

## Źródła, metody i oddzielenie kohorty od epoki

Większość danych przedstawionych w tej książce pochodzi z czterech źródeł (wszystkie są ogólnie dostępne w internecie):

1. Ankieta Monitoring the Future (MtF) dla uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum [zarządzana przez Instytut Badań Społecznych (Institute for Social Research) przy Uniwersytecie Michigan; ankietę finansuje Krajowy Instytut ds. Nadużywania Środków Odurzających (National Institute for Drug Abuse) przy amerykańskim Departamencie Zdrowia i Usług Społecznych (US Department of Health and Human Services)]. Ankietę dla uczniów czwartych klas liceum przeprowadza się od 1976 roku, a dla uczniów trzecich klas gimnazjum i drugich liceum od 1991 roku. Całkowita liczba uczestników ankiety wynosi około 1,4 miliona.
2. Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) – ankieta dla uczniów pierwszych, drugich, trzecich i czwartych klas liceum (zarządzana przez Centers for Disease Control and Prevention – ośrodki zajmujące się kontrolą i prewencją chorób). Przeprowadzana co dwa lata od 1991 roku. Całkowita liczba uczestników to około 175 000.
3. Ankieta American Freshman (AF) dla studentów pierwszego roku [zarządzana przez Instytut Badawczy ds. Wyższego Wykształcenia (Higher Education Research Institute)] przy UCLA i finansowana przez uczelnie, które w niej uczestniczą]. Przeprowadzana corocznie od 1966 roku. Całkowita liczba uczestników wynosi około 10 milionów.
4. General Social Survey (GSS) dla osób dorosłych powyżej 18. roku życia [zarządzana przez Krajowy Ośrodek Badania Opinii (National Opinion Research Center) przy Uniwersytecie Chicago i finansowana przez Krajową Fundację na rzecz Nauki (National Science Foundation)]. Przeprowadzana co roku lub co dwa lata od 1972 roku. Całkowita liczba uczestników ankiety to około 60 000.

Powyższe ankiety są reprezentatywne w skali krajowej, co oznacza, że osoby, które nimi zarządzają, podejmują skrupulatne działania, by zapewnić próbę badawczą reprezentującą całość populacji amerykańskiej (GSS) lub całość populacji uczniów szkół średnich (MtF i YRBSS). Ankieta AF dla studentów obejmuje osoby po raz pierwszy przyjęte na pierwszy rok studiów w czteroletnich uczelniach wyższych (college'ach) oraz na uniwersytetach – przedstawione w nich dane są ważone w taki sposób, by były reprezentatywne w skali krajowej dla tej konkretnej populacji.

Ankiety te mają jeszcze jedną istotną zaletę: wysoki wskaźnik odpowiedzi, co oznacza, że większość – zwykle przeważająca – osób, które poproszono o udział, wyraziła zgodę. Wskaźnik odpowiedzi ankiety MtF oscyluje zwykle w granicach 80%, YRBSS – 86%, zaś GSS – 70%. Ankieta AF prezentuje dane z kampusów, tylko jeśli wskaźnik odpowiedzi wyniósł 65% lub więcej.

Jest to naprawdę ważne: jeśli ankieta ma niski wskaźnik odpowiedzi, może nie być reprezentatywna dla danej populacji. Niektórzy spekulowali, że do takiego zdarzenia doszło w trakcie tworzenia sondaży wyborczych w 2016 roku: wskaźnik odpowiedzi w wypadku sondaży telefonicznych spadł z 36% w 1997 roku do 8% w 2014 roku, a w 2016 roku mógł być nawet niższy. Osoby, które nie odebrały telefonu lub które odłożyły słuchawkę, słysząc, że mają do czynienia z sondażem, mogły mieć odmienne zdanie od osób, które udzieliły odpowiedzi na pytania. Mógł to być jeden z powodów, z jakich sondaże wyborcze nie przewidziały wygranej Trumpa w kilku kluczowych stanach. Wskaźnik odpowiedzi w ankietach, o których tu mówimy, jest około dziesięciokrotnie wyższy niż w sondażu telefonicznym z 2014 roku, tak więc ryzyko nieścisłości wyników na poziomie kilku punktów procentowych, jest niższe. Ponieważ szkoły i uczelnie często nakłaniają uczniów i studentów do udziału, ankiety te docierają do znacznie większego odsetka populacji, a wskaźnik odmowy jest o wiele niższy. Nawet ankieta GSS dla dorosłych uczestników uzyskuje zwykle ośmiokrotnie wyższy wskaźnik odpowiedzi niż sondaże telefoniczne (prawdopodobnie dlatego, że ankietarzy przypominają się potencjalnym respondentom kilka razy, a większość rozmów odbywa się osobiście).

W ankietach, o których tu mowa, niejednokrotnie przewijały się tematy zgłębiane w książce – często w formie kilku pytań sformułowanych na różne sposoby lub też dopytujących o różne aspekty spędzania czasu lub zachowania – a wyniki prawie zawsze są identyczne. W niektórych wypadkach trendy widoczne w ankietach dało się też zaobserwować w zachowaniach mierzonych innymi metodami – na przykład, w danych na temat zatrudnienia (Bureau of Labor Statistics), czy w danych dotyczących wskaźników samobójstw (Centers for Disease Control and Prevention).

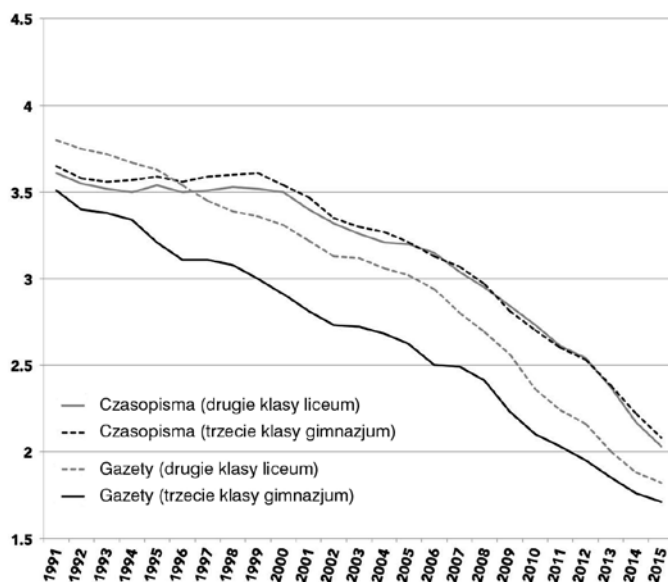
Niemal wszystkie wykresy i wnioski zawarte w książce powstały na podstawie tych ankiet – a więc najlepszych dostępnych danych, które potrafią ukazać

zmianę kulturową. Oczywiście wyniki dostępne w sieci prezentowane są w postaci plików danych: niezwykle długich i szczegółowych kolumn zawierających tysiące zmiennych oraz prezentowanych w rzędach informacji na temat setek tysięcy uczestników. Jak każdy badacz musiałam podejmować decyzje, w jaki sposób zaprezentować te wyniki.

### Średnie czy odsetki?

Po pierwsze, postanowiłam skupić się przede wszystkim na odsetkach, ponieważ można je szybciej pojąć niż średnie oparte na skalach. Na przykład, wiele pozycji w ankietach wykorzystywało skalę od 1 do 5, gdzie 1 = zdecydowanie się nie zgadzam, 2 = nie zgadzam się, 3 = ani się zgadzam, ani się nie zgadzam, 4 = zgadzam się, a 5 = zdecydowanie się zgadzam. Zamiast pokazywać uśrednioną odpowiedź (która mogła wynosić – dajmy na to – 3,75 w wypadku pozycji testowej, z którą większość osób się zgadzała), zdecydowałam się pokazać odsetek osób, które się zgadzały (połączony odsetek tych, które odpowiedziały „zgadzam się” lub „zdecydowanie się zgadzam”, który wyniósł, powiedzmy, 56%). Tak samo postąpiłam w wypadku pozycji w ankietach dotyczących spędzania czasu, które również posługiwały się skalą od 1 do 5 (zazwyczaj było to od „nigdy” do „niemal codziennie”). W tym wypadku wykorzystałam odsetek osób, które mówiły, że wykonywały jakąś czynność „niemal codziennie”, albo osób, które zaznaczyły „raz w tygodniu lub częściej” lub „niemal codziennie”. Uznałam, że będzie to łatwiej zrozumieć niż średnią na skali od 1 do 5, w wypadku której trzeba sobie przypomnieć, co reprezentuje dana cyfra.

Wadą odsetków jest częściowa utrata wariancji danych. Skoncentrowanie się na odsetku osób, które się z czymś zgadzają, nie daje wglądu w to, czy zmiana zogniskowała się wokół osób, które się nie zgadzały, czy też osób, które wybrały neutralną odpowiedź „ani się zgadzam, ani się nie zgadzam” – natomiast użycie średnich daje taką możliwość. Odkryłam jednak, że na wykresach trendy wyglądały niezwykle podobnie, czy to przedstawione w postaci średnich czy odsetków. Dla przykładu przyjrzyjmy się korzystaniu z mediów drukowanych w grupie uczniów trzecich klas gimnazjum i drugich liceum. Oto wykres z wykorzystaniem średnich:

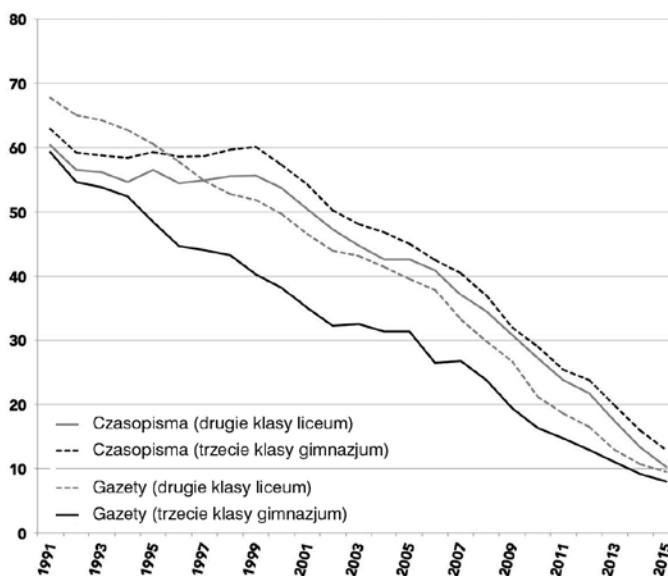


RYCINA A.1

Korzystanie z mediów drukowanych – uczniowie trzecich klas gimnazjum i drugich liceum, skala 1–5.

Monitoring the Future, 1991–2015.

A tak wygląda wykres z wykorzystaniem odsetków:



RYCINA A.2

Uczniowie trzecich klas gimnazjum i drugich klas liceum korzystający z mediów drukowanych – odsetek osób, które korzystają z nich raz w tygodniu lub częściej.

Monitoring the Future, 1991–2015.

Wszystkie wykresy dla danych z ankiet MtF, YRBSS i American Freshman pokazują nieprzetworzone wartości procentowe po uśrednieniu dla konkretnych lat. Na potrzeby tych zestawów danych corocznie przepytowano od 2000 do 200 000 osób w temacie każdej z pozycji ankietowych, a więc na uzyskanych wartościach procentowych raczej można polegać. Mając na uwadze duży rozmiar prób, uznałam, że nie ma potrzeby uwzględniać na wykresach słupków błędu, które byłyby bardzo małe.

O kilka interesujących mnie pozycji (np. wiarę w Boga) nie pytano w żadnej z trzech dużych ankiet, zaprezentowałam więc dane dotyczące grupy osób w wieku 18–24 lata z ankiety GSS. Ponieważ próba w tym wypadku była mniejsza, słupki błędu mogłyby się okazać przydatne, zdecydowałam jednak, że nie będę ich zamieszczać, ponieważ utrudniłyby odczytanie wykresu. Również przedział wiekowy „18–24 lata” rodzi pewne problemy, ponieważ w 2016 roku były to osoby urodzone w latach 1992–1998, z których większość zalicza się do późnych milenialsów, a nie do *iGenu per se*. Ogólnie, należy uznać, że dane GSS dotyczące grupy wiekowej 18–24 lata nie dają tak dobrego świadectwa zachowania przedstawicieli *iGenu*, jak dane z pozostałych trzech ankiet, dlatego też prezentuję je wyłącznie wtedy, gdy w pozostałych trzech ankietach nie pojawia się pozycja dotycząca pomiaru interesującego nas zagadnienia. Należy jednak pamiętać, że GSS to najstarsza ankieta prowadzona wśród dorosłych Amerykanów i że z pewnością jest to najbardziej szanowane badanie panelowe w dziedzinie nauk społecznych. Jeszcze jedna uwaga: z wykresów i analiz prezentowanych w książce wyłączone zostało nadpróbkiwanie czarnej populacji w ankietach GSS z 1982 i 1987 roku, natomiast zostały one zważone przy użyciu sugerowanej zmiennej ważącej (WTSALL), tak aby próba była bardziej reprezentatywna dla jednostek niż gospodarstw domowych.

Omawiając wyniki w tekście, odnoszę się niekiedy do tego, jak duża jest zmiana – np. jeśli coś wzrosło z 10% do 20%, odnotuję, że się podwoiło. Ale jeśli zmiany nie są aż tak wyraźne, czasami mówię o wzroście odsetka – nie **punktów** procentowych, lecz o wzroście pod względem liczbowym. Na przykład, wzrost „zgadzania się (z czymś)” z 10% do 15% oznacza tak naprawdę pięćdziesięcioprocentowy wzrost, ponieważ znaczy to, że o 50% więcej osób się z tym zgodziło ( $15 - 10 = 5$ , a  $5/10 = 0,50$  lub 50%). Taki sposób przedstawienia danych powie nam więcej niż odnotowanie punktów procentowych (w tym wypadku 5), które nie obrazuje dobrze zmiany w wypadku ludzi.

## Wiek, epoka i kohorta

W większości analiz wykorzystuję te cztery zestawy danych, porównując ludzi w tym samym wieku, a więc rówieśników, tyle że w różnych latach (ang. *time-lag studies*). To znaczy, że różnice nie mogą wynikać z wieku, ponieważ wiek badanych jest w tym wypadku taki sam. Na przykład, wypełniający w 1976 roku ankietę MtF dla

uczniów czwartych klas liceum przedstawiciele pokolenia wyżu demograficznego byli w wieku 17–18 lat (i w ostatniej klasie szkoły średniej), w takim też wieku byli wypełniający tę ankietę uczniowie z pokolenia X w 1990 roku, milenialsi w 2005 roku oraz przedstawiciele iGenu w 2015 roku. Ponieważ ankiety te zbierały dane na przestrzeni wielu dziesięcioleci, można wykluczyć efekt wieku – przydaje się to ogromnie, gdy trzeba wyciągnąć wnioski na temat tego, co jest wynikiem zmiany kulturowej, a co młodego wieku ankietowanych.

Tego rodzaju dane nie są jednak w stanie oddzielić efektów pokolenia (zmiana, która wpływa wyłącznie na młodych ludzi) od efektów epoki (zmiana, która w równym stopniu dotyka osób w każdym wieku). Przecież jest możliwe, że zmieniają się wszyscy, nawet starsze osoby, a nie tylko młodzież. Niemniej jednak zarówno pokolenie, jak i epoka wpływają na obraz zmiany kulturowej – a więc na różnice w zachowaniach i postawach, jakie następują z czasem. Oddzielenie wpływu wieku, pokolenia i epoki jest trudne, ponieważ każda z tych pozycji wynika niejako z dwóch pozostałych. Na przykład, jeśli w 2020 roku ktoś kończy 20 lat, to znaczy, że urodził się w 2000 roku.

Chciałabym tu zaznaczyć dwie rzeczy. Po pierwsze, z praktycznego punktu widzenia to, czy dana różnica jest wynikiem pokolenia, czy epoki nie zawsze ma wielkie znaczenie, ponieważ w jednym i drugim przypadku mamy do czynienia ze zmianą kulturową. Dobry przykładem będą smartfony. Kiedy pojawiły się w 2007 roku, zaczęli używać ich ludzie w różnym wieku (efekt epoki), jednak to młodzi ludzie zaczęli używać ich szybciej niż starsi (efekt pokolenia). Tak czy inaczej, nastolatki w okresie kształtowania osobowości spędzały więcej czasu, korzystając z czegoś, z czego nie korzystały starsze dziś osoby, gdy same były w wieku nastoletnim. W ramach jednej kultury wszyscy byli uczestnikami tej samej przemiany technologicznej, co jednak nie przeczy temu, iż od lat dziewięćdziesiątych XX wieku do drugiej dekady XXI wieku nastąpiła wyraźna zmiana w sposobach spędzania czasu przez nastolatków. Podobnie rzecz ma się z nastolatkami spędzających czas z przyjaciółmi w realu – problem może się dotyczyć również dorosłych, co nie oznacza przecież, że dzisiejsze nastolatki nie poświęcają na kontakty twarzą w twarz z przyjaciółmi mniej czasu, niż robili to ich rodzice w wieku nastoletnim – mniej nawet niż milenialsi zaledwie dziesięć lat wcześniej.

Po drugie, zaawansowane metody statystyczne potrafią obecnie oddzielić wiek od pokolenia i epoki, dzięki czemu możemy zacząć odpowiadać na frapujące nas pytania. Metod tych można używać wyłącznie w wypadku zestawów danych dotyczących osób w różnym wieku zbieranych na przestrzeni wielu lat, takich jak dane z ankiet GSS dla osób dorosłych powyżej 18. roku życia. Nie można zastosować ich do ankiet dla nastolatków, ponieważ zróżnicowanie wiekowe jest w tym wypadku niewystarczające.

Współautorzy jednego z moich artykułów naukowych – Ryne Sherman (Texas Tech University) i Nathan Carter (University of Georgia), specjaliści w dziedzinie zaawansowanej statystyki wielowymiarowej – dokonywali analiz danych GSS z wykorzystaniem tych nowych metod (zwanych analizą APC, od ang. *age-period-cohort*, czyli wiek–epoka–kohorta; analiza ta opiera się na hierarchicznym modelowaniu liniowym, a kohorta to po prostu inne określenie pokolenia). Ogólnie, z analiz tych wynika, że zmiany postaw – chociażby bardziej pozytywne podejście do gejów i lesbijek – często były wynikiem epoki. Natomiast zmiany zachowań – takich jak zachowania seksualne – często wynikały z pokolenia. Inne zmiany były spowodowane przez oba te czynniki.

Poniżej podaję przykład wykorzystujący badania na temat wierzeń i praktyk religijnych przedstawionych w piątym rozdziale. Źródłem jest ankieta GSS, przeprowadzana co roku lub co dwa lata od 1972 do 2016 roku. Na wykresach pokazano skutki epoki i pokolenia (z uwzględnieniem wpływu ich wzajemnego oddziaływania na siebie oraz wpływu wieku), a także publiczne praktykowanie religii (na które składają się: uczestnictwo w nabożeństwach, przynależność do religii, stopień zaangażowania oraz zaufanie do instytucji religijnych). Wykresy zostały ustandaryzowane w taki sposób, by średnia wynosiła 0, a odchylenie standardowe 1.

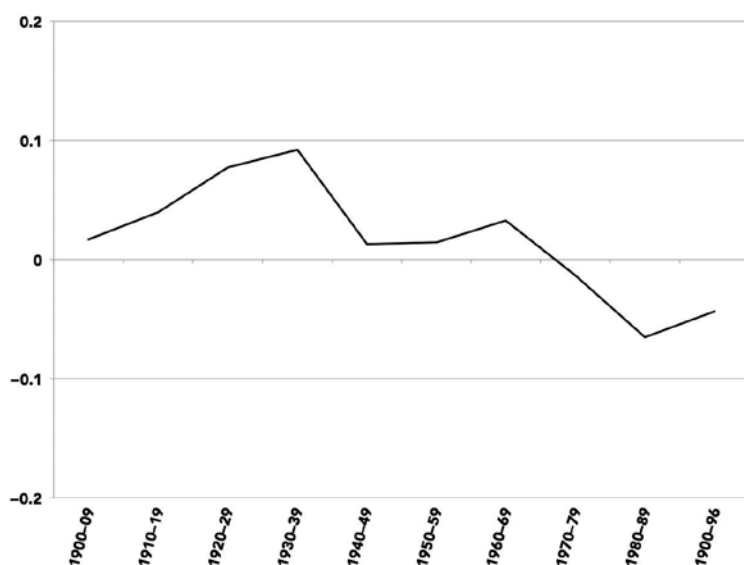
Jak widać, analizy te pokazują zarówno efekt epoki, jak i kohorty/pokolenia dla spadków statystyk dotyczących publicznego praktykowania religii, przy niemal dwukrotnie większym efekcie epoki. Innymi słowy, miały miejsce dwie rzeczy: dorośli



RYCINA A.3

Publiczne praktykowanie religii przez dorosłych Amerykanów w ujęciu analizy APC  
– efekt epoki, z uwzględnieniem wpływu kohorty/pokolenia oraz wieku.  
General Social Survey, 1972–2014.





