstering Their Self-Esteem: An Intervention That Backfired», *Journal of Social and Clinical Psychology* 26 (2007): 447–59.

- Когда учащиеся азиатского происхождения обнаруживают, что: S. J. Heine et al., «Divergent Consequences of Success and Failure in Japan and North America: An Investigation of Self-Improving Motivations and Malleable Selves», *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 599–615.

- «Не существует движения за самооценку»: Robert Shaw, *The Epidemic* (New York: Regan Books, 2003), 152.

- настолько сосредоточены на самих себе: W. Keith Campbell, *When You Love a Man Who Loves Himself* (Chicago: Source Books, 2005). For a review, see Twenge and Campbell, *Narcissism Epidemic*.

- Нарциссы также более склонны: V. S. Helgeson and H. L. Fritz, «Unmitigated Agency and Unmitigated Communion: Distinctions from Agency and Communion», *Journal of Research in Personality* 33 (1999): 131–58.

- В начале 1950-х только 12 % подростков: C. R. Newsom et al., «Changes in Adolescent Response Patterns on the MMPI/MMPI-A across Four Decades», *Journal of Personality Assessment* 81 (2003): 74–84.

- Нарциссизм личности обычно оценивается: M. Tamborski and R. P. Brown, «The Measurement of Trait Narcissism in Social-Personality Research», in *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder*, ed. W. K. Campbell and J. D. Miller (New York: Wiley, 2011).

- Мы с соавторами проанализировали ответы: J. M. Twenge and J. D. Foster, «Birth Cohort Increases in Narcissistic Personality Traits among American College Students, 1982–2009», *Social Psychological and Personality Science* 1 (2010): 99–106; and J. M. Twenge, S. Konrath, J. D. Foster, W. K. Campbell and B. J. Bushman, «Egos Inflating over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory», *Journal of Personality* 76 (2008): 875–901.

- *Выборка из 4152 учащихся: Twenge and Foster, «Birth Cohort Increases».*

- *И среди студентов Университета Фростберга: K. D. Stewart and P. C. Bernhardt, «Comparing Millennials to Pre-1987 Students and with One Another», *North American Journal of Psychology* 12 (2010): 579–602.*

- *Исследование 2009 года выявило: F. S. Stinson et al., «Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM – IV Narcissistic Personality Disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions», *Journal of Clinical Psychiatry* 69 (2008): 1033–45.*

- *Ряд других ученых сообщали: K. H. Trzesniewski, M. B. Donnellan and R. W. Robins, «Do Today’s Young People Really Think They Are So Extraordinary? An Examination of Secular Changes in Narcissism and Self-Enhancement», *Psychological Science* 19 (2008): 181–88.*

- *Ежегодный прирост количества: J. M. Twenge and J. D. Foster, «Mapping the Scale of the Narcissism Epidemic: Increases in Narcissism 2002–2007 within Ethnic Groups», *Journal of Research in Personality* 42 (2008): 1619–22.*

- *Еще одна работа других авторов: B. W. Roberts, G. Edmonds and E. Twenge Grijalva, «It Is Developmental Me, Not Generation Me: Developmental Changes Are More Important Than Generational Changes in Narcissism», *Perspectives on Psychological Science* 5 (2010): 97–102.*

- *Мы с Джошем опубликовали этот анализ: Twenge and Foster, «Birth Cohort Increases in Narcissistic Personality Traits».*

- *Некоторые, вроде Элспет Рив: Elspeth Reeve, «Every Every Every Generation Has Been the Me Me Me Generation», *Atlantic Wire*, May 9, 2013, <http://www.thewire.com/national/2013/05/me-generation-time/65054/>.*

- *В период между 1976-м и 2012-м старшеклассники: Twenge, Campbell, and Freeman, «Generational Differences».*

- *В 2013 году 82 % студентов: Ibid.*

- *В конце 1970-х 22 % старшеклассников: Ibid.*

- *Натан и его аспирант Ричард Понд: C. N. DeWall, R. S. Pond, W. K. Campbell, and J. M. Twenge, Tuning In to Psychological Change: Linguistic Markers of Psychological Traits and Emotions over Time in Popular US Song Lyrics», *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts**

5 (2011): 200–207; and J. Tierney, «A Generation's Vanity, Heard through Lyrics», *New York Times*, April 25, 2011.

- В 2013 году Канье Уэст заявил: R. J. Cubarribia, «Kanye West: 'I'm the Number One Living and Breathing Rock Star'». *Rolling Stone*, June 24, 2013.

- Преподаватель Лилиан Кац: Stout, *Feel-Good Curriculum*, 178.

- Статья Associated Press, опубликованная: Martha Irvine, «Young Labeled 'Entitlement Generation'», AP, June 26, 2005, biz.yahoo.com/ap/050626/the_entitlement_generation.html2.v3. Also reprinted in many newspapers.

- Эрик Харрис из Колумбины: Nancy Gibbs and Timothy Roche, «The Columbine Tapes», *Time*, December 20, 1999.

- Певица Лорди вскользь заметила: Julie Gerstein, «Teenage Fandom in the Age of Twitter: An Analysis of the Alarming Phenomenon», *StyleCaster*, December 23, 2013.

- Высокий уровень нарциссизма обычно означает: Twenge, Campbell and Freeman. «Generational Differences».

- «Мы – сознательное поколение, которому не все равно»: Jenna Gourdreu, «Are Millennials 'Deluded Narcissists'?», *Forbes*, January 15, 2013, <http://www.forbes.com/sites/jennagoudreau/2013/01/15/are-millennials-deludednarcissists/>.

- Миллениалов меньше заботило: Twenge, Campbell and Freeman, «Generational Differences in Life Goals».

- Однако общественная работа: M. Planty, R. Bozick, and M. Regnier, «Helping Because You Have to or Helping Because You Want to? Sustaining Participation in Service Work from Adolescence through Young Adulthood», *Youth & Society*, 38 (2006): 177–202.

- Максимум, что можно сделать, – сравнить: Twenge, Campbell, and Freeman, «Generational Differences in Life Goals».

- Психологи Пелин и Селин Кезебир обнаружили: P. Kesebir and S. Kesebir, «The Cultural Salience of Moral Character and Virtue Declined in Twentieth Century America», *Journal of Positive Psychology* 7 (2012): 471–80.

- Психолог из Калифорнийского университета Патриция Гринфилд обнаружила: P. M. Greenfield, «The Changing Psychology of Culture from 1800 through 2000», *Psychological Science* 24 (2013): 1722–31.

- *Опрошенные в возрасте от 18 до 23 лет*: C. Smith, K. Christoffersen, H. Davison and P. S. Herzog, *Lost in Transition: The Dark Side of Emerging Adulthood* (New York: Oxford University Press. 2011).

- *Хорошо то, что 72 %*: Twenge, Campbell, and Freeman, «Generational Differences in Life Goals»; and updates from American Freshman datafiles.

- *Старшеклассники высказали большую озабоченность*: Park, Twenge and Greenfield, «Great Recession».

- *Сара Конрат и ее коллеги*: S. H. Konrath, E. H. O'Brien, C. Hsing, «Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-analysis», *Personality and Social Psychology Review* 15 (2011): 180–98.

- *Лори Малахи и ее коллеги изучили*: L. W. Malahy, M. A. Rubinlicht and C. R. Kaiser, «Justifying Inequality: A Cross-Temporal Investigation of US Income Disparities and Just-World Beliefs from 1973 to 2006», *Social Justice Research* 22 (2009): 369–83.

- *Дарун Рави решил, что будет*: Collected from various accounts of the incident, including Christina Boyle, «Dharun Ravi Texted Apology to Rutgers Roommate Tyler Clementi Night of His Suicide», *New York Daily News*, March 8, 2012, <http://www.nydailynews.com/new-york/dharun-ravi-texted-apology-rutgers-roommate-tyler-clementi-night-suicide-article> — 1.1 035 376.