RYCINA A.4

Publiczne praktykowanie religii przez dorosłych Amerykanów w ujęciu analizy APC  
– efekt kohorty/pokolenia, z uwzględnieniem wpływu epoki oraz wieku.  
General Social Survey, 1972–2014.

Amerykanie w każdym wieku stawali się z czasem coraz mniej religijni, a późniejsze pokolenia były mniej religijne od wcześniejszych.

Analiz APC dokonaliśmy jedynie dla mniejszości zagadnień prezentowanych w książce, nie są więc one w centrum naszej uwagi. Na wykresach, które pokazują coroczne zmiany, wiek jest zawsze stały, tak więc pozostaje bez wpływu. Należy jednak pamiętać, że wiele z omawianych zmian wpłynęło też prawdopodobnie na ludzi starszych.

### Ważenie, średnie kroczące, względna centralność i ryzyko względne

W większości przypadków liczby przedstawione na wykresach nie podlegają korekcie – są to po prostu średni odsetek lub średnia dla danego roku w danej populacji, zaczerpnięte wprost z pliku z danymi. Czasami jednak liczby te zostały skorygowane tak, aby w bardziej zrozumiały sposób reprezentować daną populację. Niemal wszystkie takie korekty przesuwają wyniki co najwyżej o punkt procentowy lub dwa – niewystarczająco, by zrobić różnicę. Na przykład, we wszystkich ankietach wykorzystuje się zmienne wagi, dzięki którym statystyki lepiej reprezentują populację pod względem składu demograficznego. Zazwyczaj to, czy korzystamy z wag, czy też nie, praktycznie nie zmienia wyników, dlatego postanowiłam zaprezentować większość



wyników, w tym wyniki ankiet Monitoring the Future, nie korzystając z wag. Dane z ankiet American Freshman są przedstawiane po ważeniu – w wypadku tej ankiety jest to istotne, ponieważ uczelnie uczestniczą w nich dobrowolnie, przez co nie ma mowy o losowości – dzięki ważeniu dane są reprezentatywne dla populacji po raz pierwszy wstępującej na czteroletnie uczelnie wyższe (college'e) i uniwersytety. W ankiecie GSS przepytuje się tylko jedną osobę z danej rodziny (gospodarstwa domowego). Oznacza to, że ktoś kto żyje samotnie zostanie uczestnikiem ankiety z większym prawdopodobieństwem niż ktoś, kto mieszka z wieloma osobami. To spora różnica, zwłaszcza w wypadku zmiennych dotyczących religii czy polityki. Z tego względu przedstawione tu wyniki ankiet GSS są ważone, aby to skorygować.

Kolejne zagadnienie to średnie kroczące, które wyrównują dane gromadzone rok po roku w taki sposób, by łatwiej było dostrzec ogólny wzorec zmian (często używa się ich w wykresach giełdowych). Większość wykresów pokazanych tutaj nie korzysta ze średnich kroczących – czasami warto się przyjrzeć „górkom” i „dołkom” z poszczególnych lat, a dzięki dużym rozmiarom prób w większości ankiet prezentowane liczby są wiarygodne nawet w konkretnych rocznikach. Ze średnich kroczących korzystałam w dwóch wypadkach. Pierwszy to GSS – jedyna ankieta badająca osoby dorosłe i jedyna zadająca niektóre pytania – ankieta ta bada jedynie ok. 2500 osób rocznie (w porównaniu do ok. 15 000 osób badanych przez MtF i ok. 200 000 – przez AF). Ponieważ książka jest o młodych ludziach, liczbę 2500 trzeba okroić nawet bardziej, gdy przyglądamy się wyłącznie osobom w wieku 18–29 lat lub 18–24 lata. Rozmiary prób nadal są wystarczające, zazwyczaj przynajmniej dwieście osób rocznie, ale z powodu mniejszych rozmiarów prób, liczby będą się bardziej wahać. Tak więc niektóre wykresy oparte na danych GSS pozyskanych od młodych ludzi korzystają wyłącznie ze średnich kroczących, dzięki czemu łatwiej zaobserwować ogólne trendy. Drugi przypadek to jeden z wykresów dla danych MtF, a mianowicie ten dotyczący poczucia szczęścia – w tym wypadku skorzystałam ze średnich kroczących, ponieważ zmienna ukazuje na przestrzeni czasu górkę i dołki, które przeszkadzają w dostrzeżeniu ogólnych trendów. Rycina, na której przedstawiono nieskorygowane wartości procentowe, wygląda podobnie, tyle tylko, że jest mniej przejrzysta.

W wypadku pytań dotyczących tego, co nastolatki uznają w życiu za ważne (głównie w rozdziale 6), większość wykresów została skorygowana z powodu ciekawej osobliwości pokoleniowej: młodsze pokolenia wykazują większą skłonność do tego, by uważać wszystko za ważniejsze. Naukowcy zajmujący się wartościami, jak chociażby Tom Kesser z Knox College, sugerują, by odjąć średnią wszystkich wartości dla pozycji w ankiecie od każdej z nich. Pomaga to skorygować tendencję niektórych osób do uważania wszystkiego za ważne oraz innych do uważania, że mało co jest ważne. Skorygowane liczby ukazują zatem, jak ważna jest według kogoś dana wartość względem innych wartości – stąd określenie **względna centralność**. W porównaniu

do korekt dokonywanych w przypadku ważenia i średnich kroczących, te korekty mają trochę większy wpływ. Dla przykładu, bez uwzględnienia względnej centralności uczniowie czwartych klas liceum z iGenu wydają się cenić sobie poczucie sensu i celu w życiu bardziej niż pokolenie wyżu demograficznego, ale po korekcie widać, że wcale tak nie jest.

I w końcu postanowiłam też zaprezentować dane dotyczące relacji między zmiennymi (tak jak w rozdziale 3), używając ryzyka względnego zamiast korelacji. Jako psycholog zazwyczaj korzystam z korelacji – statystyki, która mówi nam o stosunku pomiędzy dwiema zmiennymi ciągłymi. Korelacja może być dodatnia (między 0 a 1) lub ujemna (między -1 a 0). Na przykład, temperatura i sprzedaż lodów są ze sobą skorelowane dodatnio (jak tylko jedna idzie w górę, druga również), a temperatura i ilość noszonej odzieży są skorelowane ujemnie (gdy jedna idzie w górę, druga idzie w dół). Jednakże, korelacje nie są zbyt intuicyjne – bo co to właściwie znaczy dla większości z nas, że dwie rzeczy są skorelowane w stopniu 0,20? Przy czym nawet specjaliści nie są zgodni co do tego, jak duża powinna być korelacja, żeby się „liczyć”.

Z kolei ryzyko względne, często wykorzystywane w czasopismach medycznych, mówi nam o wyższym (lub mniejszym) prawdopodobieństwie, że coś się zdarzy, biorąc pod uwagę, że wydarzyło się coś innego. Tak więc, dla przykładu, badanie może pokazać, że przy złej diecie ryzyko względne wystąpienia choroby serca wynosi 1,30, co oznacza, że w wypadku ludzi, którzy się źle odżywiają prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę serca jest o 30% większe. Ryzyko względne o wartości 1 oznacza równe szanse, a to znaczy, że kontakt z czymś nie ma wpływu na wynik. Ale co zrobić, kiedy coś ma wpływ ochronny – powiedzmy wtedy, gdy prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę serca jest niższe u ludzi, którzy ćwiczą? Ujemne ryzyko względne wyraża się zazwyczaj w postaci liczb mniejszych od 1 – na przykład, ryzyko względne równe 0,70 dla wpływu ćwiczeń na chorobę serca oznacza, że jeśli ktoś ćwiczy, to prawdopodobieństwo, że na nią zachoruje jest o 30% niższe. Żeby dojść do takiego wniosku, trzeba użyć trochę matematyki, jednak w tabelach zmodyfikowałam ryzyko względne w taki sposób, by równe szanse wynosiły 0. Kontynuując nasz przykład, oznacza to, że ryzyko względne w wypadku złego odżywiania wynosiłoby 0,30 – natomiast w wypadku ćwiczenia -0,30. (Ta metoda łączy cechy ryzyka względnego i korelacji). Sprawdza się to bardzo dobrze dla ryzyka względnego niższego od 99%. Sprawy się komplikują, jeśli ryzyko względne jest wyższe od 2 – na takich wykresach podwojenie ryzyka wystąpi jako 1 (odpowiadając wzrostowi o 100%).

W porównaniu do korelacji ryzyko względne ma dwie wady. Po pierwsze, używa zmiennych dychotomicznych (takich, które mają tylko dwa wyniki, jak odsetki), do pewnego stopnia tracimy więc zróżnicowanie odpowiedzi, które można lepiej pokazać przez korelacje. Tutaj nie jest to wielki problem, ponieważ korelacje i odsetki dla ryzyka względnego wskazują ten sam kierunek i są podobnego rozmiaru. Po drugie,

ryzyko względne jest trudne w użyciu, kiedy trzeba uwzględnić wpływ czynników zewnętrznych. W takich przypadkach posłużyłam się ilorazami szans, które nie są tak intuicyjne, mimo że wiążą się z ryzykiem względnym. Analizy te omawiam w tekście, lecz nie pokazuję ich na wykresach. Tak czy inaczej, pomyślałam, że ryzyko względne będzie lepszym sposobem na pokazanie wpływu różnych czynności na poczucie szczęścia i zdrowie psychiczne – na przykład, czy w wypadku kogoś, kto często korzysta z mediów społecznościowych, prawdopodobieństwo czucia się nieszczęśliwym jest większe niż w wypadku kogoś, kto korzysta z nich rzadko?

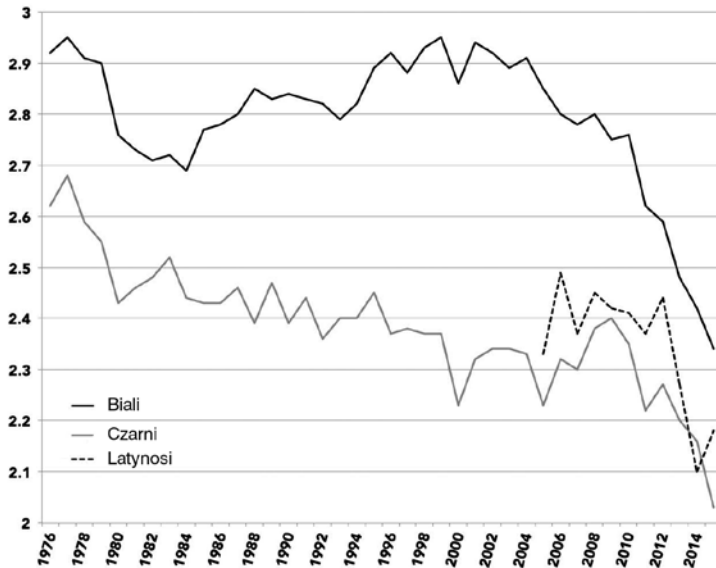
Ogólnie rzecz biorąc, decyzje dotyczące wyboru metod nie miały wielkiego wpływu i nie zmieniły ogólnych wniosków. Jeżeli chcielibyście poznać więcej szczegółów, artykuły naukowe, na których opierają się niniejsze analizy, można znaleźć w bibliografii zamieszczonej na końcu.

## ANEKS B

# Rozdział 1 – Materiały dodatkowe

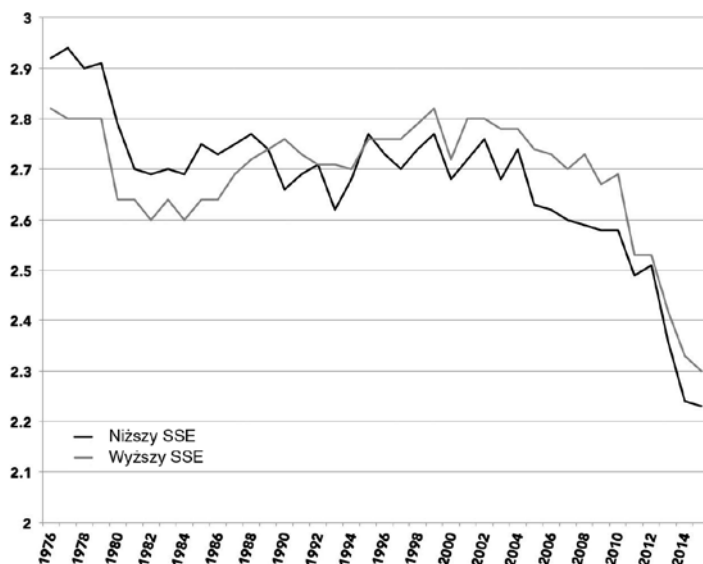
### Wyjścia bez rodziców

Spadki liczby wyjść bez rodziców widać we wszystkich grupach. Tutaj prezentuję je z podziałem na rasę i status socjoekonomiczny.



RYCINA B.1

Ile razy w tygodniu uczniowie czwartych klas liceum wychodzą bez rodziców  
– z podziałem na rasę/tożsamość etniczną.  
Monitoring the Future, 1976–2015.

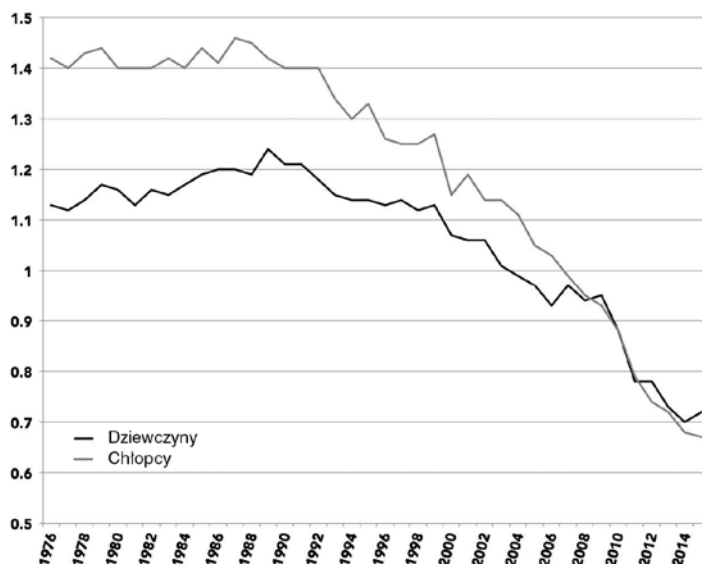


RYCINA B.2

Ile razy w tygodniu uczniowie czwartych klas liceum wychodzą bez rodziców – z podziałem na status socjoekonomiczny (wykształcenie ojca). Monitoring the Future, 1976–2015.

## Chodzenie na randki

W wypadku chodzenia na randki spadek był bardziej wyraźny w grupie dziewczyn niż chłopców. Kiedyś dziewczyny chodziły na randki częściej niż chłopcy, ale teraz nie widać już różnic pod względem płci.

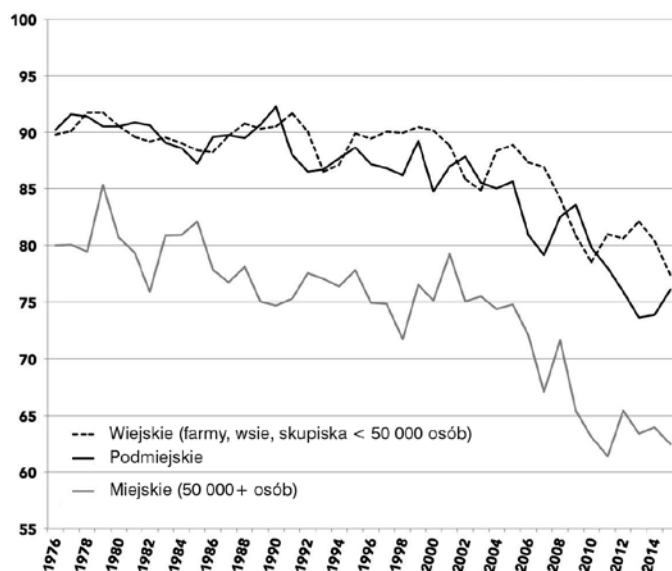


RYCINA B.3

Ile razy w tygodniu uczniowie czwartych klas liceum chodzą na randki – z podziałem na płeć. Monitoring the Future, 1976–2015.

## Jazda samochodem

Spadek liczby uczniów czwartych klas liceum, którzy mają prawo jazdy widać wśród nastolatków mieszkających na obszarach wiejskich, podmiejskich i miejskich. Sugeruje to, że przyczyną nie są usługi umożliwiające wspólne dojazdy, takie jak Uber, ani też różnice w dostępności transportu publicznego.



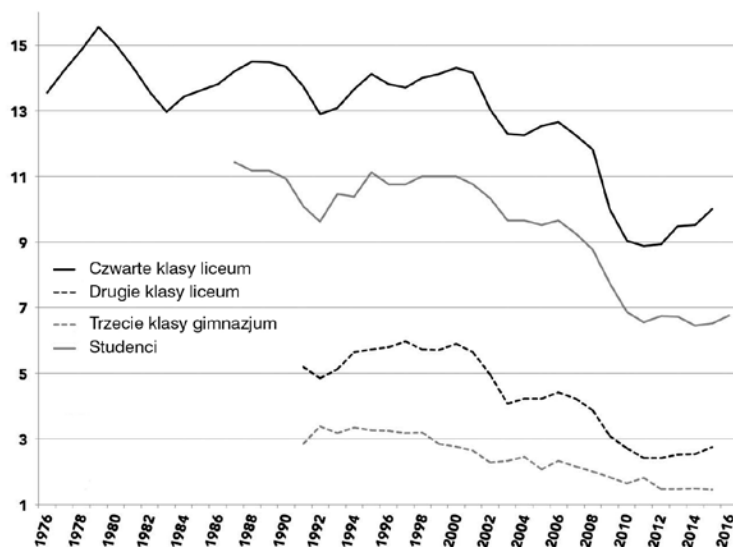
RYCINA B.4

Odsetek uczniów czwartych klas liceum, którzy mają prawo jazdy – obszary wiejskie, podmiejskie i miejskie. Monitoring the Future, 1976–2015.

## Praca

Nastolatki spędzają również mniej godzin tygodniowo w pracy. W latach siedemdziesiątych XX wieku uczniowie czwartych klas liceum spędzali średnio około piętnastu godzin tygodniowo w pracy z wynagrodzeniem lub nieodpłatnej; w 2010 roku spędzali około dziewięciu godzin, a więc o sześć mniej (tylko uczniów czwartych klas liceum pytano o pracę z wynagrodzeniem i nieodpłatną, pozostałych ankietowanych pytano wyłącznie o pracę z wynagrodzeniem). Uczniowie drugich klas liceum pracowali najwięcej w 1997 roku – średnio 6 godzin tygodniowo; do 2015 roku przeciętny drugoklasista pracował już tylko dwie i pół godziny tygodniowo. Statystyki obejmują również wysoki obecnie odsetek osób, które nie pracują wcale, ale nawet w grupie nastolatków, które mają pracę, zmniejszyła się liczba godzin przepracowywanych tygodniowo. Pod koniec lat siedemdziesiątych przeciętny uczeń czwartej klasy liceum, który miał pracę, spędzał w niej około piętnastu godzin tygodniowo – do 2015 roku liczba ta zmniejszyła się do szesnastu. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych

uczniowie drugich klas liceum, którzy mieli pracę, spędzali w niej około trzynastu godzin tygodniowo, w porównaniu do dziesięciu i pół godziny tygodniowo w 2015 roku.