- *Как минимум пять научных работ*: L. E. Buffardi and W. K. Campbell, «Narcissism and Social Networking Web Sites». *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (2008): 1303–14; C. J. Carpenter, «Narcissism on Facebook: Self-Promotional and Anti-social Behavior», *Personality and Individual Differences* 52, no. 4 (2012): 482, doi:10.1016/j.paid.2011.11.011; and: B. Gentile, J. M. Twenge, E. C. Freeman and W. K. Campbell, «The Effect of Social Networking Websites on Positive Self-Views: An Experimental Investigation», *Computers in Human Behavior* 28 (2012): 1929–33.

- *Ларри Розен и его коллеги обнаружили*: L. D. Rosen, K. Whaling, S. Rab, L. M. Carrier and N. A. Cheever, «Is Facebook Creating 'iDisorders'? The Link between Clinical Symptoms of Psychiatric Disorders and Technology Use, Attitudes and Anxiety», *Computers in Human Behavior* 29 (2013): 1243–54.

- *Мы с коллегами разработали:* Gentile, Twenge, Freeman, and Campbell, «Effect of Social Networking Websites».
- *Я изучила научную литературу:* J. M. Twenge, «Does Online Social Media Lead to Social Connection or Social Disconnection?», *Journal of College and Character* 14 (2013): 11–20.
- *Например, в одном из исследований студенты отвечали:* M. A. Stefanone, K. H. Kwon, and D. Lackaff, «Exploring the Relationship between Perceptions of Social Capital and Enacted Support Online», *Journal of Computer-Mediated Communication* 17 (2012): 451–66.
- *В другом исследовании рассматривалось:* N. Park, K. F. Kee and S. Valenzuela, «Being Immersed in Social Networking Environment: Facebook Groups, Uses and Gratifications, and Social Outcomes», *Cyberpsychology and Behavior* 12 (2009): 729–33.

Ты можешь стать кем захочешь

- *Что, по мнению Люка Эпплина, «доказывает»:* Luke Epplin, «You Can Do Anything: Must Every Kids' Movie Reinforce the Cult of Self-Esteem?», *Atlantic*, August 13, 2013.
- *В 2012 году 58 % старшеклассников:* J. Reynolds, M. Stewart, R. MacDonald and L. Sisco, «Have Adolescents Become Too Ambitious? High School Seniors' Educational and Occupational Plans, 1976 to 2000», *Social Problems* 53 (2006): 186–206; and updated with Monitoring the Future datafiles.
- *В 2012 году три четверти студентов-первокурсников:* American Freshman Survey datafiles.
- *Количество присуждаемых ежегодно ученых степеней:* *Statistical Abstract of the United States*, 2012 and earlier years. Available online at www.census.gov/prod/www/abs/statab.html.
- *А Chronicle of Higher Education источник находится:* <http://collegecompletion.chronicle.com/>.
- *57 % старшеклассников:* J. M. Twenge and T. Kasser, «Generational Changes in Materialism and Work Centrality, 1976–2007: Associations with Temporal Changes in Societal Insecurity and Materialistic Role-Modeling», *Personality and Social Psychology Bulletin* 39 (2013): 883–97; and Monitoring the Future datafiles.
- *По данным опроса 2011 года, 59 % считали:* «2011 Teens & Money Survey», Charles Schwab.

- *Один молодой сотрудник сказал*: Claire Raines and Jim Hunt, *The Xers and the Boomers* (Menlo Park, CA: Crisp Publications, 2000), 25.
- *В книге обсуждается*: Ibid., 76.
- «*В прошлом люди женились*»: Lev Grossman, «Grow Up? Not So Fast», *Time*, January 24, 2005.
- *Недавнее исследование выявило*: W. Bleidorn, T. Klimstra, J. Denissen, P. Rentfrow, J. Potter and S. Gosling, «Personality Maturation around the World-a Cross-Cultural Examination of Social Investment Theory» (unpublished manuscript, 2013).
- «*Моя главная цель – иметь*»: Bill Hewitt, «Wearing Out Their Bodies?», *People*, June 13, 2005.
- *Позже в интервью журналу Star*: Jennifer Birn, Joyce Hogan and Maggie Kim, «Introducing William Hung: Untrained, Uncensored, Unstoppable!», *Star*, March 1, 2004; and www.williamhung.net/wst_page16.html.
- *Телекритик Джеймс Поневозик отметил*: James Poniewozik, «Simon Cowell: Picking Our Winners», *Time*, April 26, 2004.
- «*Теперь это просто сумасшествие*»: Molly Lopez, «Chatter: False Idols», *People*, February 14, 2005.
- *Когда Нелли Маккей было 19*: «‘I’m Going to Be Famous’: Nellie McKay Makes Bid for Stardom», cnn.com, April 13, 2004.
- «*Через десять лет после окончания школы*»: Colin, *What Really Happened*, 55.
- *Как заметила писательница Кэрол Уоллес*: Carol McD. Wallace, *All Dressed in White* (New York: Penguin 2004), 278.
- *Одна невеста сказала «наконец-то»*: Ibid., 280.
- *Часть моей диссертации*: J. M. Twenge, «Birth Cohort Changes in Extraversion: A Cross-Temporal Meta-analysis, 1966–1993», *Personality and Individual Differences* 30 (2001): 735–48.
- *Популярная школьная программа*: Charles J. Sykes, *Dumbing Down Our Kids* (New York: St. Martin’s Press, 1995), 42.
- *Нарастающее преобладание*: J. M. Twenge, «Changes in Masculine and Feminine Traits over Time: A Meta-analysis», *Sex Roles* 36 (1997): 305–25; and J. M. Twenge, «Changes in Women’s Assertiveness in Response to Status and Roles: A Cross-Temporal Meta-analysis, 1931–1993», *Journal of Personality and Social Psychology* 81 (2001): 133–45.

• В исследовании взглядов студентов: J. M. Twenge, W. K. Campbell and B. Gentile, «Generational Increases in Agentic Self-Evaluations among American College Students, 1966–2009», *Self and Identity* 11 (2012), 409–27.

• Однако, как указывает The Mommy Myth: Susan Douglas and Meredith Michaels, *The Mommy Myth* (New York: Free Press, 2004), 306–7.

• Дуглас и Майкл пишут: Ibid.

• Culture Shock! USA, справочник: Esther Wanning, *Culture Shock! USA* (London: Kuperard, 1995), 70.

• Одна мать говорит, что: Anne Remley, «From Obedience to Independence», *Psychology Today*, October 1988, 56–59.

• В своем интервью психолог Бонни Зуккер: Thomas Fields-Meyer, «Kids Out of Control», *People*, December 20, 2004.

• Другая мать не стала: Ruben Naverrette, «Parents Can't Buy Their Children's Respect», *Dallas Morning News*, November 28, 2004.

• Недавно писатель Мартин Буи: Martin Booe, «Generation Me-Me-Me», *Jackson Free Press*, October 21, 2004.

• Психолог-педагог Мишель Борба: Ibid.

• Дуглас и Майкл утверждают: Douglas and Michaels, *Mommy Myth*, 307–8.

• Мы приобретаем самоуважение: A. Aron, M. Paris, and E. N. Aron, «Falling in Love: Prospective Studies of Self-Concept Change», *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995): 1102–12; and M. R. Leary et al., «Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis», *Journal of Personality and Social Psychology* 68 (1995): 518–30.

• Многочисленные научные труды показывают: David Myers, *The Pursuit of Happiness* (New York: Morrow, 1992).

• Нарциссы – люди влюбленные в самих себя: W. Keith Campbell, *When You Love a Man Who Loves Himself* (Chicago: Sourcebooks, 2005); and W. K. Campbell, «Narcissism and Romantic Attraction», *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999): 1254–70.

• Они считают себя лучшими: W. K. Campbell, E. A. Rudich and C. Sedikides, «Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-Views: Two Portraits of Self-Love», *Personality and Social Psychology Bulletin* 28 (2002): 358–68.

- «Если бы мне предложили назвать десять главных»: W. Keith Campbell, interview, December 28, 2004.

- В кросс-темпоральном метаанализе: S. H. Konrath, W. J. Chopik, C. K. Hsing and E. O'Brien, «Changes in Adult Attachment Styles in American College Students over Time: A Meta-analysis», *Personality and Social Psychology Review* (2014), DOI: 10.1177/ 1088868314530516.

В интервью для книги Flux одна молодая женщина: *Flux: Women on Sex, Work, Love, Kids, and Life in a Half-Changed World* (New York: Doubleday 2000), 73.

- Анализируя данные 47 692 респондентов: J. M. Twenge, W. K. Campbell and C. A. Foster, «Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-analytic Review», *Journal of Marriage and the Family* 65 (2003): 574–83.

- В интервью для журнала People: «Facing Off over Plastic Surgery», *People*, October 18, 2004.

- 38 % представителей поколения селфи: Taylor, *The Next America*.

При анкетировании 766 студентов: J. Greif, W. Hewitt and M. L. Armstrong, «Tattooing and Body Piercing», *Clinical Nursing Research* 8 (1999): 368–85.

- В наши дни старшеклассники более склонны: Twenge and Kasser, «Generational Changes in Materialism».

- «Она очень хорошая девочка»: Nancy Jeffrey, «Proms Gone Wild!», *People*, May 30, 2005.

- Недавнее исследование показало, что в среднем: Erik Ortiz, «Prom Gets Pricier for Average US Family Spending More Than \$1,000 for the Night», *New York Daily News*, May 4, 2012.

- В своем исследовании молодежи в возрасте от 18 до 23 лет: C. Smith, K. Christoffersen, H. Davison and P. S. Herzog. *Lost in Transition: The Dark Side of Emerging Adulthood* (New York: Oxford University Press, 2011).

- По выражению молодой женщины из исследования Смита: Smith et al., *Lost in Transition*.

- «Я хочу делать то, что соответствует»: «Notebook», *Time*, June 6, 2005.

- Ассортимент кофе в Starbucks: S. Waldman, «The Tyranny of Choice: Why the Consumer Revolution Is Ruining Your Life», *New Republic*, January 27, 1992.

- «Шопинг и все остальное»: David Brooks, *Bobos in Paradise* (New York: Simon & Schuster, 2000), 101.

- «Много лет назад сотовые телефоны»: Ken Belson, «I Want to Be Alone. Please Call Me», *New York Times*, June 27, 2004.

Поколение стрессов, депрессии и одиночества

- Лишь от 1 до 2 % американцев: R. C. Kessler, P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas and E. E. Walters, «Lifetime Prevalence and Age of-Onset Distributions of *DSM – IV* Disorders in the National Comorbidity Survey Replication», *Archives of General Psychiatry* 62 (2005): 593–602; L. N. Robins et al., «Lifetime Prevalence of Specific Psychiatric Disorders in Three Sites», *Archives of General Psychiatry* 41 (1984): 949–58; G. L. Klerman and M. M. Weissman, «Increasing Rates of Depression», *Journal of the American Medical Association* 261, no. 15 (1989): 2229–35; P. M. Lewinsohn et al., «Age-Cohort Changes in Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders», *Journal of Abnormal Psychology* 102, no. 1 (1993): 110–20; P. J. Wickramaratne et al., «Age, Period, and Cohort Effects on the Risk of Major Depression: Results from Five United States Communities», *Journal of Clinical Epidemiology* 42, no. 4 (1989): 333–43; and R. C. Kessler et al., «Lifetime and 12-Month Prevalence of *DSM – III-R* Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study», *Archives of General Psychiatry* 51 (1994): 8–19.

- Самоубийство в прошлых поколениях: Klerman and Weissman, «Increasing Rates of Depression»; and Jane M. Murphy, «The Stirling County Study: Then and Now», *International Review of Psychiatry* 6 (1994): 329–48.

- В Университете штата Канзас: Sherry A. Benton et al., «Changes in Counseling Center Client Problems Across 13 Years», *Professional Psychology: Research and Practice* 34 (2003): 66–72. For a nontechnical review, see Sue Shellenbarger, «Workers Struggle with Kids' Depression», *Wall Street Journal*, April 22, 2003.

- Исследование 2010 года выявило: J. C. Guthman, L. Locin and D. D. Konstas, «Increase in Severity of Mental Illness among Clinical College Students: A 12-Year Comparison» (paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Diego, August 2010).

- В общенациональном опросе подростков: «Centers for Disease Control Youth Risk Behavior Survey», <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/yrbs/index.htm>.

- Как часть моей докторской диссертации: J. M. Twenge, «The Age of Anxiety? Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952–1993», *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000): 1007–21.

- Количество самоубийств подростков упало на 22 %: *Statistical Abstract of the United States*, 2012 and earlier volumes. For data on suicidal ideation declining, see the Youth Risk Behavior Survey.

- Количество жалоб на тревожность и депрессию выровнялось: For a review, see J. M. Twenge, «Generational Differences in Mental Health: Are Children and Adolescents Suffering More, or Less?», *American Journal of Orthopsychiatry* 81 (2011): 469–72.

- В 2012-м большее количество старшеклассников: Twenge, «Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms».

- Данные общенационального: С. М. Herbst, «‘Paradoxical’ Decline? Another Look at the Relative Reduction in Female Happiness», *Journal of Economic Psychology* 32 (2011): 773–88.

- Некоторые совершают самоубийство: www.suicidememorialwall.com.

- В то время как частота самоубийств среди людей среднего возраста: *Statistical Abstract of the United States*, 2004 and earlier years, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.

- В 2011 году 16 % старшеклассников: Centers for Disease Control, «Youth Risk Behavior Surveillance System», <http://apps.nccd.cdc.gov/yrbss>.

- Многолетние издевательства привели: Kristin Hussey and John Leland, «After Boy’s Suicide, Questions about Missed Signs», *New York Times*, August 30, 2013, http://www.nytimes.com/2013/08/31/nyregion/after-boys-suicide-questions-aboutmissed-signs.html?_r=0.

- После спора из-за ребенка: Lizette Alvarez, «Girl’s Suicide Points to Rise in Apps Used by Cyberbullies», *New York Times*, September 13, 2013, <http://www.nytimes.com/2013/09/14/us/suicide-of-girl-after-bullying-raises-worries-on-web-sites.html?pagewanted=all>.

- В широко известном докладе 2009 года: B. Stevenson and J. Wolfers. «The Paradox of Declining Female Happiness», *American*

Economic Journal: Economic Policy 1 (2009), 190–225.

- Крис Хербст проанализировал: Herbst, «‘Paradoxical’ Decline?»
- Более чем в четыре раза: Gregg Easterbrook, *The Progress Paradox* (New York: Random House, 2003), 180.
- В одном из научных трудов говорится, что в 1985-м: M. McPherson, L. Smith-Lovin, and M. E. Brashears, «Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades», *American Sociological Review* 71 (2006): 353–75.
- «Это своего рода дефицит»: Robert E. Lane, *The Loss of Happiness in Market Democracies* (New Haven, CT: Yale University Press, 2000), 9.
- Это совершенно очевидно связано с: P. R. Amato and B. Keith, «Parental Divorce and the Well-Being of Children: A Meta-analysis», *Psychological Bulletin* 110 (1991): 26–46.
- Интервью Лори: Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood* (New York: Oxford University Press, 2004), 110–11.
- Другая описанная в книге пара: Ibid., 106.
- По словам Джейка, «может быть в тридцать пять»: Ibid., 105.
- Намного большее количество мужчин: *Statistical Abstract of the United States*, 2004 and earlier years, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.
- В 1950 году лишь 9 %: http://www.pbs.org/newshour/bb/social_issues-jan-june12-goingsolo_03-27/. See also Eric Klinenberg, *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Going Alone* (New York: Penguin, 2013).
- Недавнее подробное исследование выявило, что Чикаго: Peter Gorner, «U. of C. Sex Study Sees Love, Loneliness», *Chicago Tribune*, January 9, 2004.
- Писатель Крис Колин резюмировал: Chris Colin, *What Really Happened to the Class of '93* (New York: Broadway Books, 2004), xiv.
- «Десяток лет спустя»: Ibid., 60.
- 75 % женщин в возрасте от 25 до 35 лет: «The Next Generation: Today's Professionals, Tomorrow's Leaders», (New York: Catalyst, 2001), <http://www.catalystwomen.org>.
- В книге *The Costs of Living Барри Шварц пишет*: Barry Schwartz, *Costs of Living* (New York: Norton, 1994), 18.