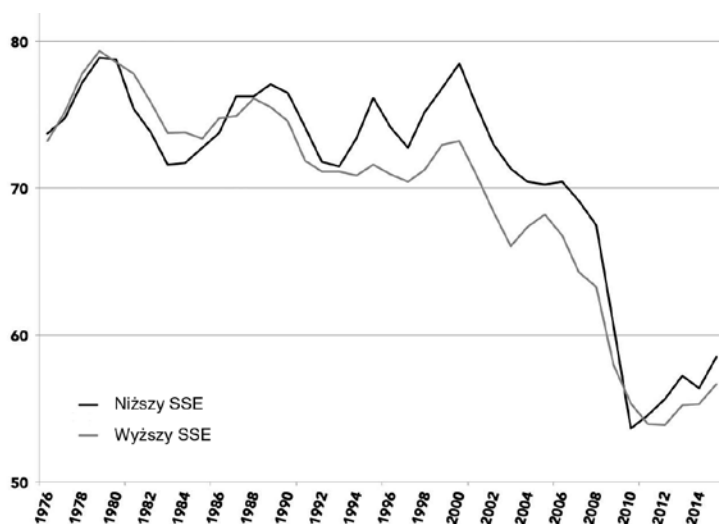


RYCINA B.5

Ile godzin w tygodniu młodzi ludzie spędzają w pracy z wynagrodzeniem (uczniowie trzecich klas gimnazjum, drugich klas liceum i studenci) i w pracy z wynagrodzeniem lub nieodpłatnej (uczniowie czwartych klas liceum).

Monitoring the Future i American Freshman Survey, 1976–2016.

Spadek liczby osób pracujących w ogóle był podobny bez względu na status socjoekonomiczny.



RYCINA B.6

Odsetek uczniów czwartych klas liceum pracujących za wynagrodzenie w trakcie roku szkolnego – z podziałem na status socjoekonomiczny (wykształcenie ojca).  
Monitoring the Future, 1976–2015.

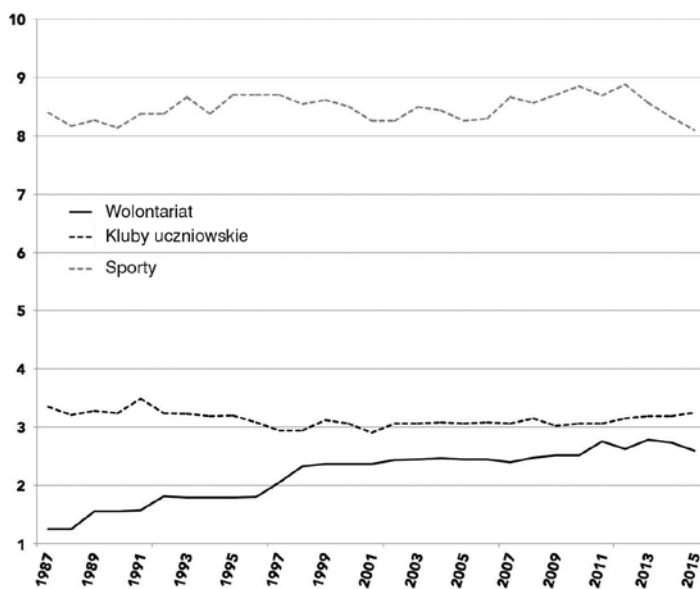


Mniej nastolatków pracowało również latem.



RYCINA B.7

Odsetek osób w wieku od 16 do 19 lat zatrudnionych w lipcu. Bureau of Labor Statistics (dane analizowała spółka Challenger, Gray & Christmas).

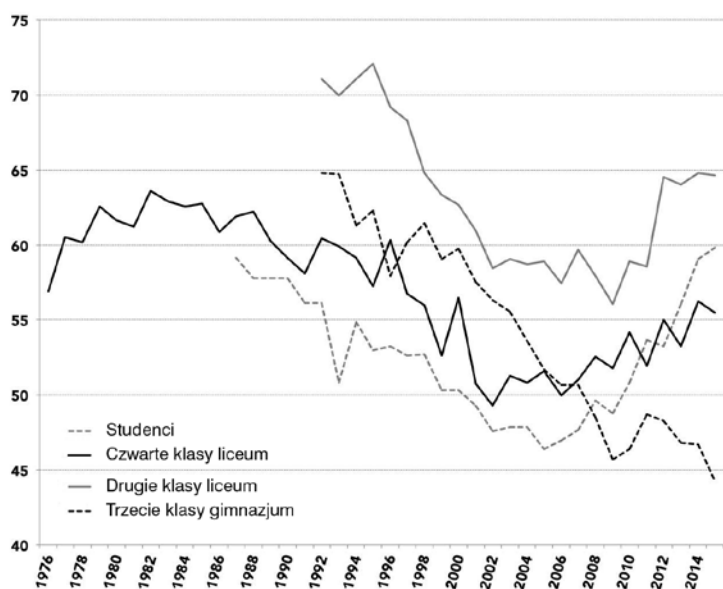


RYCINA B.8

Ile godzin w tygodniu młodzi ludzie poświęcają na sporty, kluby uczniowskie i wolontariat (studenci pierwszego roku pytani o czwartą klasę liceum). American Freshman Survey, 1987–2015.

A może nastolatki poświęcają więcej czasu na zajęcia szkolne i dlatego nie starcza im go na pracę? Wcale tak nie jest. Czas poświęcany na zajęcia dodatkowe prawie się nie zmienił, jedyny rzeczywisty wzrost widać w wypadku czasu poświęcanego na wolontariat, który w całym omawianym okresie wydłużył się o jedenaście minut dziennie, natomiast po 2010 roku nie wydłużał się już wcale. Od 2012 roku udział w zajęciach sportowych i ćwiczeniach skrócił się o siedem minut dziennie.

W 2015 roku nastolatki poświęcały na odrabianie lekcji mniej czasu niż nastolatki na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku (odpowiednio dwadzieścia jeden, sześć i pięć minut mniej dziennie w wypadku uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum), przy tym uczniowie czwartych klas liceum wybierający się na studia poświęcali na odrabianie lekcji mniej więcej tyle samo czasu. Jednak model zmian jest krzywoliniowy: czas poświęcany na odrabianie lekcji zmniejszał się stale od końca lat osiemdziesiątych XX wieku aż do połowy pierwszej dekady XXI wieku, po czym znowu się zwiększył, choć nie na tyle, by wrócić do wcześniejszego poziomu. Od 2005 roku (epoka milenialsów) do 2015 roku (epoka iGenu) czas poświęcany na odrabianie lekcji skrócił się o osiem minut dziennie w wypadku uczniów trzecich klas gimnazjum, ale wydłużył się



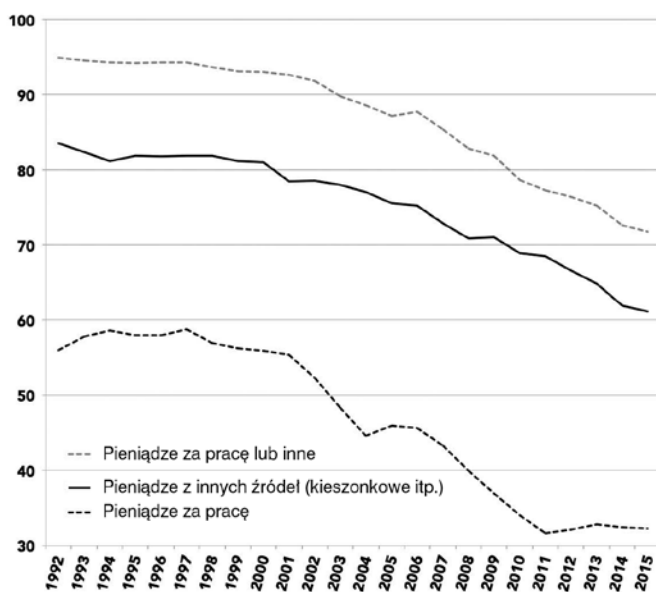
RYCINA B.9

Ile minut dziennie młodzi ludzie poświęcają na odrabianie lekcji lub naukę  
– uczniowie trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum  
(Monitoring the Future) oraz studenci pierwszego roku pytani o czwartą klasę liceum  
(American Freshman Survey), 1976–2016.

odpowiednio o sześć, cztery i trzynaście minut dziennie w wypadku uczniów drugich i czwartych klas liceum oraz uczniów czwartych klas liceum wybierających się na studia. Zmiany te nie są dość duże, by mogły wyjaśnić większe spadki statystyk dotyczących pracy z wynagrodzeniem, które zresztą były stałe, a nie krzywoliniowe jak tutaj.

## Pieniądze

Podobnie jak w wypadku uczniów czwartych klas liceum, również w grupie drugich klas liceum mniej uczniów pracowało i mniej dostawało kieszonkowe. W przeszłości niemal każdy drugoklasista sprawował kontrolę nad własnymi pieniędzmi (95% na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku), ale do 2015 roku było to już tylko 72%. To znaczy, że ponad jedna czwarta uczniów drugich klas liceum nie miała pieniędzy, którymi mogłaby dysponować i które mogłaby wydawać.

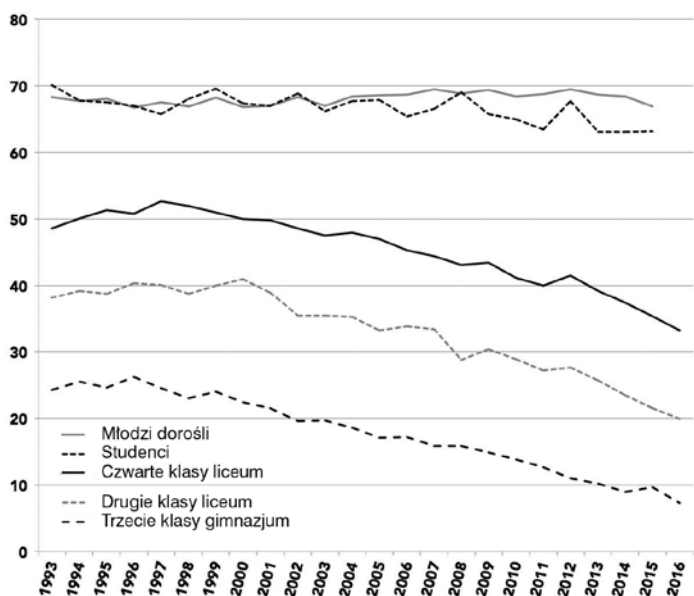


RYCINA B.10

Pieniądze za pracę, z kieszonkowego lub z innych źródeł  
– uczniowie drugich klas liceum. Monitoring the Future, 1976–2015.

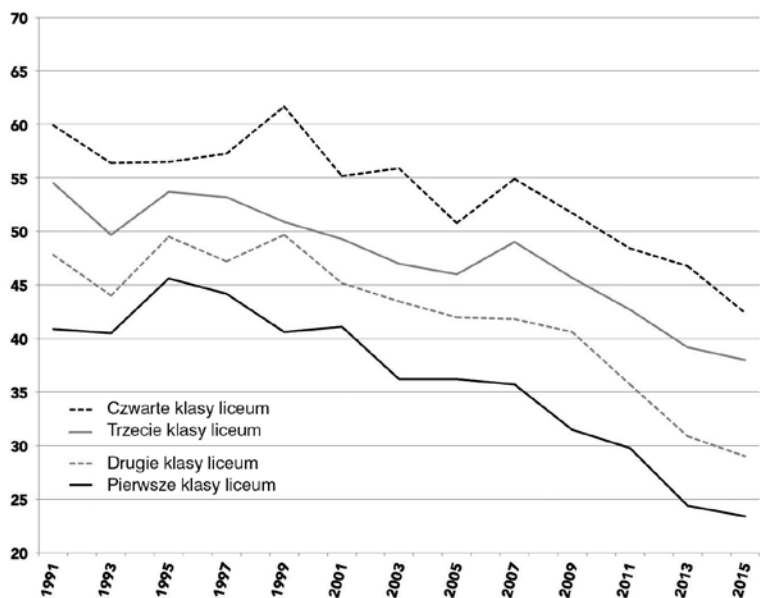
## Alkohol

Zmniejszył się nie tylko odsetek nastolatków, które kiedykolwiek próbowały alkoholu – w dwóch ankietach pokazano, że mniej nastolatków sięgało też po alkohol w ciągu ostatniego miesiąca.



RYCINA B.11

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum, studentów i młodych dorosłych, którzy w ciągu ostatnich 30 dni pili alkohol.  
Monitoring the Future, 1993–2016.

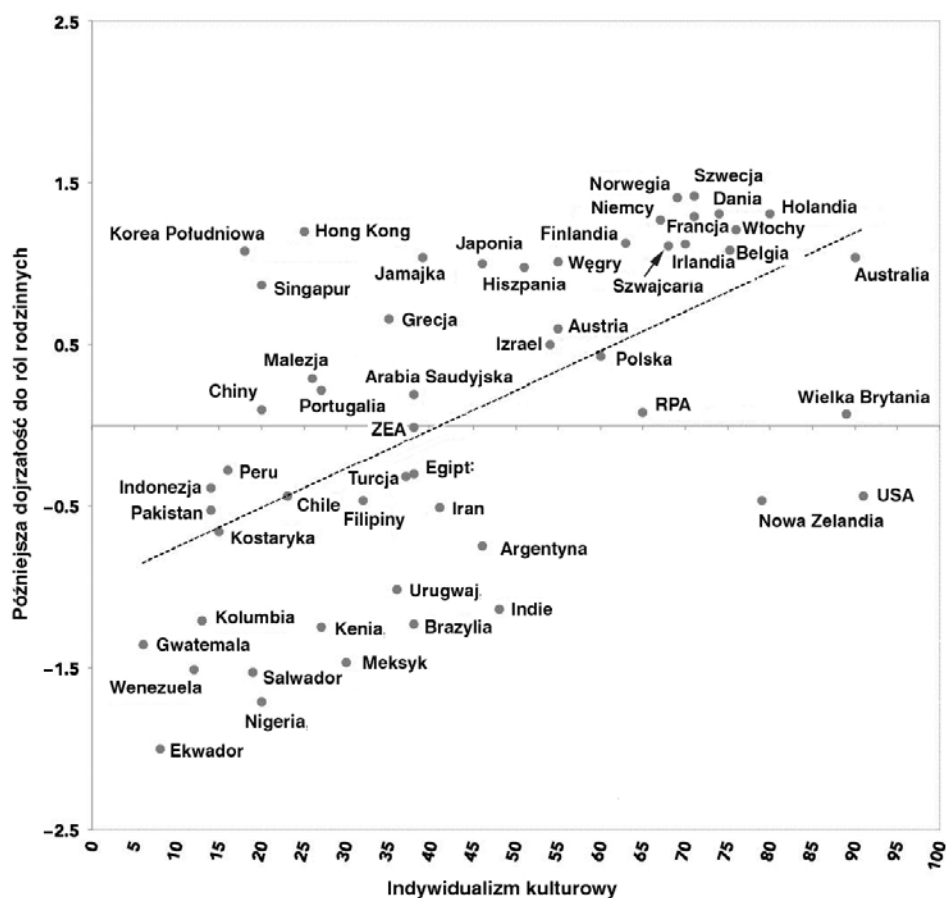


RYCINA B.12

Odsetek uczniów pierwszych–czwartych klas liceum, którzy w ciągu ostatnich 30 dni pili alkohol.  
Youth Risk Behavior Surveillance System, 1991–2015.

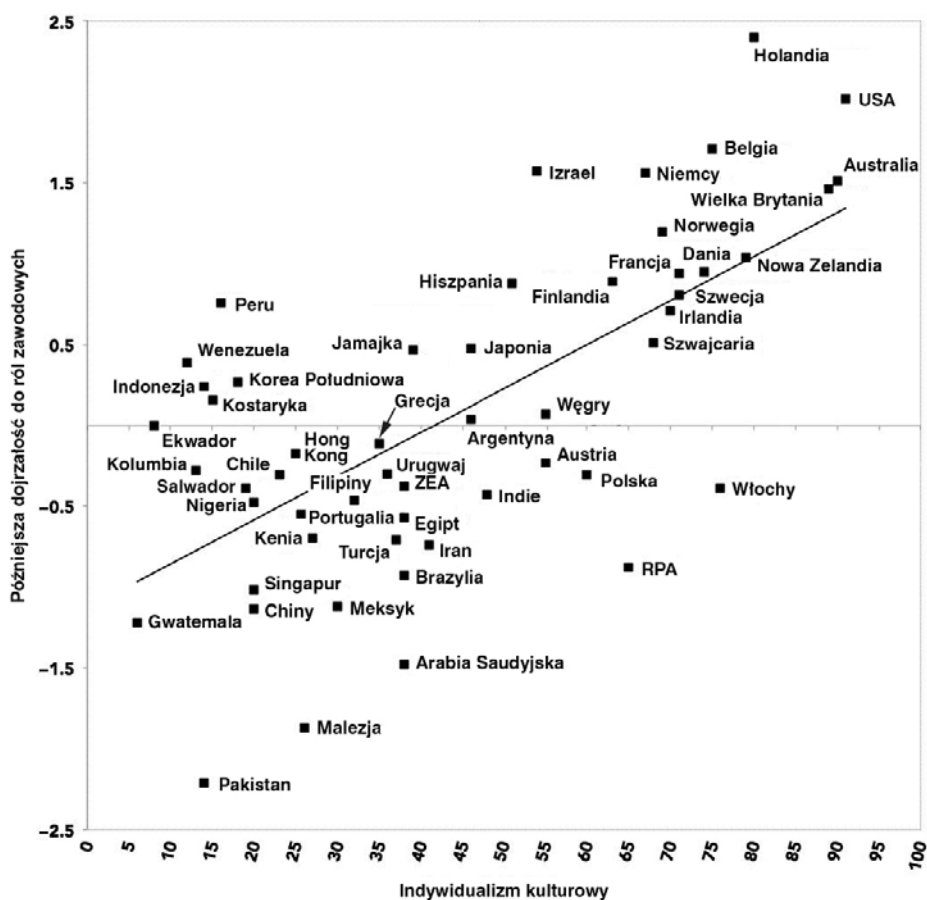
## Indywidualizm i niezależność

Paradoksem może się wydawać to, że młodzi ludzie dorastają wolniej w kulturach indywidualistycznych – czyż nie zachęcają one do niezależności? To prawda, tyle że indywidualizm jest też powiązany z większymi zjawiskami kulturowymi, w tym dobrobytem ekonomicznym, mniejszymi rodzinami i technologicznie zaawansowanymi gospodarkami, a wszystko to zachęca do obrania powolnej strategii życia. Istnieje silna korelacja między stopniem indywidualizmu danego kraju (mierzonym przez psychologów międzykulturowych) a tym, w jakim tempie młodzi dorośli w tych krajach osiągają dojrzałość do ról rodzinnych (takich jak małżeństwo czy rodzicielstwo) i zawodowych (ukończenie edukacji i praca na pełen etat). To właśnie pokazują dwa kolejne wykresy (zob. ryc. B.13 i B.14).



RYCINA B.13

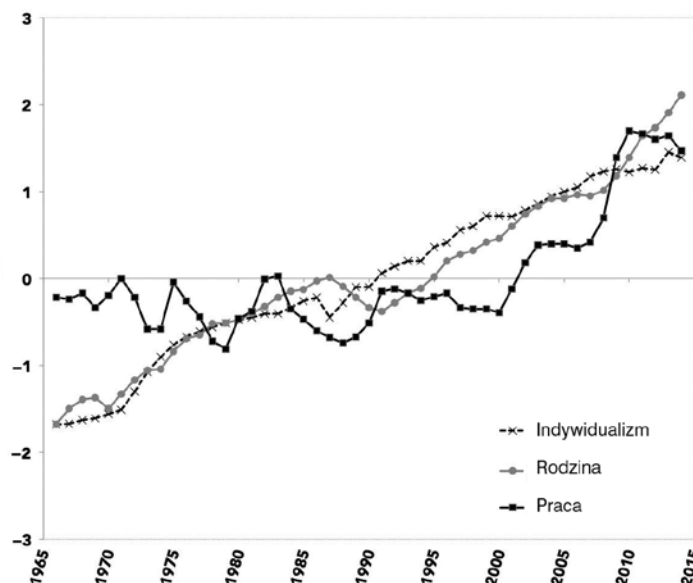
Korelacja między indywidualizmem i dojrzałością do ról rodzinnych, 58 krajów, na podstawie Twenge i Campbell (2017).



RYCINA B.14

Korelacja między indywidualizmem a dojrzałością do ról zawodowych, 58 krajów, na podstawie Twenge i Campbell (2017).

Wzorzec ten utrzymuje się również na przestrzeni czasu w Stanach Zjednoczonych. Indywidualizm (mierzony na podstawie indywidualistycznego języka, tego, czy rodzice nadają dzieciom wyjątkowe imiona oraz innych czynników) zaczyna się wtedy, gdy młodzi dorośli później osiągają dojrzałość do ról zawodowych i rodzinnych (zob. ryc. B.15). Tak więc zarówno na całym świecie, jak i na przestrzeni czasu indywidualizm wiąże się z powolniejszym dorastaniem.