- Огромное количество научных трудов обоснованно: D. R. Williams, D. T. Takeuchi and R. K. Adair, «Marital Status and Psychiatric Disorders among Blacks and Whites», *Journal of Health and Social Behavior* 33 (1992): 140–57; Lee Robins and Darrel Reiger, *Psychiatric Disorders in America* (New York: Free Press, 1991); R. F. Baumeister and M. R. Leary, «The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation», *Psychological Bulletin* 117 (1995): 497–529; and David Myers, *The American Paradox* (New Haven, CT: Yale University Press, 2000), chap. 3.

- Гарвардский университет отклоняет: Marisa Meltzer, «The Swarm of the Super-Applicants», *New York*, October 24, 2007, <http://nymag.com/news/features/24398/>; and <http://thechoice.blogs.nytimes.com/2013/03/28/ivyleague-college-admission-rates-2013/>.

- Два миллиона старшеклассников: <http://research.collegeboard.org/programs/ap/data/archived/2012>.

- Журнал Time взял интервью у Мэриэл Вудс: Sonja Steptoe, «Ready, Set, Relax!», *Time*, October 27, 2003.

- «Когда я окончила колледж»: Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis* (New York: Tarcher/Putnam, 2001), 173.

- В период с 1984 по 2011 год благосостояние: Taylor, *The Next America*.

- «Тебе нужен диплом о высшем образовании»: Lev Grossman, «Grow Up? Not So Fast», *Time*, January 24, 2005.

- *Именно в этом и состоит изменение*: E. Saez, «Striking It Richer: The Evolution of Top Incomes in the United States» (updated with 2012 preliminary estimates), University of California at Berkeley, September 3, 2013.

- *Средний заработок американского мужчины*: Joe McKendrick, «Men's Incomes Have Declined 28 % since 1968: Study», *Smart Planet*, September 12, 2012, <http://www.smartplanet.com/blog/business-brains/mens-incomes-have-declined-28-since-1968-study/>.

- *В 2010 году 40 % американских семей*: Taylor, *The Next America*.

- *В среднем 44 750 долларов в частном университете*: https://www.collegedata.com/cs/content/content_payarticle_tmpl.jhtml?articleId=10064.

- *Задолженность по образовательным кредитам удвоилась*: Adolfo Flores, «Student Loan Debt Nearly Doubles in Last Five Years, Report Says», *Los Angeles Times*, June 18, 2013.

- *Это еще относительно недорого*: Katy Steinmetz, «San Francisco's 1 Percent: Tech Wealth's Displacement Effect», *Time*, February 1, 2014, <http://www.npr.org/2013/12/03/247531636/as-rent-soars-longtime-san-francisco-tenants-fight-to-stay>;

- http://www.huffingtonpost.com/2013/07/09/new-yorkcity-rent_n_3568278.html; <http://www.apartmenttherapy.com/what-does-it-really-cost-to-live-in-chicago-apartment-therapys-cost-of-living-report-chicago-2013—193139>; and http://la.curbed.com/archives/2013/09/average_rent_in_los_angeles_county_has_jumped_to_1435.php.

- *Бывший мэр Арт Агнос*: <http://www.npr.org/2013/12/03/247531636/as-rent-soars-longtime-san-francisco-tenants-fight-to-stay>.

- *Барбара Эренрайх пишет*: Barbara Ehrenreich, *Nickel and Dimed: On (Not) Getting By in America* (New York: Metropolitan Books, 2001), 199.

- *«Окончив университет с отличием»*: *Time*, February 14, 2005.

- *«Когда моим родителям было столько же лет»*: Emily Alpert and Ricardo Lopez, «Leaving Nest Isn't Easy for Millennials,» *Los Angeles Times*, August 2, 2013.

- *LA Times опубликовала очерк об Эндрю Посте*: White, «Law School Grad Learns».

- По данным исследования 2010 года, планка повысилась: «26 % of Teens Expected to Become Famous by Age 25», Barna Group Youth Poll, May 10, 2010, <https://www.barna.org/barna-update/article/16-teensnext-gen/366-teenagers-want-successful-careers-and-global-travel-expect-to-delay-marriage-a-parenting>.

- Приходят к выводу, что в возрасте от двадцати до тридцати: Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis*, 109.

- Недавно Тим Урбан опубликовал статью: «Wait but Why, Why Generation Y Yuppies Are Unhappy», *Huffington Post*, September 15, 2013, http://www.huffingtonpost.com/wait-but-why/generation-y-unhappy_b_3930620.html

- В книге *Quarterlife Crisis* Джоанна говорит: Robbins and Wilner, *Quarterlife Crisis*, 93.

- В своей книге о расстройствах пищевого поведения: Joan Jacobs Brumberg, *Fasting Girls* (New York: New American Library, 1989), 267.

- Как написано в книге *Midlife Crisis at 30*: Lia Macko and Kerry Rubin, *Midlife Crisis at 30: How the Stakes Have Changed for a New Generation – and What to Do about It* (New York: Plume Penguin, 2004), 59.

- Разумеется, научные данные говорят: L. J. Shrum, J. E. Burroughs and A. Rindfleisch, «Television's Cultivation of Material Values», *Journal of Consumer Research*, 2005; and L. J. Shrum, J. E. Burroughs, and A. Rindfleisch, «A Process Model of Consumer Cultivation: The Role of Television Is a Function of the Type of Judgment», in *The Psychology of Entertainment Media: Blurring the Lines between Entertainment and Persuasion*, ed. L. J. Shrum (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2004), 177–91.

- Поскольку все меньшее число пользуется общественным транспортом: James Fallows, «The Invisible Poor», *New York Times Magazine*, March 19, 2000.

- Люди, чьей главной мотивацией: T. Kasser and R. Ryan, «A Dark Side of the American Dream», *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1993): 410–22.

- Психолог Эд Динер: E. Diener, J. Horowitz and R. A. Emmons, «Happiness of the Very Wealthy», *Social Indicators* 16 (1985): 263–74.

- Люди, выигравшие в лотерею: P. Brickman, D. Coates and R. Janoff-Bulman, «Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness

Relative?», *Journal of Personality and Social Psychology* 36 (1978): 917–27.

- *В опросе Гэллана 94 %*: David Popenoe and Barbara Defoe Whitehead, *The State of Our Unions: The Social Health of Marriage in America*, 2001 (New Brunswick, NJ: National Marriage Project, 2001).

- *Эксперт Норвал Глен*: Lisa Bereson, «The State of the Union: A Special Report», *Ladies' Home Journal*, March 2003.

- *Авторы называют это*: Macko and Rubin, *Midlife Crisis at 30*, 89–90.

- «*Это как если бы какой-то идиот*»: M. E. P. Seligman, «Boomer Blues», *Psychology Today*, October 1988, 50–53.

- *Люди, часами смотрящие*: D. Romer, K. H. Jamieson and S. Aday, «Television News and the Cultivation of Fear of Crime», *Journal of Communication* 53 (2003): 88–104.

- «*Как он сказал, больше всего он боится*»: «Utah Scout Feeling 'Good' after Ordeal», *cnn.com*, June 23, 2005.

Самые молодые циники в истории

- *Мы с Лицзинь Чжан и Чарлзом Имом обнаружили 97 научных трудов*: J. M. Twenge, L. Zhang and C. Im, «It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960–2002», *Personality and Social Psychology Review* 8 (2004): 308 – 19.

- *Циничные высказывания*: S. J. Pharr, R. D. Putnam and R. J. Dalton, «A Quarter-Century of Declining Confidence», *Journal of Democracy* 11 (2000): 5 – 25.

- *Недавний опрос взрослых центра Пью*: Pew Research Center for the People & the Press, «Section 3: Values about Economic Inequality and Individual Opportunity», June 4, 2012, <http://www.people-press.org/2012/06/04/section—3-values-about-economic-inequality-and-individual-opportunity/>.

- *Оказалось, ребята были*: Twenge, Zhang, and Im, «It's Beyond My Control».

- *Из тридцати позиций*: J. M. Twenge, W. K. Campbell and E. C. Freeman, «Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation, 1966–2009», *Journal of Personality and Social Psychology* 102 (2012): 1045 – 62.

- Дальнейший анализ показал: Park, Twenge, and Greenfield, «The Great Recession».

- Другое сравнительное исследование поколений: R. Rasch and B. Kowske, «Will Millennials Save the World through Work? International Generational Differences in the Relative Importance of Corporate Social Responsibility and Business Ethics to Turnover Intentions», in *Managing the New Workforce: International Perspectives on the Millennial Generation*, ed. S. T. Lyons, E. S. Ng and L. Schweitzer (Northampton, MA: Edward Elgar, 2012).

- Миллениалы значительно меньше: Twenge, Campbell, and Freeman, «Generational Differences».

- В 1992 году 90 % совершеннолетних американцев: Pew Research Center for the People & the Press, «Partisan Polarization Surges in Bush, Obama Years», 2012, <http://www.people-press.org/2012/06/04/partisan-polarization-surges-in-bush-obama-years/>.

- По данным опроса старшеклассников, уверенность: J. M. Twenge, W. K. Campbell and N. T. Carter, «Declines in Trust in Others and Confidence in Institutions among American Adults and Late Adolescents, 1972–2012» (unpublished manuscript, 2014).

- Менее 20 % молодых людей: David T. Z. Mindich, *Tuned Out: Why Americans Under 40 Don't Follow the News* (New York: Oxford University Press, 2005).

- Только 32 % людей в возрасте от 18 до 24: Ibid.

- Выяснилось, что 60 % американцев: Ibid.

- В другом опросе учащиеся выпускных классов: CBS News, *The Class of 2000* (New York: Simon & Schuster, 2001), ebook, 126.

- Как замечает писатель Нил Постман: Neil Postman, *The Disappearance of Childhood* (New York: Vintage, 1994), 95.

- «Когда они контактируют с учителями»: Maureen Stout, *The Feel-Good Curriculum* (Cambridge, MA: Perseus Books, 2000), 263.

- «Дети видят таких, как Билл Гейтс»: Peter Sacks, *Generation X Goes to College* (Chicago: Open Court Press, 1996), 169.

- Преподаватель Джилл Петерсон: Amazon.com, «You Think Gen X Is Bad? Watch Out for Gen Y», review of *Generation X Goes to College*, by Sacks, posted April 11, 2003.

- «Порыв спастись бегством»: Charles Sykes, *A Nation of Victims: The Decay of the American Character* (New York: St. Martin's Press,

1992), 15.

- Автор *The Myth of Laziness* Мел Левин: Mel Levine, *The Myth of Laziness* (New York: Simon & Schuster, 2003).

- Как выразился Сайкс: Sykes, *Nation of Victims*, 144.

- В 1940 году примерно 20,000 гражданских исков: Theodore Caplow, Louis Hicks, and Ben J. Wattenberg, *The First Measured Century* (Washington, DC: AEI Press, 2001), 198.

- К 2012-му это количество возросло более чем десятикратно: <http://www.uscourts.gov/Statistics/JudicialBusiness/2012.aspx>.

- Один молодой человек подал иск: «Former Law Student Stages Hunger Strike», *Chronicle of Higher Education*, January 23, 1998.

- Крис Колин был тронут: Colin, *What Really Happened*, 258.

- «Современные дети исключительно»: Sacks, *Generation X Goes to College*, 59.

- Другой студент спросил: Ibid., 16.

- Иронично пишет Сакс: Ibid., 20.

- «Студенты, получающие»: Daniel Kazez, «A Is for Anybody», *Newsweek*, August 8, 1994, 10.

- В своей книге *I'm the Teacher*: Patrick Allitt, *I'm the Teacher, You're the Student* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2005), 211.

- После замечание Сакса: Sacks, *Generation X Goes to College*, 122.

- В своей книге *Not Much Just Chillin'*: Linda Perlstein, *Not Much Just Chillin': The Hidden Lives of Middle Schoolers* (New York: Ballantine, 2003), 183.

- Заглавная статья журнала *Time*: Nancy Gibbs, «What Teachers Hate About Parents», *Time*, February 21, 2005.

- Директор школы Скотт МакЛеод: Michael Lewis, «Coach Fitz's Management Theory», *New York Times Magazine*, March 28, 2004.

- Люди, верящие, что внешние силы: V. A. Benassi, P. D. Sweeney and C. L. Dufour, «Is There a Relation between Locus of Control Orientation and Depression?», *Journal of Abnormal Psychology* 97 (1988): 357 – 67; S. E. Hahn, «The Effects of Locus of Control on Daily Exposure, Coping and Reactivity to Work Interpersonal Stressors: A Diary Study», *Personality and Individual Differences* 29 (2000): 729 – 48; J. Mirowsky and C. E. Ross, «Control or Defense? Depression and the Sense of Control over Good and Bad Outcomes», *Journal of Health and Social Behavior* 31 (1990): 71–86; and: M. P. Naditch, M. Gargan and L. Michael, «Denial,

Anxiety, Locus of Control, and the Discrepancy between Aspirations and Achievements as Components of Depression», *Journal of Abnormal Psychology* 84 (1975): 1–9.

- *Тревожность*: D. G. Kilpatrick, W. R. Dubin and D. B. Marcotte, «Personality, Stress of the Medication Education Process, and Changes in Affective Mood State», *Psychological Reports* 34 (1974): 1215 – 23; and: G. Morelli, H. Krotinger and S. Moore, «Neuroticism and Levenson's Locus of Control Scale», *Psychological Reports* 44 (1979): 153 – 54.

- *Плохо справляется со стрессами*: N. Krause and S. Stryker, «Stress and Well-Being: The Buffering Role of Locus of Control Beliefs», *Social Science and Medicine*, 18 (1984): 783 – 90; I. N. Sandler and B. Lakey, «Locus of Control as a Stress Moderator: The Role of Control Perception and Social Support», *American Journal of Community Psychology* 10 (1982): 65–80.

- *Экстерналы слабее*: S. A. Karabenick and T. K. Srull, «Effects of Personality and Situational Variation in Locus of Control on Cheating: Determinants of the 'Congruence Effect'», *Journal of Personality* 46 (1978): 72–95; and: W. Mischel, R. Zeiss and A. Zeiss, «An Internal-External Control Test for Young Children», *Journal of Personality and Social Psychology* 29 (1974): 265 – 78.

- *Экстерналы, как правило, достигают меньшего*: E. Cappella and R. S. Weinstein, «Turning Around Reading Achievement: Predictors of High School Students' Academic Resilience», *Journal of Educational Psychology* 93 (2001): 758 – 71; M. J. Findley and H. M. Cooper, «Locus of Control and Academic Achievement: A Literature Review», *Journal of Personality and Social Psychology* 44 (1983): 419 – 27; and: A. D. Kalechstein and S. Nowicki, «A Meta-analytic Examination of the Relationship between Control Expectancies and Academic Achievement: An 11-Yr Follow-Up to Findley and Cooper», *Genetic, Social and General Psychology Monographs* 123 (1997): 27–56.

- *Окончательный вывод*: J. S. Coleman et al., *Equality of Educational Opportunity: Report from the Office of Education* (Washington, DC: US Government Printing Office, 1966).

- *«В нашем обществе»*: Julian Rotter, «External Control and Internal Control», *Psychology Today*, June 1971, 59.