RYCINA B.15

Indywidualizm, osiągnięcie dojrzałości do ról rodzinnych, osiągnięcie dojrzałości do ról zawodowych – zmiana na przestrzeni czasu, Stany Zjednoczone, 1965–2015.  
Na podstawie Twenge i Campbell (2017).

Nastolatki rzadziej też kłócą się z rodzicami.



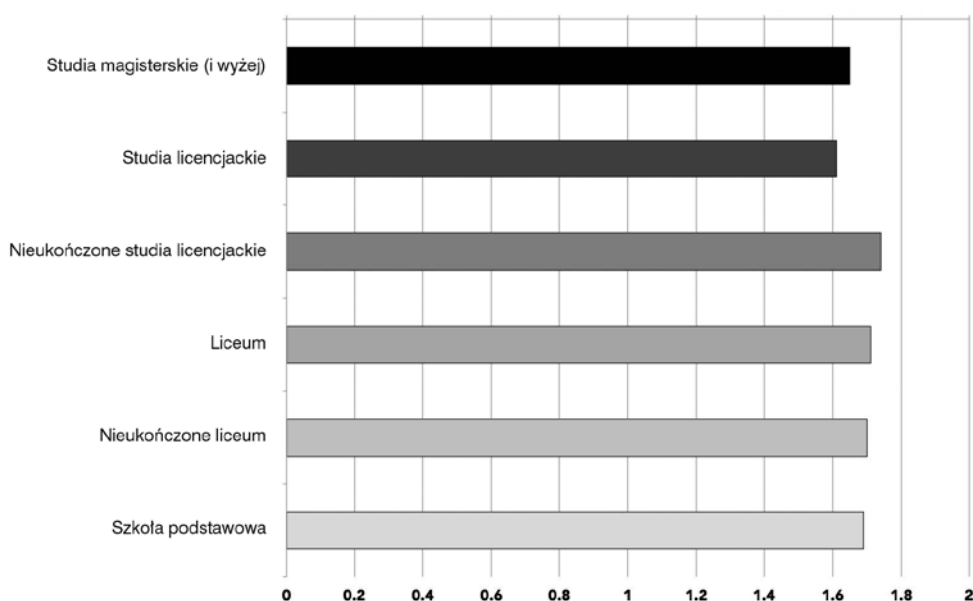
RYCINA B.16

Odsetek uczniów czwartych klas liceum, którzy w ciągu ostatniego roku pokłócili się z rodzicami trzy lub więcej razy.  
Monitoring the Future, 1976–2015.



## Rozdział 2 – Materiały dodatkowe

Czas, jaki nastolatki spędzają w sieci, wygląda podobnie bez względu na klasę społeczną – na przykład, jeśli wziąć pod uwagę wykształcenie matki. Tak naprawdę osoby najbardziej uprzywilejowane – te, których matki zdobyły wyższe wykształcenie – spędzały w internecie trochę mniej czasu. Tak więc nie można dłużej utrzymywać, że definiując to pokolenie poprzez technologię, pomijamy osoby, którym gorzej się powodzi – dzieciaki z ubogich środowisk spędzają w sieci tyle samo (a nawet trochę więcej) czasu, co dzieciaki bardziej uprzywilejowane. (Jeśli wziąć pod uwagę wykształcenie ojca, wyniki wyglądają bardzo podobnie).

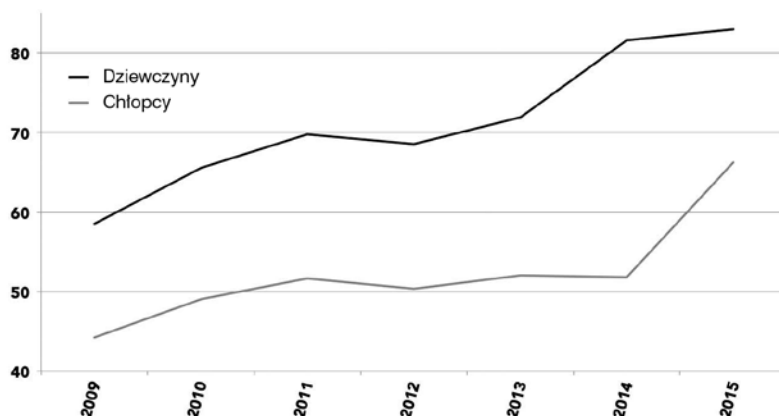


RYCINA C.1

Ile godzin dziennie uczniowie trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum spędzają w sieci – biorąc pod uwagę wykształcenie matki.

Monitoring the Future, 2013–2015.

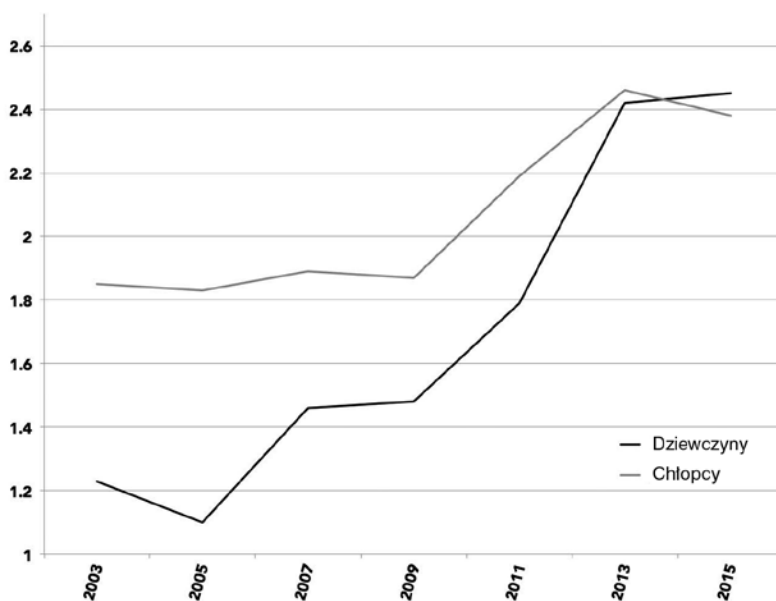
Z mediów społecznościowych częściej korzystają dziewczyny, ale chłopcy zaczęli je niedawno doganiać – prawdopodobnie dzięki popularności Snapchata w tej grupie.



RYCINA C.2

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, którzy ze stron mediów społecznościowych korzystają codziennie lub niemal codziennie – z podziałem na płeć.  
Monitoring the Future, 2009–2015.

Dziewczyny korzystają obecnie z urządzeń elektronicznych równie często jak chłopcy.

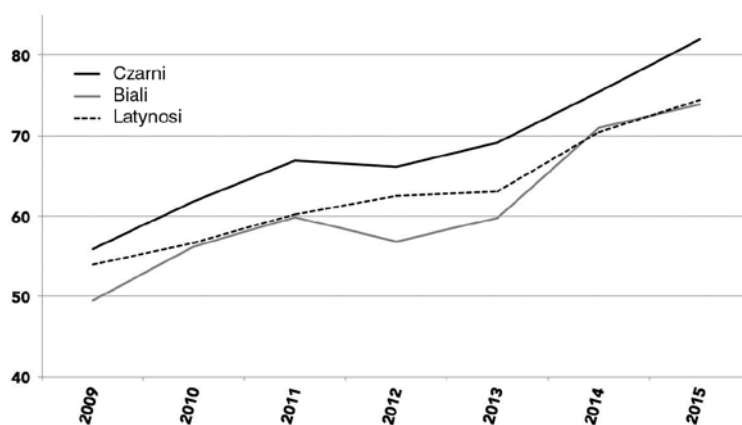


RYCINA C.3

Ile godzin dziennie uczniowie pierwszych-czwartych klas liceum spędzają, korzystając z urządzeń elektronicznych – z podziałem na płeć.  
Youth Risk Behavior Surveillance System, 2003–2015.

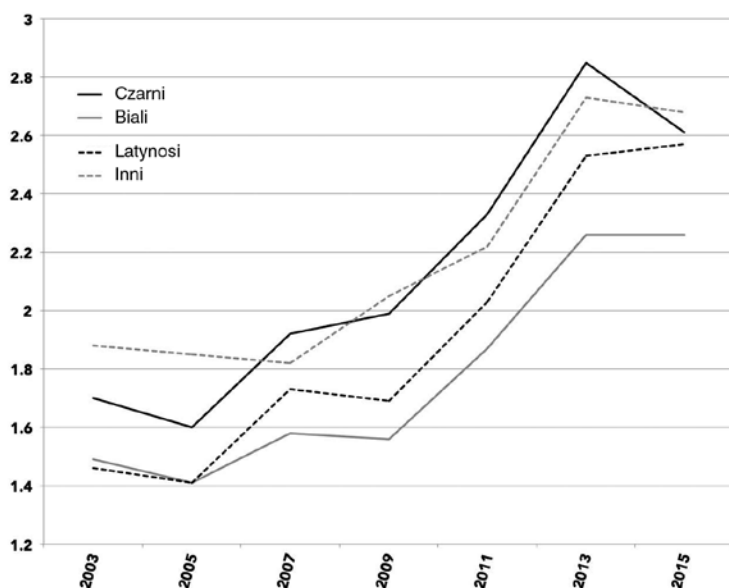
W wypadku tej ankiety sformułowanie pytania mogło wpłynąć na różnice płciowe. W 2003 i 2005 roku pytanie brzmiało: „W ciągu dnia szkolnego, ile godzin poświęcasz na gry wideo lub komputerowe, lub na korzystanie z komputera w celach niezwiązanych z nauką?” W 2007 i 2009 roku pytano: „W ciągu dnia szkolnego, ile godzin poświęcasz na gry wideo lub komputerowe, lub na korzystanie z komputera w celach niezwiązanych z nauką? (W tym Nintendo, Game Boy, Xbox, gry komputerowe i internet)”. W 2011: „W ciągu dnia szkolnego, ile godzin poświęcasz na gry wideo lub komputerowe, lub na korzystanie z komputera w celach niezwiązanych z nauką? (W tym Xbox, PlayStation, Nintendo DS, iPod Touch, Facebook i internet)”. W 2013 i 2015: „W ciągu dnia szkolnego, ile godzin poświęcasz na gry wideo lub komputerowe, lub na korzystanie z komputera w celach niezwiązanych z nauką? (W tym Xbox, PlayStation, iPod, iPad lub inny tablet, smartfon, YouTube, Facebook i inne media społecznościowe oraz internet)”. Duży wzrost w wypadku dziewczyn w latach 2011–2013 najprawdopodobniej wystąpił dlatego, że do ankiety po raz pierwszy włączono smartfony i tablety.

Różnice oparte o inne zmienne demograficzne były mniejsze – w wypadku korzystania z mediów społecznościowych i urządzeń elektronicznych wzrosty pojawiły się bez względu na rasę, region i to, czy ankietowani mieszkali na wsi, czy też w mieście. Trendy te dotknęły każdej grupy.



RYCINA C.4

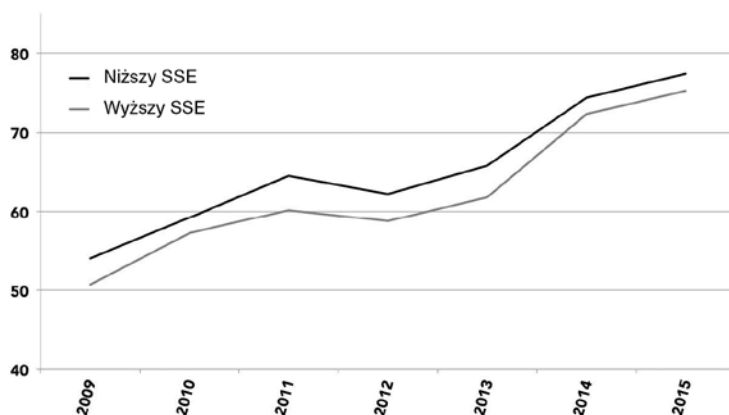
Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, którzy ze stron mediów społecznościowych korzystają codziennie lub niemal codziennie – z podziałem na rasę. Monitoring the Future, 2009–2015.



RYCINA C.5

Ile godzin dziennie uczniowie pierwszych–czwartych klas liceum spędzają, korzystając z urządzeń elektronicznych – z podziałem na rasę.  
Youth Risk Behavior Surveillance System, 2003–2015.

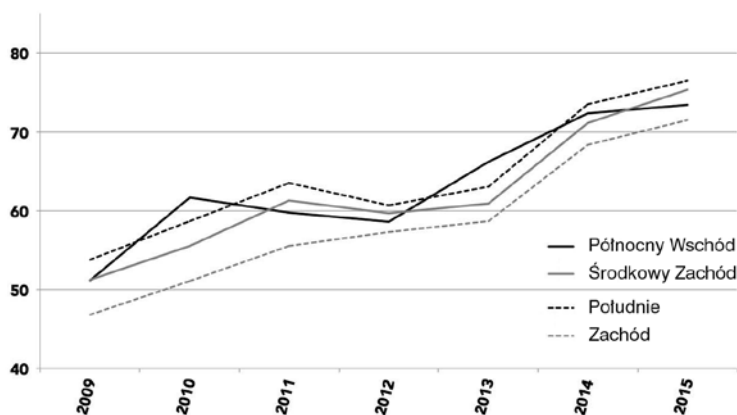
W wypadku korzystania z mediów społecznościowych wzrost w grupach o różnym statusie socjoekonomicznym był niemal identyczny.



RYCINA C.6

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, którzy ze stron mediów społecznościowych korzystają codziennie lub niemal codziennie – z podziałem na status socjoekonomiczny.  
Monitoring the Future, 2009–2015.

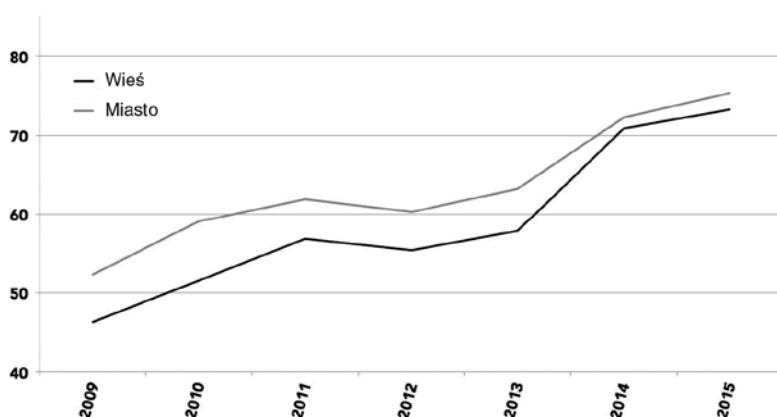
Bardzo podobnie wygląda też wzrost w różnych regionach Stanów Zjednoczonych...



RYCINA C.7

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, którzy ze stron mediów społecznościowych korzystają codziennie lub niemal codziennie – z podziałem na region. Monitoring the Future, 2009–2015.

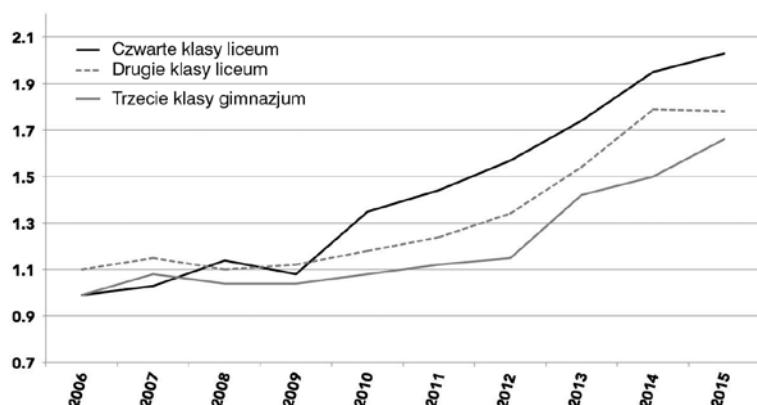
...oraz z podziałem na miejsce zamieszkania uczniów (wieś lub miasto).



RYCINA C.8

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, którzy ze stron mediów społecznościowych korzystają codziennie lub niemal codziennie – z podziałem na miejsce zamieszkania (wieś lub miasto). Monitoring the Future, 2009–2015.

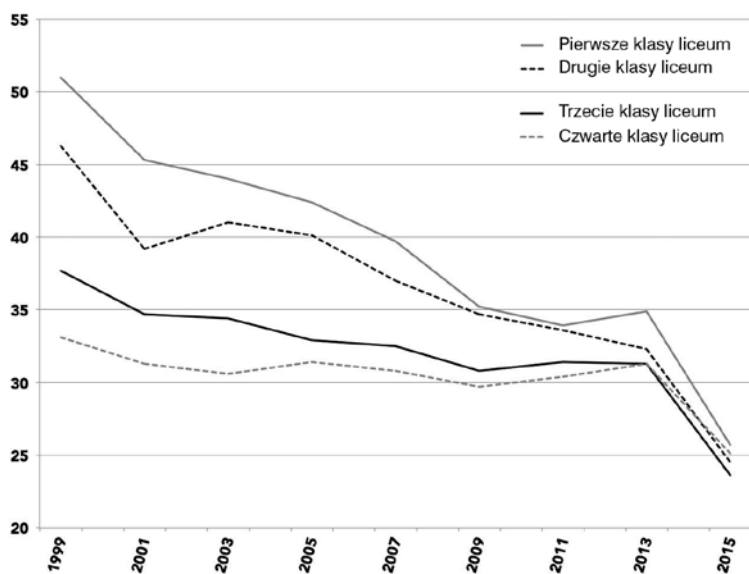
Ankieta MtF pyta o korzystanie z internetu w czasie wolnym – a więc o czas w sieci, który nie jest wykorzystywany do celów szkoły lub pracy. Jak można się spodziewać, nastolatki z iGenu spędzają więcej czasu w sieci niż ich poprzednicy, milenialsi – w 2014 roku uczniowie czwartych klas liceum spędzali tygodniowo w sieci dwa razy tyle czasu, co ich rówieśnicy w 2006 roku (czternaście w porównaniu do siedmiu godzin), uczniowie drugich klas liceum o pięć godzin więcej, zaś trzecich klas gimnazjum o trzy i pół godziny więcej.



RYCINA C.9

Ile godzin dziennie uczniowie trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum spędzają w internecie. Monitoring the Future, 2006–2015.

Podobnie jak w wypadku urządzeń elektronicznych zatarły się różnice ze względu na płeć – w 2006 roku chłopcy spędzali tygodniowo w sieci o dwie godziny więcej niż dziewczyny; do 2013 roku wykresy właściwie się zrównały. Chociaż w wielu zakątkach internetu nadal dominuje płeć męska, są takie miejsca, na przykład większość stron mediów społecznościowych, gdzie prym wiedzie płeć żeńska. Pamiętajmy, że dziewczyny spędzają na korzystaniu z tych stron około czterech godzin więcej w tygodniu niż chłopcy.



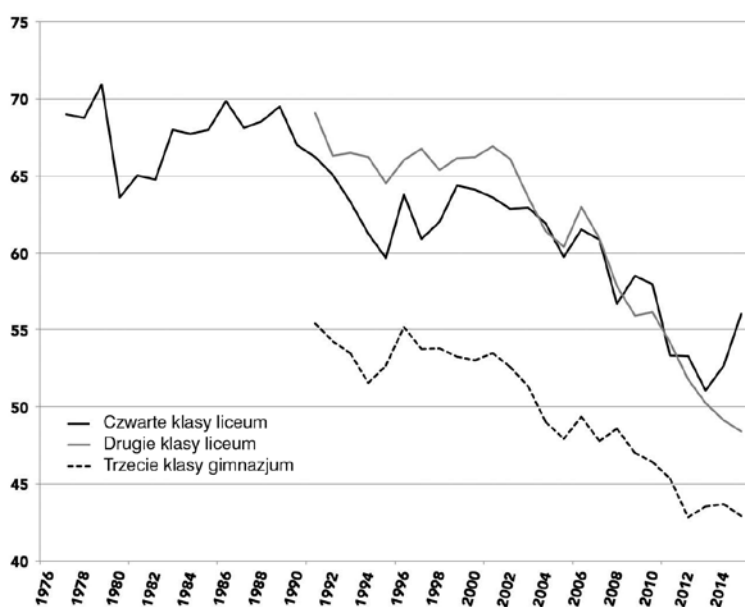
RYCINA C.10

Odsetek uczniów pierwszych–czwartych klas liceum, którzy w ciągu dnia szkolnego oglądają telewizję przez trzy godziny lub dłużej. Youth Risk Behavior Surveillance System, 1999–2015.