Поколение «без комплексов»

- В романе Валери Фрэнкел: Valerie Frankel, *The Not-So-Perfect Man* (New York: Avon Trade, 2004).
- В книге отмечается, что: Andrea Lavinthal and Jessica Rozler, *The Hookup Handbook* (New York: Simon Spotlight Entertainment, 2005), 2–3.
- Недавняя статья в журнале Atlantic: Hanna Rosin, «Boys on the Side,» *Atlantic*, September 2012, <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/09/boys-on-the-side/309062/>.
- «Думаю, что можно сравнивать друзей»: «The 411: Teens & Sex», NBC, January 26, 2005.
- 80 % людей в возрасте от 18 до 29 лет: Pew Research on Social and Demographic Trends, «Barely Half of US Adults Are Married – a Record Low», December 14, 2011, <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/14/barely-half-of-u-s-adultsare-married-a-record-low/>.
- В магистерской работе, написанной под моим руководством, Брук Уэллс: B. E. Wells and J. M. Twenge, «Changes in Young People’s Sexual Behavior and Attitudes, 1943–1999: A Cross-Temporal Meta-analysis», *Review of General Psychology* 9 (2005): 249 – 61.
- В 1970 году среднестатистическая женщина: *Statistical Abstract of the United States*, 2012 and earlier years, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.
- Старшеклассник из Орегона: CBS News. *The Class of 2000* (New York: Simon & Schuster, 2001), ebook, 14–15.
- В два раза больше, по данным опроса Гэллана 2013 года: Joy Wilke and Lydia Saad, «Older Americans’ Moral Attitudes Changing», Gallup Poll Report, June 3, 2013.
- Еще только в 2004-м: Ibid.
- Писатель Пола Камен изучила: Paula Kamen, *Her Way: Young Women Remake the Sexual Revolution* (New York: New York University Press, 2000), 225.
- Поразительные 88 %: Lawrence K. Altman, «Study Finds That Teenage Virginity Pledges Are Rarely Kept», *New York Times*, March 10, 2004.
- Участники программ воздержания: American Psychological Association press release, «Based on the Research, Comprehensive Sex Education Is More Effective at Stopping the Spread of HIV Infection, Says

APA Committee», February 23, 2005,
<http://www.apa.org/releases/sexeducation.html>
or
http://www.apa.org/releases/sexed_resolution.pdf.

- *Многочисленные истории в прессе*: Laura Sessions Stepp, «Unsettling New Fad Alarms Parents: Middle School Oral Sex», *Washington Post*, July 8, 1999; Anne Jarrell, «The Face of Teenage Sex Grows Younger», *New York Times*, April 3, 2000; and Barbara Cooke, «When Is Sex Not Sex?», *Chicago Tribune*, March 4, 2001.

Революция равноправия

- *Вспоминая события*: «From the Front Lines of Freedom», *People*, March 7, 2005.

- *В 1970 году лишь 5 %*: *Statistical Abstract of the United States*, 2012 and earlier years, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.

- *В 1970-м большинство чернокожих*: Ibid.

- *В беседе с Чарлзом 27 лет*: Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood* (New York: Oxford University Press, 2004), 129.

- *61 % чернокожих*: Ibid.

- *87 % старшеклассников*: Monitoring the Future Survey of high school seniors. Analyses performed for this book.

- *Среди американцев*: New Strategist Editors. *Generation X: Americans Born 1965 to 1976*, 4th ed. (Ithaca, NY: New Strategist Publications, 2004), 221.

- *In 1972, 32 % still favored*: General Social Survey. Analyses performed for this book.

- *В 1940-х годах психологи*: David Myers, *Social Psychology*, 4th ed. (New York: McGraw-Hill, 1993), 378; and Richard Severo, «Kenneth Clark, Who Fought Segregation, Dies», *New York Times*, May 2, 2005.

- *Мы с Дженнифер Крокер собрали данные*: J. M. Twenge and J. Crocker, «Race and Self-Esteem: Meta-analyses Comparing Whites, Blacks, Hispanics, Asians, and American Indians», *Psychological Bulletin* 128 (2002): 371–408.

- *Например, американские дети азиатского происхождения*: Ibid.

- *57 % университетских дипломов выдают женщинам*: *Statistical Abstract of the United States*, 2004 and earlier years, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.

- *Большинство женщин в возрасте от 20 до 30 лет*: Susan Mitchell, *American Generations*, 4th ed. (Ithaca, NY: New Strategist Publications, 2003), 334.

- *Впервые в 2005 году*: Sam Roberts, «51 % of Women Are Now Living without Spouse», *New York Times*, January 16, 2007.

- *Женщин более чем в шесть раз больше*: CBSNews.com, August 7, 2012, <http://www.cbsnews.com/media/common-myths-about-having-a-child-later-in-life/>.

- *По состоянию на 2009 год лишь 18 % семейных пар*: New Strategist Editors, *Generation X*, 144.

- *Отношения к роли женщины продолжали*: J. M. Twenge, «Attitudes toward Women, 1970–1995: A Meta-analysis», *Psychology of Women Quarterly* 21 (1997): 35–51.

- *Впервые в 1984 году*: *Statistical Abstract of the United States*, 2004 and earlier years, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.

- *В 2012 году среди старшеклассников*: K. Donnelly, J. M. Twenge and N. T. Carter, «Change over Time in Americans' Attitudes towards Women's Work and Family Roles, 1976–2012» (unpublished manuscript, 2014).

- *В начале 1970-х годов в книгах*: J. M. Twenge, W. K. Campbell and B. Gentile, «Male and Female Pronoun Use in US Books Reflects Women's Status, 1900–2008», *Sex Roles* 67 (2012): 488 – 93.

- *В 2012 году только 1 из 1000*: American Freshman Study.

- *Несколько больше студентов 2010–2012 годов*: Donnelly, Twenge and Carter, «Change over Time in Americans' Attitudes Toward Women's Work and Family Roles».

- *Я собрала 103 выборки*: J. M. Twenge, «Changes in Masculine and Feminine Traits over Time: A Meta-analysis», *Sex Roles* 36 (1997): 305 – 25.

- *В 1989-м 72 % студентов*: American Freshman Study.

- *Научные исследования показали, что девочки из семей с работающей матерью*: R. O. Hansson, M. E. Chemovetz and W. H. Jones, «Maternal Employment and Androgyny», *Psychology of Women Quarterly* 2 (1977): 76–78.

- *Кроме того, почти в десять раз*: «Women's Sports Foundation, Title IX: What Is It?», [womenssportsfoundation.org, http://www.womenssportsfoundation.org/en/home/advocate/title-ix-and-](http://www.womenssportsfoundation.org/en/home/advocate/title-ix-and-)

issues/what-is-title-ix/title-ix-myths-and-facts; and A. Guttman, *Women's Sports: A History* (New York: Columbia University Press, 1991).

- *Похоже, что участие в спортивных состязаниях*: J. E. Butcher, «Adolescent Girls' Sex Role Development: Relationship with Sports Participation, Self-Esteem, and Age at Menarche», *Sex Roles* 20 (1989): 575 – 93.

- *Мы с Китом Кэмпбеллом изучили 446 научных работ*: J. M. Twenge and W. K. Campbell, «Self-Esteem and Socioeconomic Status: A Meta-analytic Review», *Personality and Social Psychology Review* 6 (2002): 59–71.

- *В одном из эссе И. С. Мадуро*: E. S. Maduro, «Excuse Me While I Explode: My Mother, Myself, My Anger», *The Bitch in the House*, ed. C. Hanauer (New York: Harper Collins, 2002), 8.

- *Однако ее мать*: Hanauer, *Bitch in the House*, 281 – 82.

- *Раньше женщины считали себя*: American Freshman Survey.

- *Отцы семейств проводили в три раза больше*: Tara Parker-Pope, «Surprisingly, Family Time Has Grown», *New York Times*, April 5, 2010; and: Kim Parker and Wendy Wang, «Modern Parenthood», Pew Research on Social & Demographic Trends, March 14, 2013, <http://www.pewsocialtrends.org/2013/03/14/modern-parenthood-roles-of-moms-and-dads-converge-as-they-balance-work-and-family/>.

- *По данным опроса середины 2000-х, 79 % молодых людей*: Michelle Orecklin, «Stress and the Superdad», *Time*, August 23, 2004.

- *Как указывают Сьюзен Дуглас и Мередит Майклс*: Susan Douglas and Meredith Michaels, *The Mommy Myth* (New York: Free Press, 2004), 8.

- *Писательница Пегги Оренстин сказала*: Lia Macko and Kerry Rubin, *Midlife Crisis at 30: How the Stakes Have Changed for a New Generation – and What to Do about It* (New York: Plume Penguin, 2004), 241.

- *Дети, посещающие дошкольные учреждения*: National Institute of Child Health and Human Development Early Child Care Research Network and G. J. Duncan, «Modeling the Impacts of Child Care Quality on Children's Preschool Cognitive Development», *Child Development* 74 (2003): 1454 – 75; and: P. Schuetze, A. Lewis and D. DiMartino, «Relation between Time Spent in Daycare and Exploratory Behaviors in 9-Month-Old Infants», *Infant Behavior and Development* 22 (1999): 267 – 76.

- Дуглас и Майкл обозначают: Douglas and Michaels, *Mommy Myth*, 5.
- Некоторые исследования установили, что несмотря: L. C. Sayer, S. M. Bianchi and J. P. Robinson, «Are Parents Investing Less in Children? Trends in Mothers' and Fathers' Time with Children», *American Journal of Sociology* 110 (2004): 1 – 43.
- Одна из заглавных историй журнала People: Douglas and Michaels, *Mommy Myth*, 122.
- Пегги Оренстин называет современный мир: Peggy Orenstein, *Flux: Women on Sex, Work, Love, Kids, and Life in a Half-Changed World* (New York: Doubleday, 2000), 2.
- В книге *Midlife Crisis at 30* Луа Макко и Керри Рубин выражают: Macko and Rubin, *Midlife Crisis at 30*, 3.
- Как пишут Дуглас и Макко, «и то и другое»: Douglas and Michaels, *Mommy Myth*, 12.
- По выражению Оренстин: Orenstein, *Flux*, 18.
- Если вас все время учили: Judith Warner, *Perfect Madness* (New York: Riverhead Books, 2005), 9.
- Уорнер утверждает, что многие: Ibid.
- Молодые авторы Макко и Рубин пришли к тому же: Macko and Rubin, *Midlife Crisis at 30*, 25.
- Дуглас и Макко резюмируют: Douglas and Michaels, *Mommy Myth*, 7.
- Менее чем через два десятка лет те, кто выступает за: <http://features.pewforum.org/same-sex-marriage-attitudes/>.
- Вопрос звучит: «допускает ли мужчина»: J. M. Twenge, N. T. Carter and W. K. Campbell, «Changes in Tolerance for Controversial Beliefs and Lifestyles in the US, 1972–2012» (unpublished manuscript, 2014).

Поколение селфи на работе

- Придя на собеседование: P. Davidson, «Managers to Millennials: Job Interview No Time to Text», *USA Today*, April 29, 2013, <http://www.usatoday.com/story/money/business/2013/04/28/college-grads-job-interviews/2113505/>.
- «Работники кадровых служб говорят»: Ibid.
- Джонатан Сингел, директор по найму: Ibid.

- Поколение селфи составит 40 %: L. Kwoh, «More Firms Bow to Generation Y's Demands», *Wall Street Journal*, August 22, 2012.
- В октябре 2013 года Goldman Sachs: M. J. Moore, «Goldman Pushes Junior Investment Bankers to Take Weekends Off», *Bloomberg Personal Finance*, October 28, 2013.
- Chegg, Inc., интернет-компания по прокату учебников: Kwoh, «More Firms Bow».
- В 1976 году три четверти: Twenge, Campbell, Hoffman and Lance, «Generational Differences».
- В поколении селфи больше тех, кто считает важным: Twenge, Campbell, Hoffman and Lance, «Generational Differences in Work Values».
- В одном из исследований консультанты: L. M. Hite and K. S. McDonald, «Career Counseling for Millennials: Practitioner's Perspectives», in *Managing the New Workforce: International Perspectives on the Millennial Generation*, ed. S. T. Lyons, E. S. Ng and L. Schweitzer (Northampton, MA: Edward Elgar, 2012).
- Преподаватель Билл Джордж: E. Kampinsky, «Millennial Males Seek Work-Life Balance Too», *Daily Beast*, September 2, 2013.
- Исследование канадской молодежи: H. J. Krahn and N. L. Galambos, «Work Values and Beliefs of 'Generation X' and 'Generation Y'», *Journal of Youth Studies*, 2013.
- В 2012 году 40 % студентов поколения селфи: J. M. Twenge and T. Kasser, «Generational Changes in Materialism and Work Centrality, 1976–2007: Associations with Temporal Changes in Societal Insecurity and Materialistic Role-Modeling», *Personality and Social Psychology Bulletin* 39 (2013): 883 – 97.
- Исследование взрослых в General Social Survey: S. Highhouse, M. J. Zickar and M. Yankelevich, «Would You Work if You Won the Lottery? Tracking Changes in the American Work Ethic», *Journal of Applied Psychology* 95 (2010), 349 – 57.
- В 2000-х годах взрослые работники: K. W. Smola and C. D. Sutton, «Generational Differences: Revisiting Generational Work Values for the New Millennium», *Journal of Organizational Behavior* 23 (2002): 363 – 82.
- Другое исследование установило, что работники физического труда: V. M. Ciriello, P. G. Dempsey, R. V. Maikala and N. V. O'Brien,

«Secular Changes in Psychophysically Determined Maximum Acceptable Weights and Forces over 20 Years for Male Industrial Workers», *Ergonomics* 51 (2008): 593–601.

- Тогда как американские работники в среднем имеют лишь восемь: Н. Маасс, «America's War on Vacation: By the Numbers», *The Week*, May 28, 2013.

- 30-летний архитектор Ари Майзель: Kampinsky, «Millennial Males Seek Work-Life Balance».

- Компания по продаже бытовой электроники Best Buy установила: R. Alsop, *The Trophy Kids Grow Up: How the Millennial Generation Is Shaking Up the Workplace* (San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2008).

- В недавнем исследовании PricewaterhouseCoopers: PricewaterhouseCoopers, «Millennials at Work: Reshaping the Workplace».

- Опрос телеканала MTV выявил, что 81 %: А. Hillhouse, «Consumer Insights: MTV's 'No Collar' Workers», October 4, 2012.

- «Первоклассные корпоративные программы волонтерства»: S. E. Needleman, «The Latest Office Perk: Getting Paid to Volunteer: More Companies Subsidize Donations of Time and Talent; Bait for Millennial Generation», *Wall Street Journal*, April 29, 2008.

- Книга *The M-Factor* советуем: L. C. Lancaster and D. Stillman, *The M-Factor: How the Millennial Generation Is Rocking the Workplace* (New York: Harper Business, 2010).

- Бэби-бумеры, поколение X и поколение Y: Twenge, Campbell, Hoffman, and Lance, «Generational Differences in Work Values».

- Однократное исследование работников: R. Rasch and B. Kowske, «Will Millennials Save the World through Work? International Generational Differences in the Relative Importance of Corporate Social Responsibility and Business Ethics to Turnover Intentions», in *Managing the New Workforce: International Perspectives on the Millennial Generation*, ed. S. T. Lyons, E. S. Ng and L. Schweitzer (Northampton, MA: Edward Elgar, 2012).

- В опросе 2012 года, проведенном MTV, 80 %: Ibid.

- «Кажется, что миллениалы ищут признания»: S. T. Lyons, E. S. Ng and L. Schweitzer, «Generational Career Shift: Millennials and the Changing Nature of Careers in Canada», in *Managing the New Workforce: International Perspectives on the Millennial Generation*, ed. S. T. Lyons,

E. S. Ng and L. Schweitzer (Northampton, MA: Edward Elgar, 2012), 79–80.

- «Миллениалы: а на Рождество мы хотим только наличные»: K. Rogers, «Millennials: All We Want for Christmas Is... Cash», FOX Business, November 27, 2013.