Natomiast w wypadku oglądania telewizji widać odwrotny trend. W 1999 roku większość uczniów pierwszych klas liceum spędzała przed telewizorem ponad trzy godziny dziennie, ale do 2015 roku odsetek ten zmniejszył się o połowę (do 26%). Od 1999 do 2013 roku odsetek telemaniaków w grupie uczniów czwartych klas liceum pozostawał na niemal stałym poziomie, po czym od 2013 do 2015 roku spadł do 19%.

## Rozdział 3 – Materiały dodatkowe

Jeżdżenie samochodem po okolicy dla zabawy zaczyna być odległym wspomnieniem. Złoty okres tego typu „wycieczek” to lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte XX wieku, kiedy niemal trzy czwarte nastolatków co tydzień jeździło po okolicy z przyjaciółmi. Ale już w latach dziewięćdziesiątych takie przejażdżki stały się mniej popularne, najmniej zaś w epoce internetu (zob. ryc. D.1). Liczba osób, które nigdy nie biorą w nich udziału, potroiła się – z 6% w 1989 roku do 18% w 2015 roku. Ponieważ mniej nastolatków w ogóle prowadzi samochód, a więcej komunikuje się za pomocą ekranów, jeżdżenie bez celu straciło swój urok.

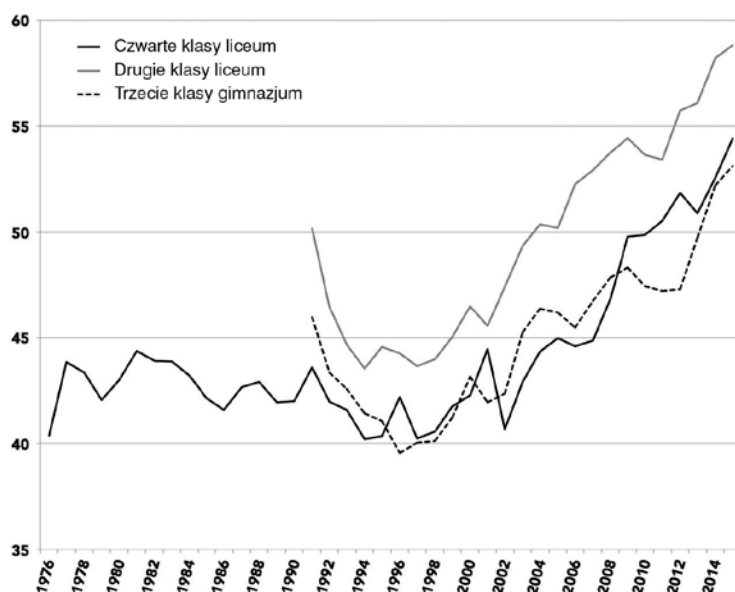


RYCINA D.1

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum „jeżdżących samochodem dla zabawy” raz w tygodniu lub częściej.  
Monitoring the Future, 1977–2015.



Dzisiejsze nastolatki spędzają też więcej czasu w samotności – jest prawdopodobne, że patrzą się wtedy w ekran.



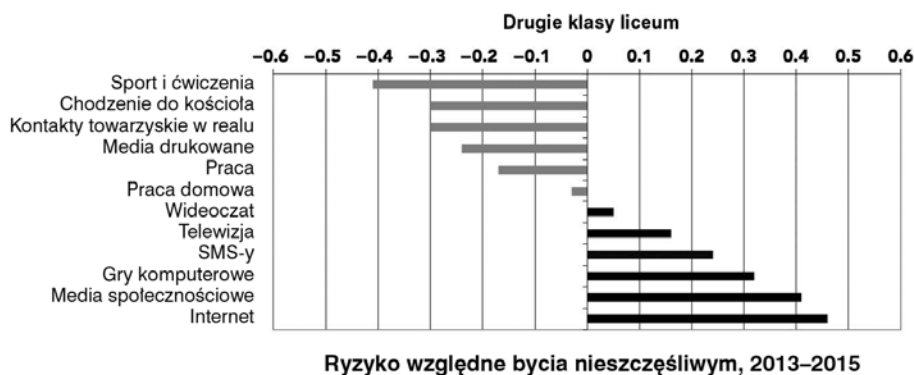
RYCINA D.2

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum, którzy niemal codziennie spędzają godzinę lub więcej czasu wolnego w samotności. Monitoring the Future, 1976–2015.

Jak wynika z wykresów zamieszczonych w książce, częstsze korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się gorszym samopoczuciem. Niewykluczone, że to nastolatki, które czują się nieszczęśliwe, wykazują pociąg do (na przykład) mediów społecznościowych. Głównym czynnikiem jest w tym wypadku płeć: dziewczyny mają większą skłonność do czucia się nieszczęśliwymi oraz spędzają więcej czasu w mediach społecznościowych. Inne czynniki mogą mieć związek zarówno z częstszym korzystaniem z mediów społecznościowych, jak i z większym poczuciem szczęścia, co może oznaczać, że liczby na wykresie są w rzeczywistości za niskie (nazywa się to efektem tłumika). W tym wypadku głównym „kandydatem” będzie większa ilość czasu spędzanego z przyjaciółmi w realu: nastolatki, które utrzymują osobiste kontakty towarzyskie, utrzymują je również w sieci. Skoro interakcje osobiste prowadzą do większego poczucia szczęścia, a czas spędzany w mediach społecznościowych – do mniejszego, warto przyjrzeć się wyjątkowym skutkom interakcji w sieci, z uwzględnieniem wpływu osobistych interakcji społecznych. Jeśli wziąć pod uwagę zarówno płeć, jak i interakcje osobiste, szanse, że osoby, które spędzają bardzo dużo czasu przed ekranem, będą się czuły nieszczęśliwe, są mniej więcej takie same. Wyeliminowanie czynnika płci zmniejsza ryzyko względne tego, że czas

spędzony przed ekranem spowoduje poczucie nieszczęścia, natomiast włączenie czynnika interakcji osobistych zwiększa to ryzyko. Włączenie innych czynników demograficznych, takich jak rasa, klasa społeczna czy region, właściwie nie wpływa na ryzyko względne. Związki pomiędzy poczuciem szczęścia i różnymi zajęciami są też mniej więcej takie same, gdy bada się je wewnątrz grup – na przykład, w grupie nastolatków z klasy robotniczej albo nastolatków pochodzenia latynoskiego. We wszystkich przypadkach nastolatki, które spędzają więcej czasu z przyjaciółmi w realu, czują się szczęśliwsze, zaś te, które częściej widują się z przyjaciółmi w sieci – mniej szczęśliwe.

W tekście pokazano powiązania między różnymi formami aktywności i poczuciem szczęścia uczniów trzecich klas gimnazjum. W wypadku uczniów drugich klas liceum wyniki wyglądają podobnie (zob. ryc. D.3). Wykres ukazuje dane z lat 2013–2015, ponieważ o czas spędzany w sieci, na grach, esemesowaniu i w mediach społecznościowych zaczęto pytać dopiero w 2013 roku.

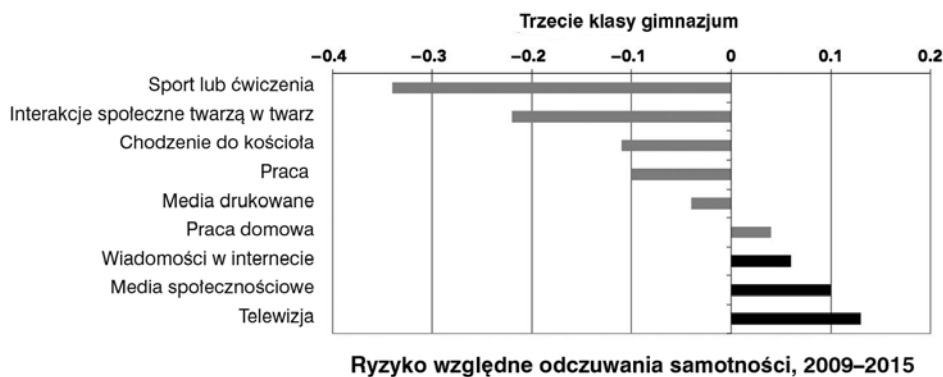


RYCINA D.3

Ryzyko względne bycia nieszczęśliwym w zależności od czasu spędzanego na zajęciach przed ekranem (czarne słupki) i z dala od ekranu (szare słupki) – drugie klasy liceum. Monitoring the Future, 2013–2015.

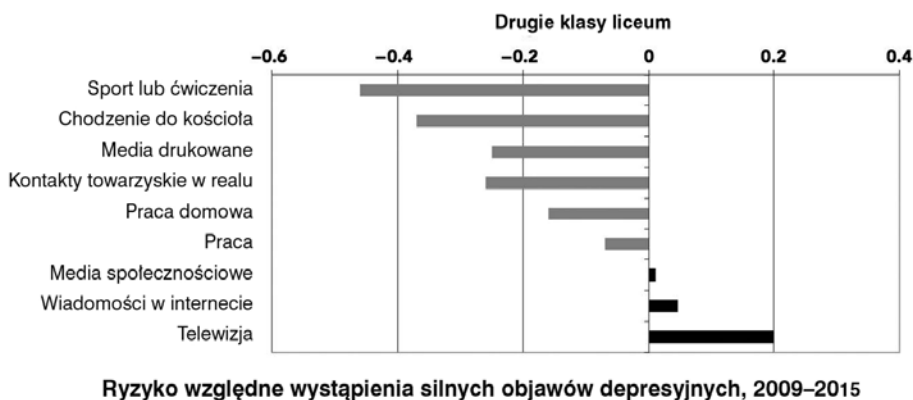
W tekście pokazano powiązania między różnymi formami aktywności i poczuciem samotności uczniów drugich klas liceum. W grupie uczniów trzecich klas gimnazjum wyniki wyglądają mniej więcej tak samo (zob. ryc. D.4). Podobnie jak w wypadku poczucia szczęścia, ryzyko samotności spowodowanej korzystaniem z mediów społecznościowych maleje nieznacznie po uwzględnieniu wpływu płci, ale zwiększa się znowu, jeśli uwzględnić formy aktywności społecznej w realu.

W tekście pokazano powiązania między czasem spędzonym na zajęciach przed ekranem lub z dala od ekranu i depresją u uczniów trzecich klas gimnazjum. W wypadku uczniów drugich klas liceum wyniki wyglądają podobnie (zob. ryc. D.5).



RYCINA D.4

Ryzyko względne odczuwania samotności w zależności od czasu spędzanego na zajęciach przed ekranem (czarne słupki) i z dala od ekranu (szare słupki) – trzecie klasy gimnazjum. Monitoring the Future, 2009–2015.

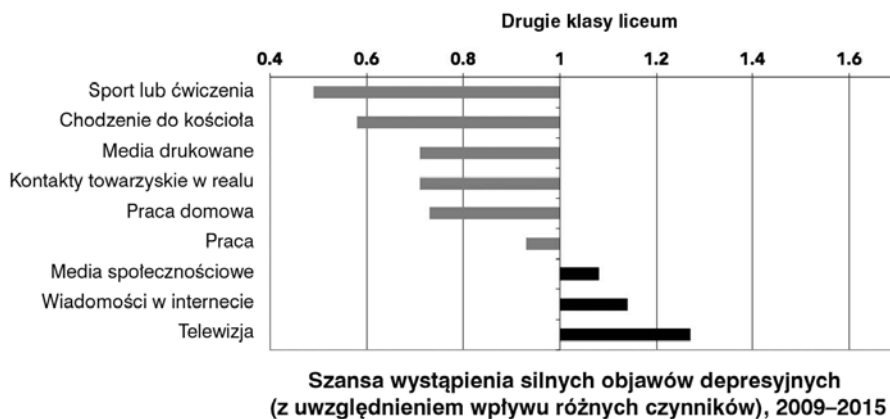


RYCINA D.5

Ryzyko względne wystąpienia silnych objawów depresyjnych w zależności od czasu spędzanego na zajęciach przed ekranem (czarne słupki) i z dala od ekranu (szare słupki) – drugie klasy liceum. Monitoring the Future, 2009–2015.

Ponieważ działanie ochronne interakcji osobistych przeciwko depresji okazuje się większe w grupie uczniów drugich klas liceum, uwzględnienie wpływu powiązań między mediami społecznościowymi, wiadomościami w internecie i depresją ma w tym wypadku większe znaczenie. Wychodzenie z przyjaciółmi i korzystanie z mediów społecznościowych są skorelowane dodatnio, dlatego zależy nam na poznaniu wyłącznego wpływu czasu spędzanego w sieci, z uwzględnieniem oddziaływania interakcji osobistych. Kiedy wziąć je pod uwagę (wraz z innymi czynnikami demograficznymi, takimi jak płeć, rasa i SSE) okazuje się, że nastolatki, które spędzają więcej czasu w mediach społecznościowych i na czytaniu wiadomości w internecie są bardziej podatne na depresję, chociaż efekt ten jest niewielki (zob. ryc. D.6).

(Wykres pokazuje iloraz szans, statystykę inną niż ryzyko względne, ponieważ w wypadku szans można uwzględnić wpływ czynników zewnętrznych).



RYCINA D.6

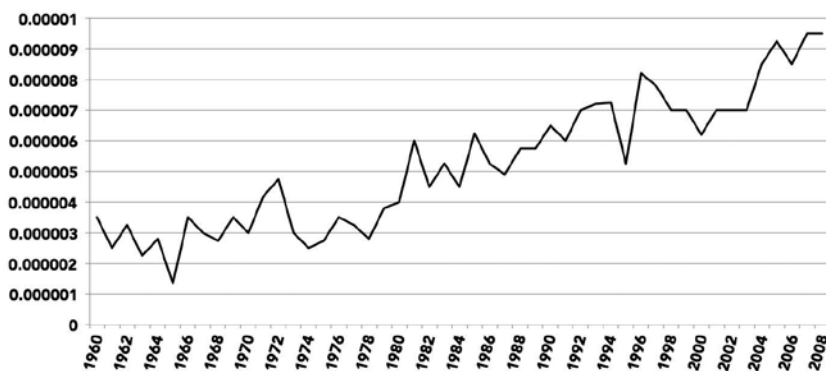
Szansa wystąpienia silnych objawów depresyjnych w zależności od czasu spędzanego na zajęciach przed ekranem (czarne słupki) i z dala od ekranu (szare słupki), z uwzględnieniem wpływu czynników demograficznych i interakcji osobistych – drugie klasy liceum. Monitoring the Future, 2009–2015.

## Pozytywny obraz własnej osoby, wysokie oczekiwania, zanik związku między poczuciem szczęścia i wiekiem, i (ulubiony przez wszystkich) narcyzm

Nieustanna pozytywność, do jakiej zachęca nas społeczeństwo, zaczęła się długo przed nadejściem internetu. Jej korzeni można się doszukiwać w fundamentalnej zmianie, do jakiej doszło w kulturze amerykańskiej – zmianie, która przez dziesięciolecie kipiała tuż pod powierzchnią, by wypłynąć w latach sześćdziesiątych XX wieku: mowa tu o coraz większym skupieniu na jednostce i odejściu od zasad społecznych. Psychologowie międzykulturowi nazywają to indywidualizmem – kładzie on nacisk na wyjątkowość, równość i wyrażanie siebie. (Tak więc, jak wiele innych trendów, nie jest ani całkiem dobry, ani całkiem zły – po prostu jest). Od lat sześćdziesiątych indywidualizm kulturowy zyskiwał wciąż na znaczeniu, przybierając coraz bardziej skupione na „ja” formy i kształtując pokolenie X, w szczególności zaś milenialsów (zagadnienie to poruszam w mojej poprzedniej książce *Generation Me*). Wiele z tych trendów ciągnie się aż do czasów iGenu, chociaż to na milenialsów miały większy wpływ – dlatego też omawiam je w niniejszym aneksie, a nie w książce.

Jedną z podstawowych wartości indywidualizmu jest równość, zgłębiliśmy ten temat w rozdziale 9 „Inkluzyjni...”, poświęconym tolerancji i akceptacji. Tutaj skupimy się na wpływie indywidualizmu na obraz własnej osoby – pomówimy o tym, że nacisk na wysoką samoocenę nie jest wyłącznie dobrodziejstwem, jak zwykle się uważać.

Nieco skrajnym przejawem zwiększonego indywidualizmu jest niemal niepoahamowana i nadmierna pewność siebie – nacisk na myślenie o sobie w samych superlatywach bez względu na wszystko. Podobne pomysły zagościły na dobre w kulturze w latach osiemdziesiątych XX wieku. Na przykład, wykres poniżej pokazuje wzrost popularności sformułowania „Jestem najlepszy/-a” w książkach opublikowanych w Stanach Zjednoczonych pomiędzy 1960 a 2008 rokiem, na podstawie bazy danych Google Books (która zawiera pełen tekst 5 milionów książek; 2008 to najpóźniejszy dostępny rocznik).

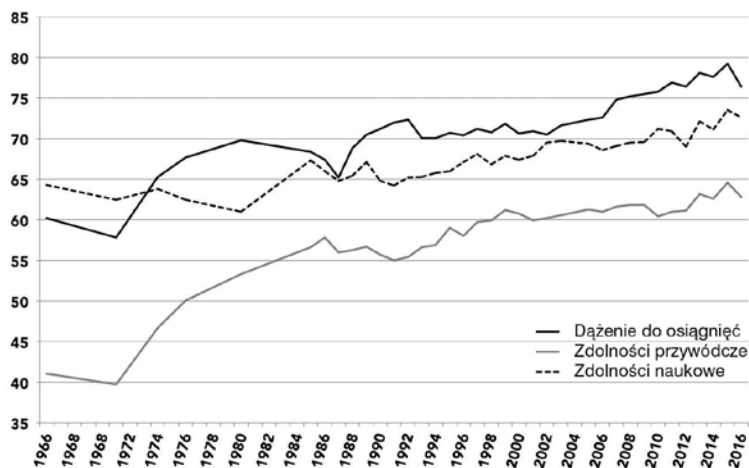


RYCINA E.1

Występowanie sformułowania „Jestem najlepszy/-a” w książkach amerykańskich. Google Books Database, 1960–2008.

Trendy te widać również w tekstach piosenek – zbytkowane, ale mocno prospołeczne piosenki o miłości, z jakimi mieliśmy do czynienia w latach osiemdziesiątych, do 2000 roku przeistoczyły się w bardziej antyspołeczne i narcystyczne manifesty, jak *SexyBack* Justina Timberlake’a. Przedstawiciele iGenu, podobnie jak milenialsi, zostali ukształtowani przez przytłaczający optymizm w kwestii własnej osoby. W wyniku tego wielu z nich uważa, że są lepsi od swoich rówieśników pod względem istotnych umiejętności (zob. ryc. E.2).

Ponieważ uczniowie i studenci porównują się ze swoimi rówieśnikami, tak naprawdę nie są wcale lepsi (każdy wzrost na polu zdolności byłby stały w analizie porównawczej). Co więcej, uczniowie nie są teraz wcale mądrzejsi – wyniki testu

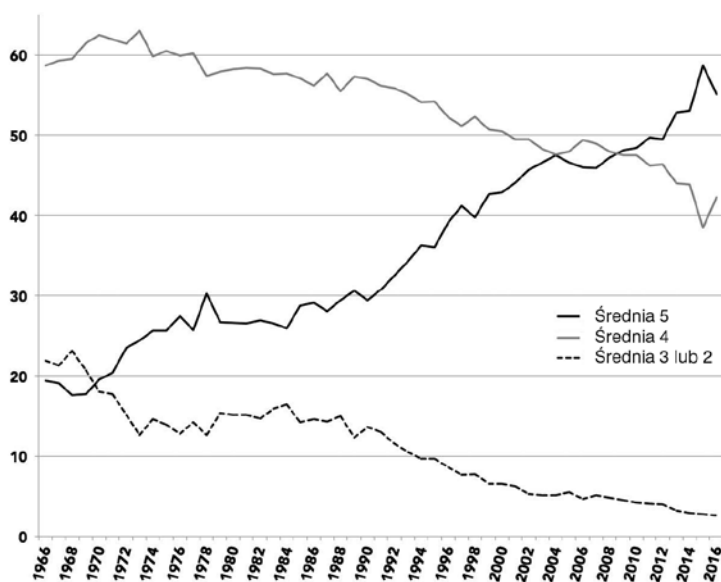


RYCINA E.2

Odsetek studentów pierwszego roku, którzy uważają, że w porównaniu do swoich rówieśników są ponadprzeciętni pod względem: dążenia do osiągnięć, zdolności przywódczych i naukowych. American Freshman Survey, 1966–2016.

SAT i innych testów ustandaryzowanych są gorsze lub takie same jak wyniki w poprzednich latach. Zmiany demograficzne, takie jak większa liczba kobiet, Amerykanów latynoskiego i azjatyckiego pochodzenia w grupie studentów, powinna zaniżać raczej niż zawyżać te statystyki – ponieważ to właśnie te trzy grupy oceniają własne zdolności niżej. A skoro w porównaniu do przeszłości więcej uczniów idzie na studia, studenci wypełniający ankietę stanowią obecnie bardziej zróżnicowaną grupę osób w podobnym wieku – to również powinno zaniżać statystyki. Dlaczego zatem wykresy idą w górę?

Prawdopodobnie dlatego, że tak mocno podkreśla się dziś znaczenie dobrego samopoczucia, a pozytywne informacje zwrotne (takie, jak nagroda za sam udział) są tak rozpowszechnione. W szkołach i na uczelniach ekwiwalentem „każdy dostaje nagrodę” jest teraz „każdy dostaje piątkę” – jeśli więc wysoka samoocena niejako się zinstytucjonalizowała, powinniśmy zaobserwować inflację ocen. I rzeczywiście obserwujemy.



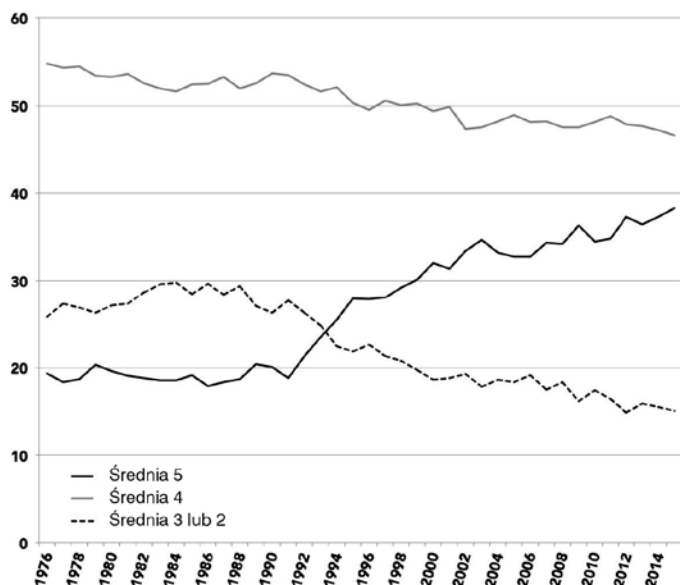
RYCINA E.3

Odsetek studentów pierwszego roku, którzy ukończyli liceum ze średnią ocen 5, 4 albo 3 lub 2. American Freshman Survey, 1966–2016.

Trudno się dziwić, że studenci uważają własne zdolności za ponadprzeciętne, skoro większość z nich ma same piątki. I nic dziwnego, że gdy więcej studentów zaczyna studia, uważając się za „piątkowych”, na pierwszym roku więcej z nich przeżywa też wstrząs, kiedy dostają czwórki czy, nie daj Boże, tróje. Inflacja ocen trwała w najlepsze, a nawet wzrosła po tym, jak przedstawiciele iGenu zaczęli studia w 2012 roku.

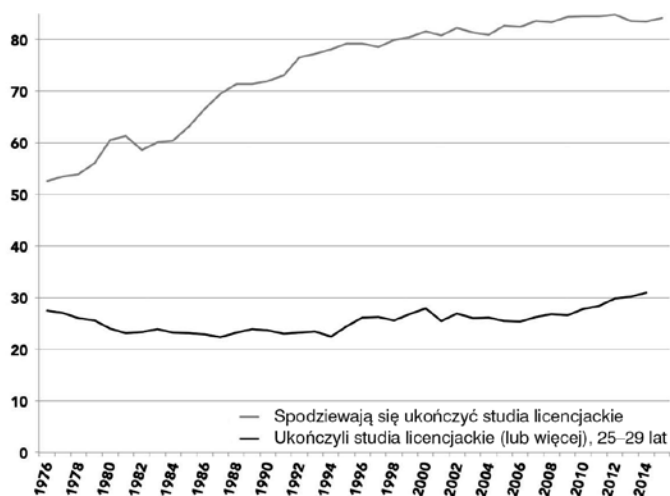
Inflację ocen widać również w grupie uczniów czwartych klas liceum, co wyklucza wpływ tego, że to uczelnie są bardziej (lub) mniej dostępne dla ogółu.

Nacisk na pochwały pojawił się w tym samym czasie, co wzrost oczekiwań uczniów co do własnej przyszłości. Być może dlatego, że więcej uczniów uważa się



RYCINA E.4

Odsetek uczniów, którzy ukończyli liceum ze średnią ocen 5, 4 albo 3 lub 2.  
Monitoring the Future, 1976–2015.



RYCINA E.5

Odsetek uczniów czwartych klas liceum, którzy spodziewają się ukończyć czteroletnie studia licencjackie (Monitoring the Future) oraz odsetek ludzi w wieku 25–29 lat, którzy je ukończyli (Current Population Survey), 1976–2015.



teraz za zdolniejszych, więcej oczekuje również, że ukończy studia. Pod koniec lat siedemdziesiątych XX wieku jedynie około połowa uczniów uważała, że uzyska licencjat, ale do początków drugiej dekady XXI wieku było to już 85%. Jednakże odsetek dobijających trzydziestki Amerykanów, którzy uzyskali taki tytuł, niemal się nie zmienił (zob. ryc. E.5). Wzrosły oczekiwania, ale rzeczywistość jest jaka jest. W kwestii oczekiwań duży skok nastąpił w czasach generacji X i milenialsów – iGen kontynuuje ten trend, ale liczba osób, które spodziewają się zrobić licencjat, już się nie zwiększa.

Rozróżnienie między oczekiwaniami i rzeczywistością jest nawet większe w wypadku najsłabszych uczniów, a więc zmniejszającej się populacji tych, którzy ukończyli liceum ze średnią 3 lub 2. Coraz więcej z nich uważa, że ukończy studia, mimo że liczba tych, którzy się na nie zapisują, zmniejszyła się niemal do zera.

Czy dobrze jest wierzyć w siebie, nawet jeśli ta wiara nie ma pokrycia w rzeczywistości? Zdaniem większości badań: nie. Tego rodzaju wiara niekoniecznie musi szkodzić, ale wcale też nie pomaga, a z pewnością nie zastąpi ciężkiej pracy. Oto konkretny przykład: która grupa etniczna w Stanach Zjednoczonych ma najniższe poczucie własnej wartości? Amerykanie azjatyckiego pochodzenia, którzy z nauką radzą sobie najlepiej. Ten wynik zaprzecza pogładowi, jakoby wiara w siebie była kluczem do sukcesu. Zamiast skupiać się na niej, Amerykanie azjatyckiego pochodzenia koncentrują się raczej na ciężkiej pracy, nic więc dziwnego, że ich wyniki w nauce są powyżej średniej.

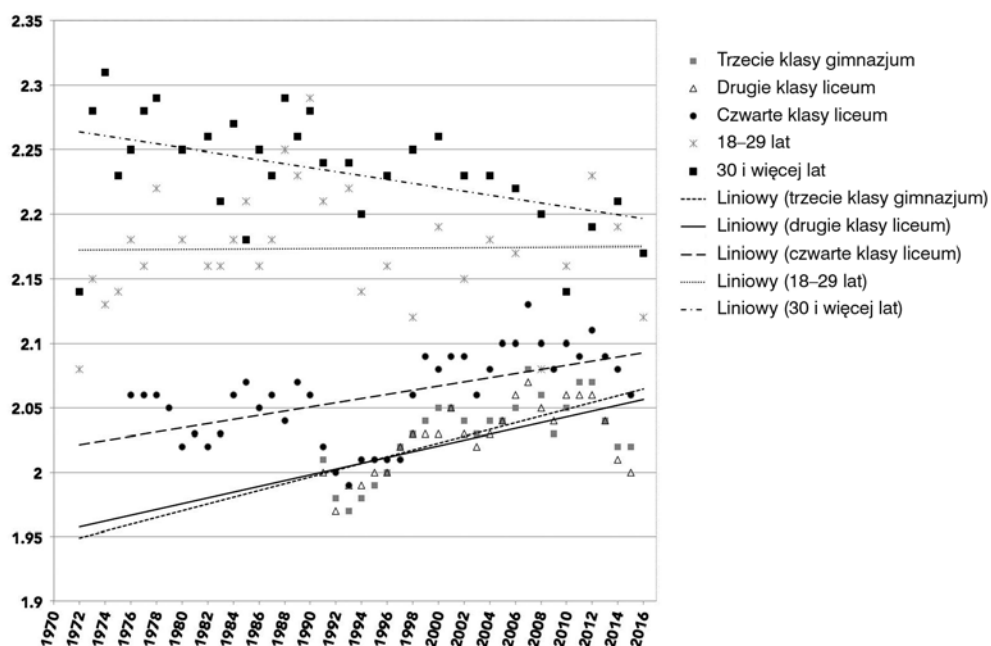
### Indywidualizm: świetny w młodym wieku, nie taki świetny w starszym

Należąc do pokoleń, które wyrastały na pozytywnej samoocenie i otrzymywały mnóstwo pozytywnych informacji zwrotnych, nastolatki z pokolenia milenialsów i z iGenu czują się szczęśliwsze niż nastolatki z pokolenia X na początku lat dziewięćdziesiątych. Indywidualizm przyniósł młodym ludziom wolność i pozytywne uczucia. Jak wyjaśniam w książce, poczucie szczęścia iGenu zaczęło słabnąć, ale nadal jest wyższe niż w wypadku nieszczęśliwych, ubranych na czarno i zaśluchanych w grunge'owej muzyce nastolatków z generacji X w 1992 roku.

Ale z tym poczuciem szczęścia, które obserwujemy ostatnio u młodych ludzi, jest też pewien problem: co się stanie, gdy dorosną i przekonają się, że ich wybujałe marzenia jednak się nie ziszczą? Zderzenie z rzeczywistością następuje zwykle po trzydziestce, w okresie dojrzałej dorosłości, kiedy ludzie osiadają w swoich ścieżkach kariery. Jeśli zderzą się wówczas z rzeczywistością, ich poczucie szczęścia może ucierpieć. Poczucie szczęścia dojrzałych dorosłych zaczęło słabnąć – szczególnie po 2000 roku. Dawniej dojrzały dorośli byli znacznie szczęśliwsi niż młodzi dorośli,

jednak do początku drugiej dekady XXI wieku z dojrzałości przestała płynąć owa przewaga w postaci większego poczucia szczęścia (zob. górna część wykresu na ryc. E.6 – zbiegające się linie pokazują, że wiek nie przyczynia się już do większej szczęśliwości).

Dlaczego tak się stało? Indywidualizm – większe skoncentrowanie na sobie, a mniejsze na innych – to inne doświadczenie, kiedy człowiek ma dwadzieścia kilka lat, a inne kiedy jest po trzydziestce. Optymizm i wolność, jakie wiążą się z indywidualizmem, są wspaniałe, gdy jest się młodym, jednak te same cechy mogą okazać się niepożądane w okresie dojrzałej dorosłości, kiedy zamiast tego ludzie potrzebują zżytej wspólnoty, która pomoże w wychowaniu dzieci i zbudowaniu bezpiecznego sąsiedztwa. Nieustająco pozytywny obraz własnej osoby wydaje się świetny, kiedy ma się 16 lat, ale gdy ma się 45 – wydaje się nieszczerzy. W poprzednich pokoleniach bańka oczekiwań nie była rozdmuchana aż tak bardzo, tak więc jej pęknięcie nie powodowało tak dużego wstrząsu. Ale w ostatnich kilku dziesięcioleciach bańka oczekiwań urosła, dlatego jej pęknięcie zaowocowało poczuciem nieszczęścia. Pokazują to nawet dane: kiedy rok po roku przyjrzymy się oczekiwaniom uczniów czwartych klas liceum względem swojego wykształcenia oraz poczuciu szczęścia dojrzałych dorosłych osób dwanaście lat później (w momencie gdy tamte osiemnastolatki kończą trzydziestkę), zobaczymy, że korelacja tych dwóch statystyk wynosi



RYCINA E.6

Poczucie szczęścia z podziałem na grupy wiekowe, średnie roczne (symbole) i trendy liniowe (linie). Monitoring the Future i General Social Survey, 1972–2016.

-0,68 (maksimum to -1). Oznacza to, że prawdopodobieństwo, iż roczniki kończące liceum z wysokimi oczekiwaniami dwanaście lat później będą czuły się nieszczęśliwe, było znacznie wyższe. Posługując się tego rodzaju analizą, nie można pokazać, że wysokie oczekiwania powodują poczucie nieszczęścia – pokazuje ona jednak, iż jedno może przepowiadać drugie.

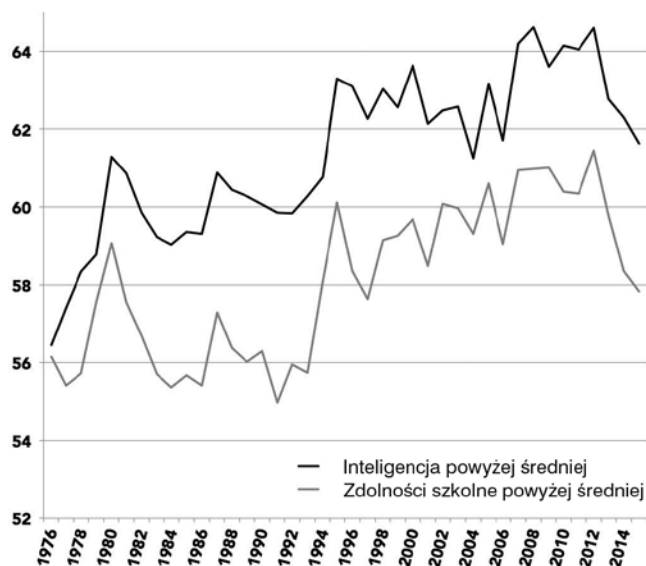
Poczucie szczęścia definiuje się niekiedy jako rzeczywistość podzieloną przez oczekiwania. W jednym z badań pokazano na przykład, że kwota wynagrodzenia na koniec gry nie miała wpływu na poczucie szczęścia graczy – liczyło się to, czy zarobili więcej, czy mniej dolarów niż oczekiwali według instrukcji, jakie dostali w badaniu. Jak ujęła to na forum internetowym pewna dorosła osoba: „Problem tkwi w powszechnie panującym przekonaniu, że można być, kim się chce... wiele osób odczuwa potem konsekwencje budowania życia opierając się na fantazji”. Ogólnie rzecz biorąc, współczesny amerykański model promujący większe skoncentrowanie na sobie, a mniejsze na innych, jest korzystny dla młodych ludzi, którzy mają większą możliwość wyboru i więcej wolności, ale krzywdzący dla dorosłych, których marzenia się nie ziściły i którym brakuje sieci wsparcia. Jak śpiewała Janis Joplin: „Wolność to inne określenie na nic do stracenia”.

### Pozytywny obraz własnej osoby i narcyzm: zderzenie iGenu z rzeczywistością

Na podstawie trendów dotyczących szczęścia można wnioskować, że zderzenie pokolenia X i milenialsów z rzeczywistością nastąpiło dopiero po trzydziestce. W wypadku iGenu może nastąpić wcześniej. Chociaż studenci z pokolenia internetu nadal wierzą w swoje ponadprzeciętne zdolności, licealiści z tej generacji zaczęli bardziej w siebie wątpić – zatarł się pozytywny obraz własnej osoby, który rozrósł się w dobie milenialsów. iGen nadal wierzy w swoją ponadprzeciętność bardziej niż generacja X czy pokolenie wyżu demograficznego, możliwe jednak, że bańka już pękła (zob. ryc. E.7).

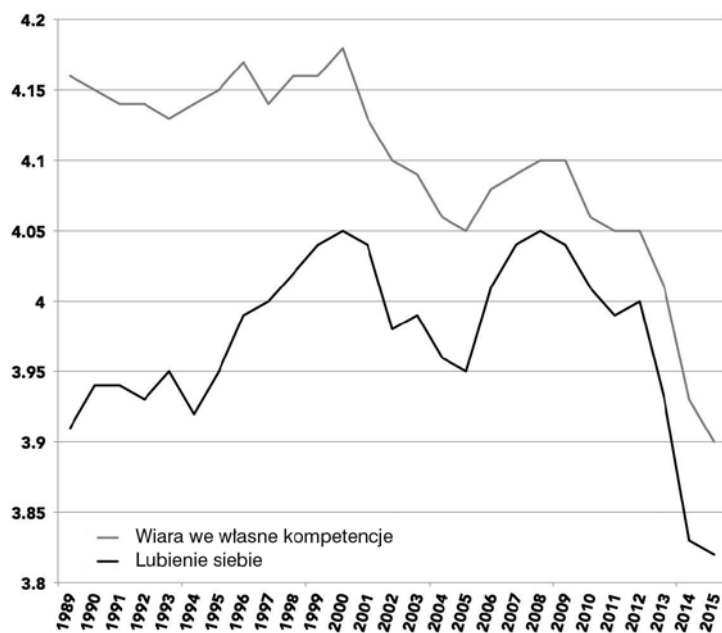
Wraz z iGenem ustał też wieloletni trend w kierunku wysokiego poczucia własnej wartości. Milenialsi, podbudowywani przez kulturę, która przekonywała ich, by byli sobą, bo są wyjątkowi, lubili siebie z pełnym przekonaniem – ale ponieważ ich poczucie własnej wartości nie opierało się na solidnych podstawach, wątpili we własne kompetencje trochę bardziej niż przedstawiciele pokolenia X. iGen osiąga gorsze wyniki zarówno pod względem lubienia siebie, jak i wiary we własne kompetencje – obie te statystyki zaliczyły ostre spadki po 2012 roku (zob. ryc. E.8).

Pewność siebie milenialsów została zastąpiona przez bardziej niepewny obraz własnej osoby, jaki mają przedstawiciele iGenu. Po raz kolejny widać w ich wypadku odwrócenie trendów, które przez dziesięciolecia szły w tym samym kierunku. Może



RYCINA E.7

Odsetek uczniów czwartych klas liceum, którzy są przekonani o swojej ponadprzeciętnej inteligencji i ponadprzeciętnych zdolnościach szkolnych.  
Monitoring the Future, 1976–2015.



RYCINA E.8

Wiara we własne kompetencje i lubienie siebie  
(podskale poczucia własnej wartości) – czwarte klasy liceum.  
Monitoring the Future, 1976–2015.

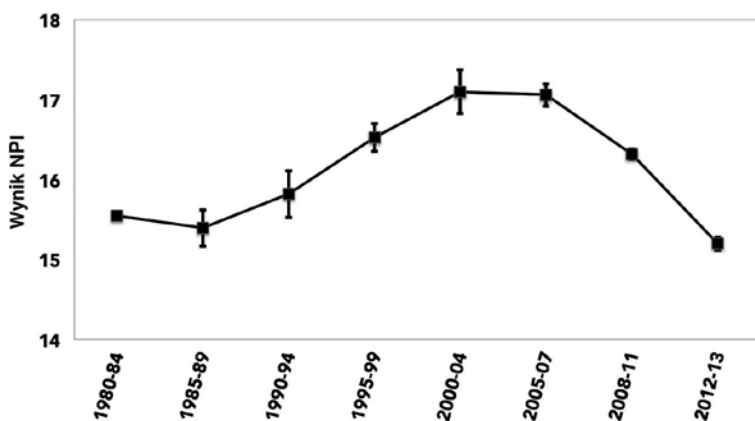
to wynikać z tego, że na etapie kształtowania osobowości przedstawiciele iGenu doświadczyli kryzysu gospodarczego – z pewnością było to zderzenie z rzeczywistością. Jednak pogorszenie obrazu własnej osoby nastąpiło długo po zakończeniu kryzysu. Można raczej podejrzewać, że to brutalny świat mediów społecznościowych i internetu był szpilką, która przebiła ową bańkę młodzieńczej pewności siebie. Niekoniecznie jest to coś złego – za czasów milenialsów mieliśmy do czynienia z tak wielką inflacją wiary w siebie, że wielu pracodawców narzekało na przesadną śmiałość i roszczeniowość tego pokolenia. Jeśli iGen zejdzie trochę na ziemię, przedstawiciele tej generacji mogą okazać się lepiej przygotowani na wyzwania, jakie wiążą się ze studiami i pracą.