- В одном из разовых опросов 58 %: Twenge, Campbell, Hoffman, and Lance, «Generational Differences in Work Values».

- В исследовании канадских 25-летних: Krahn and Galambos, «Work Values and Beliefs».

- Мы с Тимом Кассером обнаружили, что разрыв: Twenge and Kasser, «Generational Changes in Materialism».

- В исследовании поступающих в университеты: J. M. Twenge, W. K. Campbell and E. C. Freeman, «Generational Differences in Young Adults' Life Goals, Concern for Others, and Civic Orientation, 1966–2009», *Journal of Personality and Social Psychology* 102 (2012): 1045 – 62.

- Иллюстрация к опросу MTV: Hillhouse, «Consumer Insights».

- В одном из исследований 40 %: J. Stein, «The Me Me Me Generation», *Time*, May 20, 2013.

- В недавнем опросе 23 000 канадцев: E. S. W. Ng, L. Schweitzer and S. T. Lyons, «New Generation, Great Expectations: A Field Study of the Millennial Generation», *Journal of Business and Psychology* 25 (2010): 281–92.

- В опросе MTV 75 %: Ibid.

- В опросе MTV 90 %: Hillhouse, «Consumer Insights.»

- В опросе старшеклассников 46 %: Twenge, Campbell, Hoffman, and Lance, «Generational Differences».

- среди вновь поступивших студентов 42 %: Twenge, Campbell and Freeman, «Generational Differences in Young Adults' Life Goals».

- Консультанты по карьере считали: Hite and McDonald, «Career Counseling for Millennials».

- В анализе предпочтений в выборе профессии: S. T. Bubany and J. C. Hansen, «Birth Cohort Change in the Vocational Interests of Female and Male College Students», *Journal of Vocational Behavior* 78 (2011): 59–67.

- Преподаватель менеджмента Пол Харви: Tim Urban, «Why Generation Y Yuppies Are Unhappy», *Huffington Post*, September 15,

2013.

- Одно из немногих научных исследований на тему: D. Sirias, H. B. Kapr and T. Brotherton, «Comparing the Levels of Individualism/Collectivism between Baby Boomers and Generation X», *Management Research News* 30 (2007): 749–61.

Заключение: и что нам теперь с этим делать?

- В недавнем опросе две трети взрослых: Ronald Brownstein, «The American Dream – under Threat», *National Journal*, September 19, 2013.

- Хотя 16 % подростков высказались: Centers for Disease Control, «Youth Risk Behavior Surveillance System», <http://apps.nccd.cdc.gov/yrbss>.

- 74 % первокурсников 2012 года: American Freshman Survey.

- «Я лучше заведу собаку»: Antonio Antenucci and David K. Li, «More Young Women Choosing Dogs over Motherhood», *New York Post*, April 10, 2014.

- По данным опроса 2011 года, 77 % владельцев домашних животных: Sharon L. Peters, «Are Americans Crazy for Treating Our Pets Like Kids?», *USA Today*, December 20, 2011.

- «Мы стоим перед опасностью»: Maureen Stout, *The Feel-Good Curriculum* (Cambridge, MA: Perseus Books, 2000), 119.

- «Нам не надо полностью ограждать»: Alvin Rosenfeld and Nicole Wise, *The Over-Scheduled Child* (New York: St. Martin's Press, 2000), 56.

- «Риск избалованности»: Peg Tyre, Julie Scelfo, and Barbara Kantrowitz, «Just Say No: Why Parents Must Set Limits for Kids Who Want It All», *Newsweek*, September 13, 2004.

- Психолог Рой Баумайстер утверждает: R. Baumeister and J. Tierney, *Willpower* (New York: Penguin Press, 2011).

- Писатель Крис Колин цитирует одноклассника: Chris Colin, *What Really Happened to the Class of '93* (New York: Broadway Books, 2004), 56.

- Из 168 промышленно развитых стран: John de Graaf, *Take Back Your Time* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2003).

- Лишь около 17 % детей 4-летнего возраста: «State-Financed Preschool Access in the U.S.», *New York Times*, February 13, 2013.

- Авторы пишут: Elizabeth Warren and Amelia Warren Tyagi, *The Two-Income Trap* (New York: Basic Books, 2003).

- 77 % замужних женщин: *Statistical Abstract of the United States*, 2012, <http://www.census.gov/prod/www/abs/statab.html>.
- Биологически обусловленное изменение: William C. Dement, *The Promise of Sleep* (New York: Delacorte Press, 1999).
- Когда школьная система города Эдина, штат Миннесота: Ibid.
- Огромное количество научных трудов: С. А. Anderson et al., «Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-analytic Review», *Psychological Bulletin* 136 (2010): 151–73.
- Профессор Университета штата Канзас Стив Иларди: Stephen Ilardi, *The Depression Cure* (New York: De Capo, 2010)

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



Примечания

1

Миллениалы, поколение Y, поколение next, сетевое поколение – те, кто родился в период между 1981 и 2000 гг. Характеризуется глубокой вовлеченностью в цифровые технологии. *(Прим. ред.)*

2

ЭСТ (EST, Erhard Seminars Training) – психологический тренинг терапевтической направленности, основанный Вернером Эрхардом в США 70-х годов. *(Прим. пер.)*

3

У английского слова уоуо есть еще несколько значений, основное – болванчик на резинке. *(Прим. пер.)*

4

Известная американская телеперсона, ведущая «Шоу Эллен ДеДженерис», обладательница 11 премий Эмми. *(Прим. пер.)*

5

Престижный частный колледж для женщин в штате Массачусетс. *(Прим. пер.)*

6

Списки деятелей культуры и искусства в США в 1940–1950-х годах, которым запрещалось заниматься профессиональной деятельностью из-за их якобы коммунистических убеждений. (Прим. пер.)

7

Англ. Middletown можно перевести как «средний город», т. е. с населением до 100 тыс. человек. (Прим. пер.)

8

Англ. Major – главный, основной, старший. (Прим. пер.)

9

Англ. King – король. (Прим. пер.)

10

Англ. Messiah – мессия, помазанник, Иисус Христос. (Прим. пер.)

11

Социологический опрос, постоянно проводящийся в США с 1972 года. (Прим. пер.)

12

Традиционно в США было не принято носить белую обувь и одежду после Дня труда – первого понедельника сентября. (*Прим. пер.*)

13

В начале 2000-х годов корпоративные скандалы, связанные с финансовым жульничеством руководства, привели упомянутые компании к краху, а их акционеров – к многомиллионным убыткам. (*Прим. пер.*)

14

Американское правительственное учреждение – аналог отечественного Роскомнадзора. (*Прим. пер.*)

15

Известнейший американский музыкант, одна из икон рока 1960-х – 1970-х годов. (*Прим. пер.*)

16

Эгалитаризм (противоположность элитаризма) – идея всеобщего равенства. (*Прим. ред.*)

17

Знаменитые автомобильные гонки, проводятся ежегодно начиная с 1911 года. (Прим. пер.)

18

Имеется в виду известное высказывание Энди Уорхола – «Каждый человек имеет право на свои 15 минут славы». (Прим. пер.)

19

Лига Плюща – ассоциация восьми самых престижных американских университетов. Название происходит от побегов плюща, обвивающих их здания. (Прим. ред.)

20

Термин «Twinkie defense» придуман прессой во время процесса над Дэном Уайтом, застрелившим мэра Сан-Франциско Москоне и члена совета Милка. Защита утверждала, что Уайт ограниченно дееспособен в силу своего депрессивного состояния, доказательством которого, в частности, служило пристрастие Уайта к батончикам «Твинки». Эпизод подробно рассматривается в книге Баумайстера/Тирни «Сила воли». (Прим. пер.)

21

Изменения в американском законодательстве, направленные на исключение дискриминации по половому признаку в образовании. Приняты в 1972 году. (Прим. пер.)

22

Tang – растворимый сладкий напиток с фруктовым вкусом, производится с конца 1950-х. (*Прим. пер.*)