A skoro już o tym mowa: do milenialsów przyłgnęła opinia pokolenia narcyzmu. Narcyzm to rozbuchane poczucie własnego ego, charakteryzujące się roszczeniowością, próżnością, poszukiwaniem uwagi, brakiem empatii i przesadną wiarą w siebie. Reputacja ta, przynajmniej częściowo, to moja sprawka. W 2007 roku zaprezentowałam badanie, które pokazało, że studenci są bardziej narcystyczni niż kiedyś – odkrycie to odbiło się szerokim echem w prasie. Narcyzm mierzono za pomocą standardowej miary wykorzystywanej w dziedzinie, a więc skali narcyzmu (Narcissistic Personality Inventory, NPI). Nasze badanie porównywało uśrednione wyniki około 15 000 studentów w latach 1982–2006. Wyniki badania nie wzięły się więc z młodego wieku – wszyscy byli w podobnym wieku – nie wzięły się też z narzekania starszych osób, ponieważ polegaliśmy na tym, co młodzi ludzie mieli do powiedzenia o sobie. Potem pojawiły się kolejne badania, w których pokazano wzrost poziomu narcyzmu w różnych grupach (na uczelniach w całym kraju, od Alabamy przez Kentucky aż po Kalifornię, w krajach tak odległych jak Korea i w badaniu przesiewowym pod kątem osobowości narcystycznej). Przeprowadzono też badania ukazujące trendy w kierunku cech zbliżonych do narcyzmu (malejący poziom empatii i troski o innych, a rosnący materializmu i przekonania o własnej ponadprzeciętności, o czym wspomniałam wcześniej). Razem z moim przyjacielem i współpracownikiem W. Keithem Campbellem, specjalistą w dziedzinie cech osobowości narcystycznej, napisaliśmy książkę dokumentującą te trendy i ich konsekwencje: więcej operacji plastycznych, wzrost zadłużenia, rosnące zainteresowanie wyjątkowością, kłopoty w związkach. Książkę zatytułowaliśmy *The narcissism epidemic* („Epidemia narcyzmu”), ponieważ epidemię definiuje się jako szerzące się występowanie czegoś i ponieważ zaobserwowany wzrost miał zarówno przyczyny, jak i symptomy. Chociaż narcyzm to w dużej mierze cecha osobowości, a nie zaburzenie, to jednak model choroby w tym wypadku pasuje. Tak więc, kiedy w 2013 roku „Time” poświęcił okładowy artykuł milenialsom, tytuł brzmiał *Pokolenie ja, ja, ja*.

Niemal dziesięć lat później postanowiliśmy przyrzeć się ponownie danym dotyczącym narcyzmu studentów. W 2009 roku w *The narcissism epidemic* napisaliśmy, że większa liczba łatwo dostępnych kredytów i boom gospodarczy mogły być jedną

z możliwych przyczyn rosnącego narcyzmu, zatem kryzys finansowy mógłby przekłuć bańkę. Od tamtej pory w kilku badaniach wykazano, że trudności ekonomiczne prowadzą do mniejszego narcyzmu – zarówno w grupach wiekowych/pokoleniowych, jak i wśród jednostek ze środowisk doświadczających kłopotów ekonomicznych. Zaczęliśmy się zastanawiać, jak będzie wyglądać obraz narcyzmu w trakcie ostatniego kryzysu finansowego i po nim – największej recesji od czasów Wielkiego Kryzysu. Spodziewaliśmy się zobaczyć przynajmniej stabilizację poziomu narcyzmu, jednak czekała nas większa niespodzianka: poprzedni trend zupełnie się odwrócił.

Kryzys sprawił, że narcyzm stracił impet – studenci nagle zdali sobie sprawę z tego, iż nie są aż tacy wspaniali. Interesujące mogą być obserwacje narcyzmu w nadchodzących latach, gdy już gospodarka dojdzie do siebie. Narcyzm może powrócić lub – biorąc pod uwagę skłonność przedstawicieli iGenu do wątpienia w siebie – jego poziom może się wyrównać lub dalej się zmniejszać. Teraz jednak wygląda na to, że punkt szczytowy został osiągnięty, gdy mileniałsi (urodzeni od początku do połowy lat osiemdziesiątych) byli na studiach, a więc tuż przed kryzysem gospodarczym. Potem poziom narcyzmu zaczął się zmniejszać – aż osiągnął znów poziom z czasów pokolenia wyżu demograficznego. Choć więc iGen nadal ma wiele cech ludzi wychowanych w mocno indywidualistycznych kulturach, to najwyraźniej większy narcyzm nie jest jedną z tych cech.

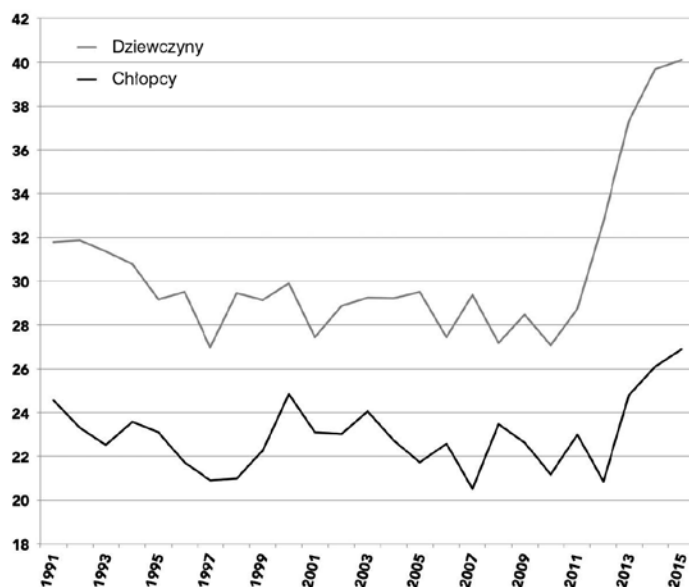


RYCINA E.9

Punktacja studentów na skali narcyzmu (NPI), 1982–2013, na podstawie Twenge, Konrath, Foster i Campbell (2017).

## Rozdział 4 – Materiały dodatkowe

Wzrost poziomu samotności najbardziej odczuwają dziewczyny – to w ich wypadku odsetek tych, które czują się pominięte, wzrósł najgwałtowniej.



RYCINA F.1

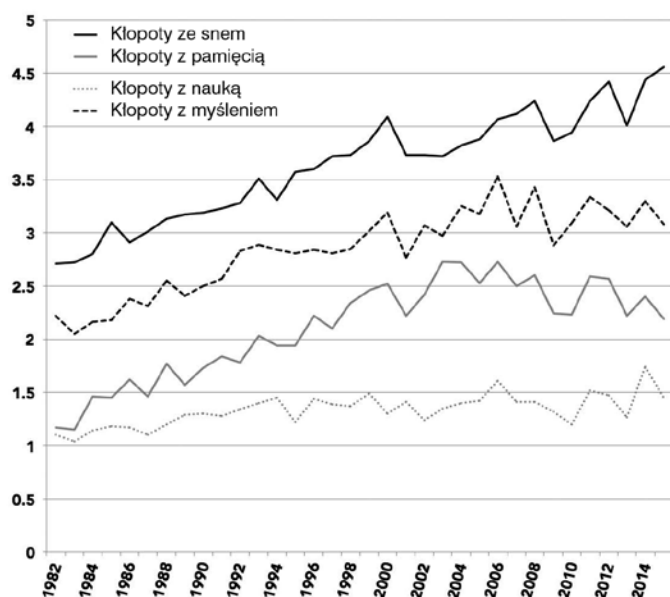
Odsetek uczniów drugich klas liceum, którzy zgadzają się lub przeważnie się zgadzają ze stwierdzeniem „Często czuję się pominięty/-a” – z podziałem na płeć.  
Monitoring the Future, 1991–2015.

### Depresja: więcej dowodów

Depresja nie zawsze jest oczywista – często objawia się w postaci powiązanych symptomów fizycznych i psychicznych, takich jak kłopoty ze snem i problemy z pamięcią. iGen kontynuuje zapoczątkowany przez mileniów trend zwykły w kierunku psychosomatycznych, czyli mniej bezpośrednich objawów depresji.



Trendy w wypadku subtelniejszych objawów są bardziej miarowe niż gwałtowne – wraz z przejściem od pokolenia milenialsów do iGenu zauważymy ich stopniowe zaostrzenie (zob. ryc. F.2).



RYCINA F.2

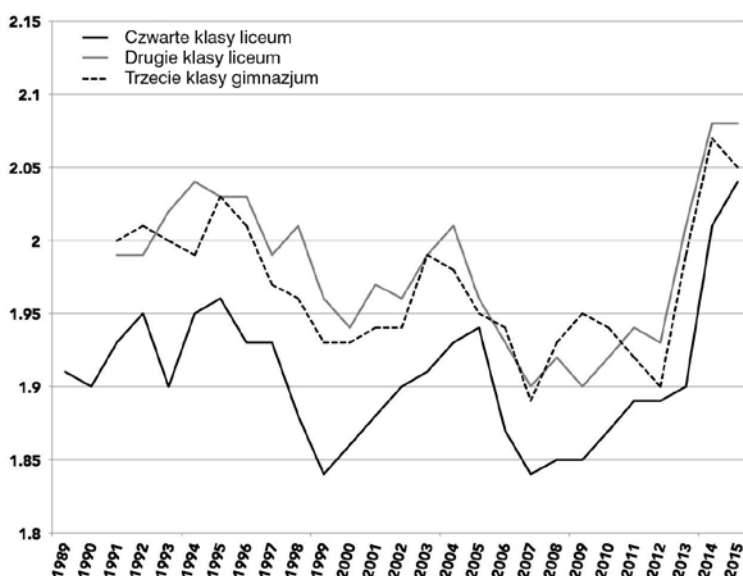
Ile razy w miesiącu uczniowie czwartych klas liceum odczuwają psychosomatyczne objawy depresji. Monitoring the Future, 1982–2015.

Milenialsi odczuwali te objawy depresji nawet wtedy, gdy nie wykazywali większej ilości objawów bezpośrednich, takich jak utrata radości życia i poczucie beznadziei. Z nadejściem iGenu obserwujemy gwałtowny wzrost poziomu objawów bezpośrednich (zobacz ryc. F.3, gdzie przedstawiono sumę wszystkich sześciu punktów na skali ciągłej 1–5, dzięki czemu wykres ten jest obszerniejszy od tego, który zaprezentowałam w książce).

W ankiecie American Freshman odsetek studentów, którzy „czuli się depresyjnie” był najwyższy w latach osiemdziesiątych XX wieku, potem się zmniejszył, a po 2012 roku, kiedy na uczelniach pojawił się iGen, znów wzrósł (zob. ryc. 4.8 w książce). To kolejny dowód na to, że iGen przeżywa załamanie wcześniej i bardziej dotkliwie niż milennialsi: więcej przedstawicieli tego pokolenia jest gotowych szczerze i otwarcie przyznać, że czują się depresyjnie. Milennialsi mówili, że mają kłopoty ze snem i z pamięcią (oznaki depresji), zaprzeczali jednak, że coś więcej jest nie w porządku. Z kolei przedstawiciele iGenu wiedzą, że mają problemy i mówią o tym.

Wśród studentów w całym kraju szukających pomocy w uczelnianych poradniach, najczęstszym powodem strapienia był lęk (według terapeutów biorących udział w ankiecie prowadzonej przez Center for Collegiate Mental Health zgłaszało go 57% klientów).





RYCINA F.3

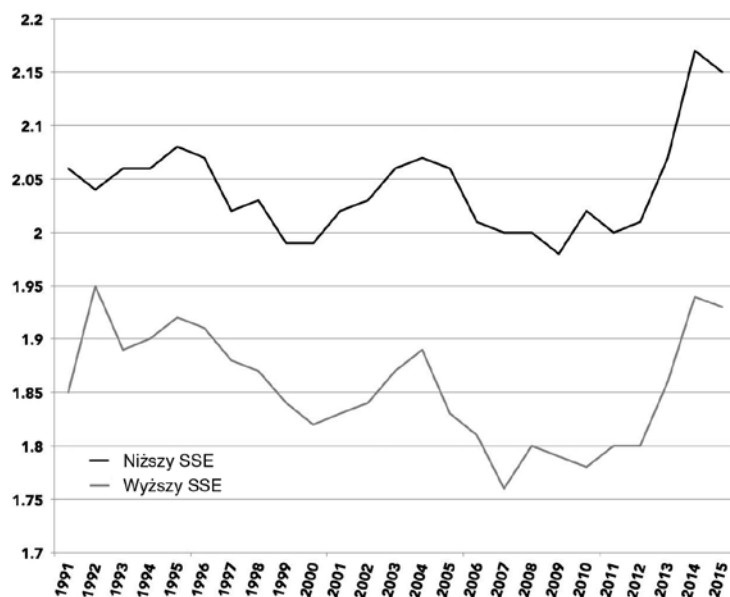
Objawy depresyjne w grupie uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum. Monitoring the Future, 1989–2015.

Zaraz za lękiem uplasował się stres, którego doświadczało 47% klientów. Depresja zajęła trzecie miejsce – zgłaszało ją 46% ankietowanych. Zarówno kłopoty rodzinne, jak i problemy w związkach oraz na uczelni zostały z tyłu – z około 30% zgłoszeń. Kiedy praktykujących lekarzy zapytano o główne przyczyny obaw wśród studiujących klientów, do najczęstszych zaliczał się lęk (20%), a tuż za nim depresja (16%).

W wypadku iGenu niemal wszystkie dostępne dowody wskazują na to, że problemów zdrowia psychicznego jest coraz więcej: licealiści częściej przyznają, że odczuwają objawy depresyjne, takie jak poczucie beznadziei czy własnej bezużyteczności; wzrósł odsetek studentów, którzy w ankiecie AF, mówili, że czują się depresyjnie lub czują się przytłoczeni, w ankiecie ACHA więcej uczestników przyznaje, że odczuwa lęk; więcej nastolatków cierpi z powodu epizodów depresji dużej; więcej przyznaje, że na poważnie rozważało samobójstwo lub próbowało je popełnić, a wskaźnik samobójstw wzrósł. Ten obraz nie pozostawia złudzeń.

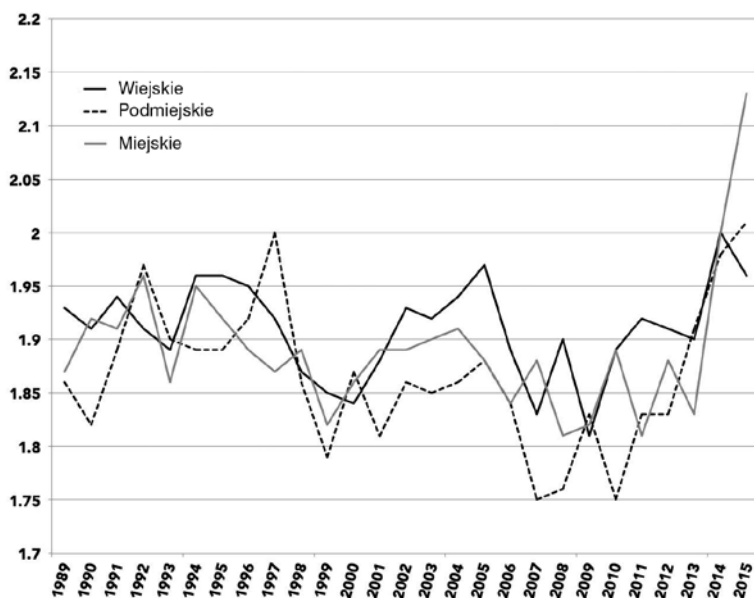
### Depresja: wiek, rasa, status socjoekonomiczny, lokalizacja i płeć

Wzrost statystyk objawów depresyjnych w wypadku iGenu widać we wszystkich segmentach społeczeństwa – na przykład, z podziałem na status socjoekonomiczny, lokalizację (obszary miejskie, podmiejskie i wiejskie) i region (Północny Wschód, Środkowych Zachód, Południe lub Zachód).



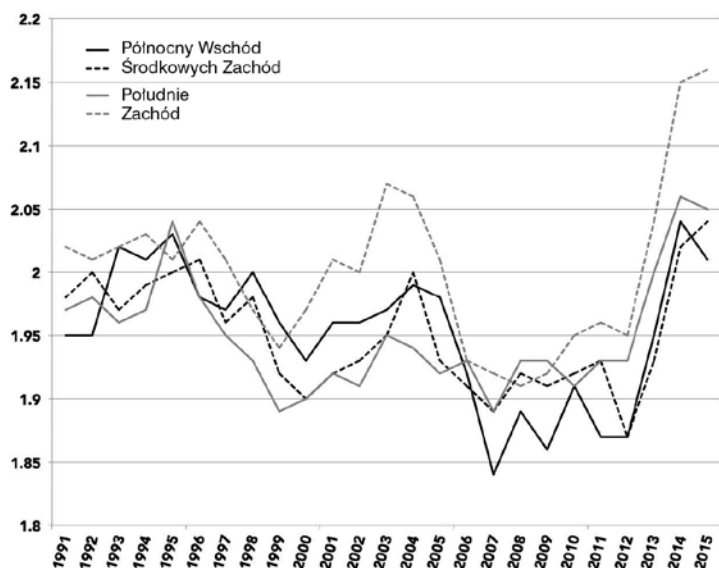
RYCINA F.4

Objawy depresyjne w grupie uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum – z podziałem na status socjoekonomiczny.  
Monitoring the Future, 1991–2015.



RYCINA F.5

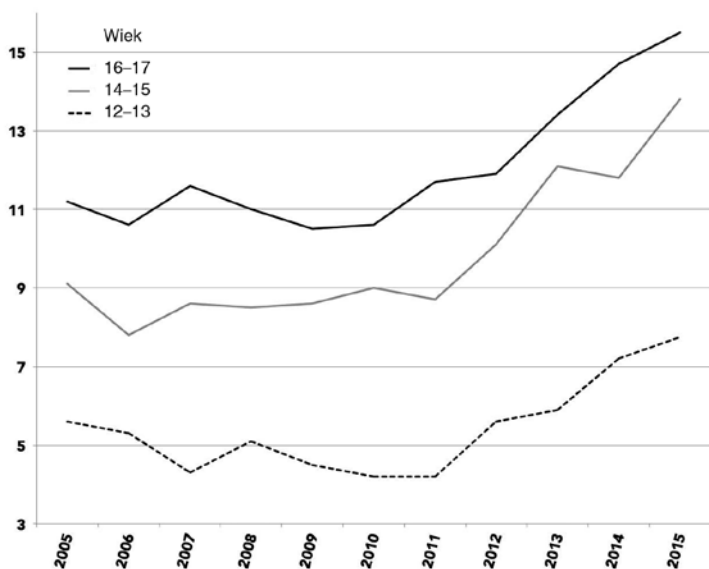
Objawy depresyjne w grupie uczniów czwartych klas liceum – obszary wiejskie, podmiejskie i miejskie. Monitoring the Future, 1991–2015.



RYCINA F.6

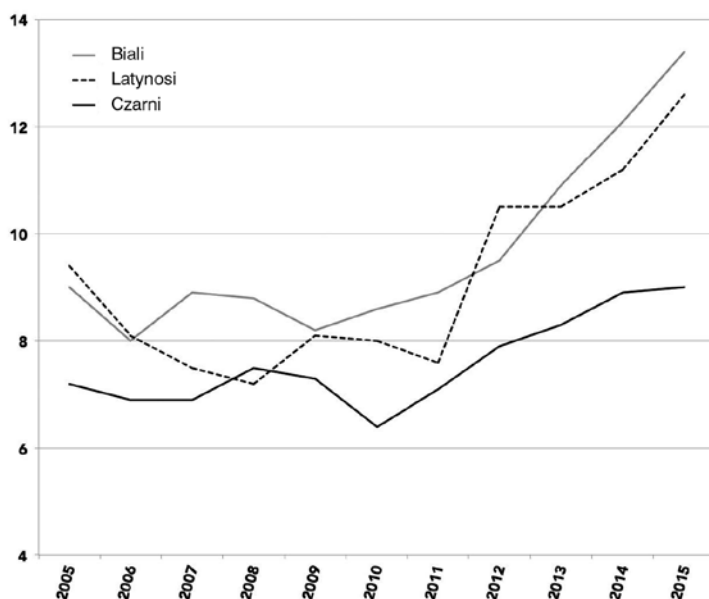
Objawy depresyjne w grupie uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum – z podziałem na region. Monitoring the Future, 1991–2015.

Ankieta przesiewowa NS–DUH pokazuje, że wskaźniki depresji rosną we wszystkich grupach wiekowych, rasowych/etnicznych bez względu na poziom zarobków. Pogarszająca się depresja nastolatków dotknęła każdą z tych grup.



RYCINA F.7

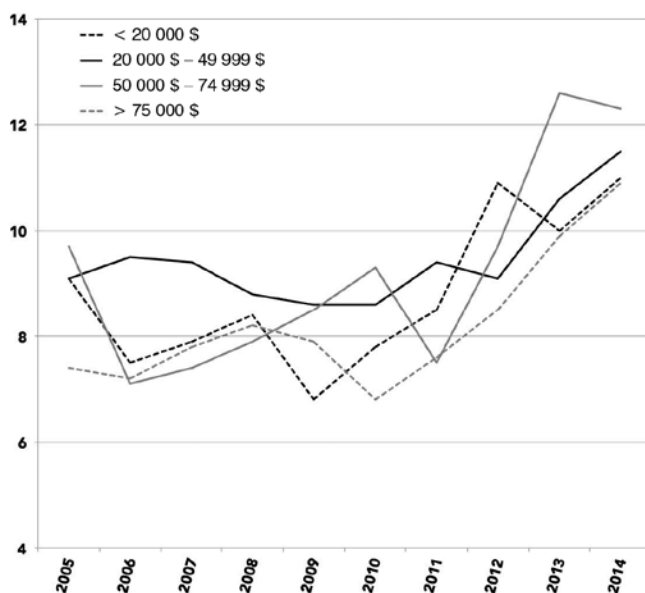
Odsetek osób w wieku 12–17 lat, które w ciągu ostatniego roku doświadczyły epizodu depresji dużej – z podziałem na grupy wiekowe. National Survey on Drug Abuse and Health, US Department of Health and Human Services, 2004–2015.



RYCINA F.8

Odsetek osób w wieku 12–17 lat, które w ciągu ostatniego roku doświadczyły epizodu depresji dużej – z podziałem na grupy rasowe.

National Survey on Drug Abuse and Health,  
US Department of Health and Human Services, 2004–2015.

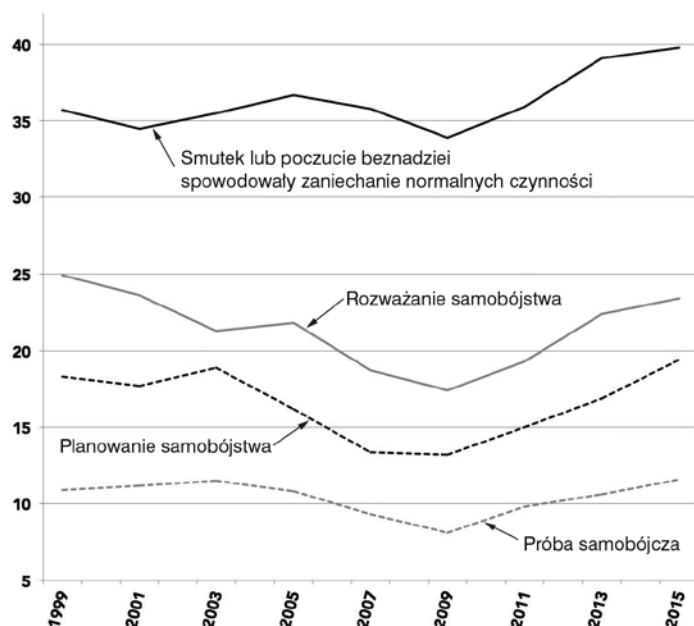


RYCINA F.9

Odsetek osób w wieku 12–17 lat, które w ciągu ostatniego roku doświadczyły epizodu depresji dużej – z podziałem na poziom zarobków.

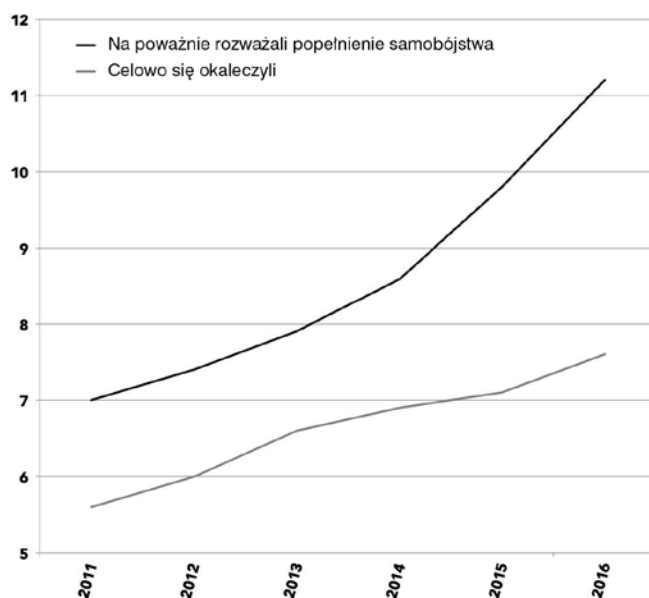
National Survey on Drug Abuse and Health,  
US Department of Health and Human Services, 2004–2014.

Ankieta YRBSS przepytuje licealistów pod kątem pięciu głównych czynników ryzyka popełnienia samobójstwa: duży smutek i poczucie beznadziei przez dwa tygodnie, rozważanie na poważnie popełnienia samobójstwa, planowanie popełnienia samobójstwa, próba samobójcza i odniesienie obrażeń przy próbie samobójczej. W 2015 roku poczucie smutku i beznadziei osiągnęło rekordowo wysoki poziom (od 1999 roku) w wypadku dziewczyn, podobnie zresztą jak planowanie samobójstwa, próba samobójcza i obrażenia przy próbie samobójczej. Po spadkach statystyk dotyczących ryzyka popełnienia samobójstwa, jakie widzieliśmy w pierwszej dekadzie XXI wieku, po 2009 roku zaczęły one znów iść w górę.



RYCINA F.10  
Czynniki ryzyka popełnienia samobójstwa – tylko dziewczyny.  
Pierwsze–czwarte klasy liceum.  
Youth Risk Behavior Surveillance System, 2004–2015.

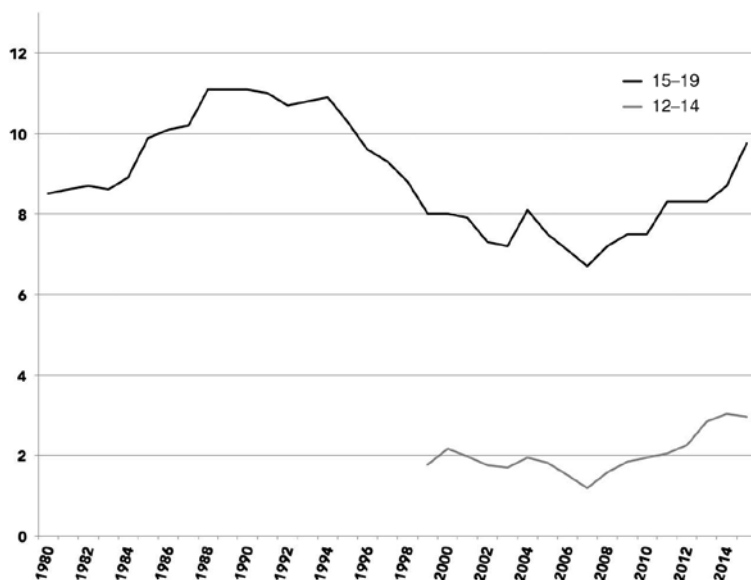
Również w grupie studentów obserwujemy wzrosty statystyk dotyczących samookaleczenia i rozważania na poważnie samobójstwa. W latach 2011–2016 o 30% więcej studentów celowo się okaleczyło, a o 43% więcej na poważnie rozważało, czy się nie zabić.



RYCINA F.11

Odsetek studentów studiów licencjackich, którzy w ciągu ostatniego roku na poważnie rozważali popełnienie samobójstwa lub celowo się okaleczyli, 2011–2016. Ankieta American College Health Association prowadzona wśród około 400 000 studentów na około 100 uczelniach.

Wskaźnik samobójstw w grupie nastolatków ponownie wzrósł.

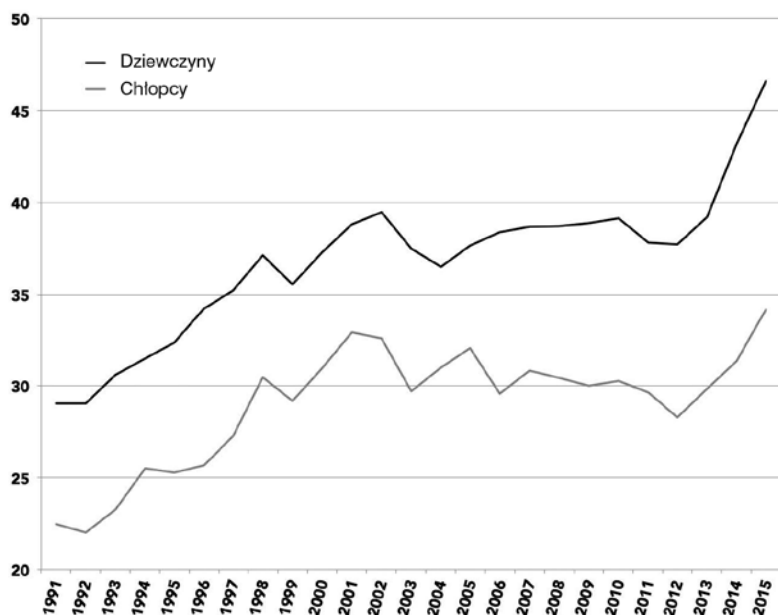


RYCINA F.12

Wskaźnik samobójstw w populacji 100 000 osób – amerykańskie nastolatki. CDC Fatal Injury Reports, 1980–2015.

## Kłopoty z wysypianiem się

Nastolatki nie śpią tyle, ile potrzebują – ten niedawny trend jest silniejszy wśród dziewczyn niż chłopców (zob. ryc. F.13). To kolejny dowód na to, że przyczyną takiego stanu rzeczy mogą być smartfony, ponieważ dziewczyny korzystają z nich więcej niż chłopcy. Jednakże, jeśli chodzi o niewysypianie się, trend ten wygląda bardzo podobnie bez względu na rasę, status socjoekonomiczny czy region kraju.

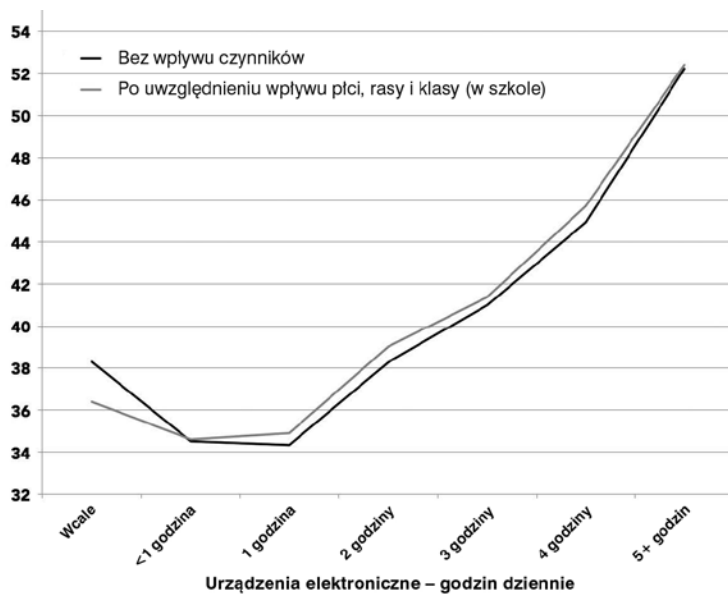


RYCINA F.13

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum, którzy zazwyczaj śpią w nocy krócej niż siedem godzin – z podziałem na płeć.

Monitoring the Future, 1991–2015.

Negatywny wpływ urządzeń elektronicznych na sen widać już przy korzystaniu z nich przez dwie godziny dziennie.



RYCINA F.14

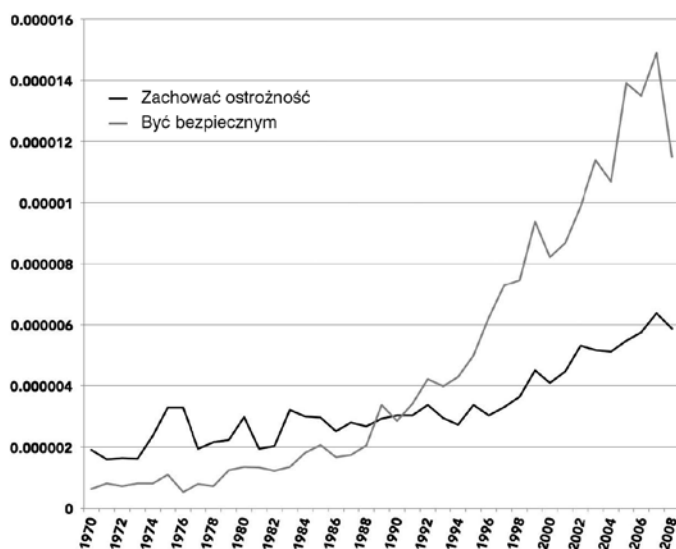
Odsetek uczniów pierwszych–czwartych klas liceum, którzy śpią sześć lub mniej godzin na dobę w zależności od tego, ile godzin dziennie korzystają z urządzeń elektronicznych (krzywa zależności odpowiedzi od stopnia narażenia). Youth Risk Behavior Surveillance System, 2007–2015.



## ANEKS G

### Rozdział 6 – Materiały dodatkowe

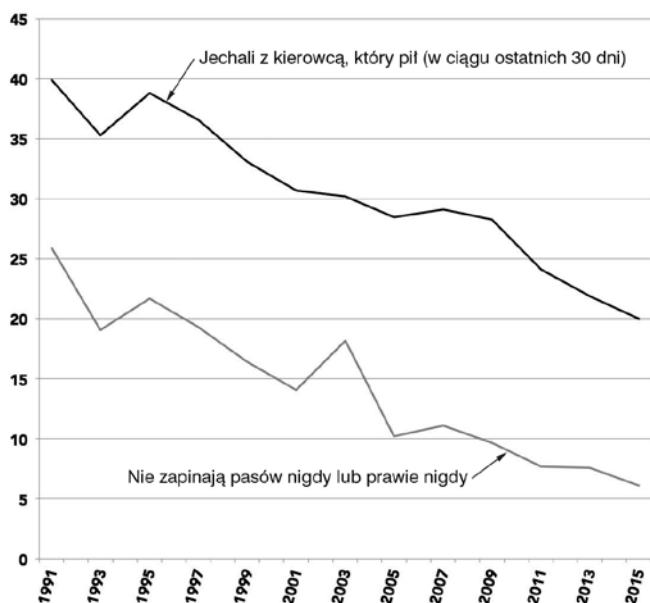
Za życia iGenu w amerykańskich książkach o wiele częściej zaczęły pojawiać się wyrażenia dotyczące bezpieczeństwa – pokazuje to korpus angloamerykański Google Books.



RYCINA G.1

Częstotliwość występowania wyrażen „zachować ostrożność”  
i „być bezpiecznym” w książkach amerykańskich.  
Google Books, 1970–2008.

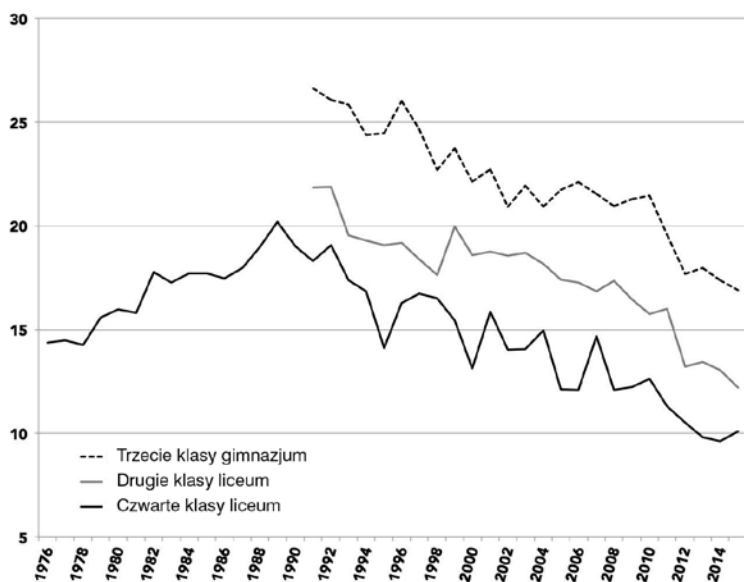
Nastolatki o wiele rzadziej jeżdżą samochodem bez pasów albo wsiadają do samochodu z osobą, która piła alkohol.



RYCINA G.2

Odsetek uczniów pierwszych–czwartych klas liceum, którzy nigdy lub prawie nigdy nie zapinają w samochodzie pasów i którzy jeżdżą z kierowcą, który pił alkohol.  
Youth Risk Behavior Surveillance System, 1991–2015.

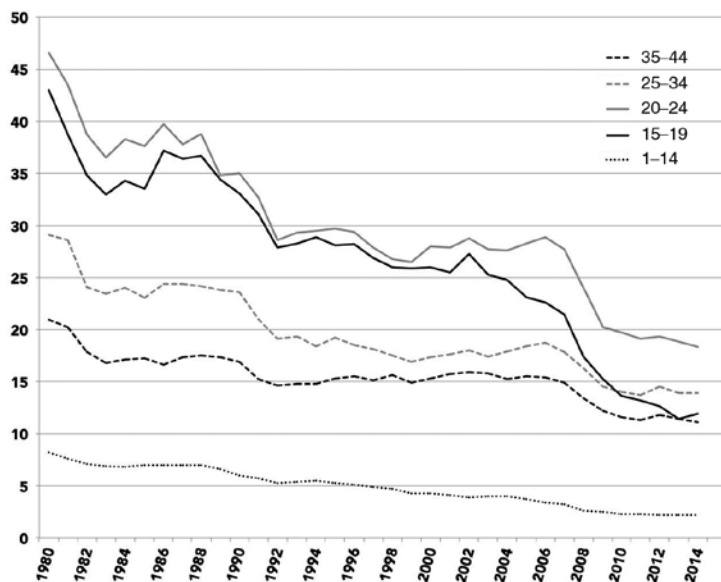
Nastolatki rzadziej wdają się też w poważne bójki w szkole lub w pracy.



RYCINA G.3

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum, drugich i czwartych klas liceum, którzy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy wdali się w poważną bójkę w szkole lub w pracy.  
Monitoring the Future, 1976–2014.

Zmniejszyła się również liczba śmiertelnych wypadków samochodowych, a największe spadki odnotowano wśród nastolatków i młodych dorosłych.

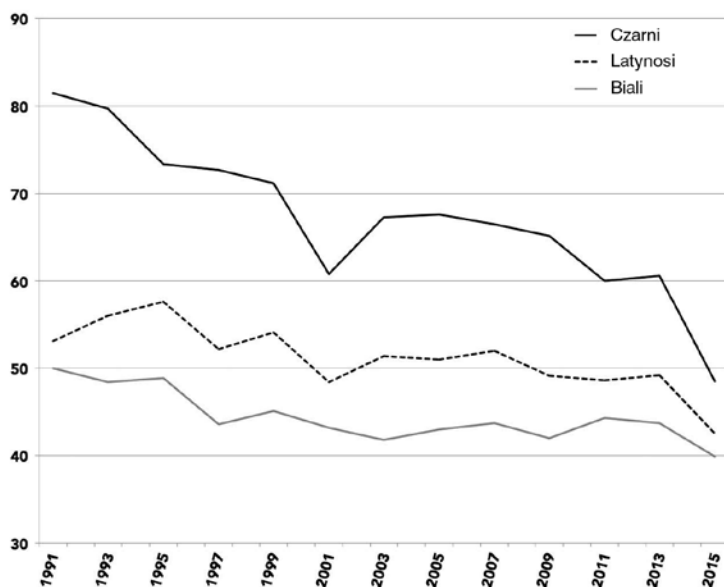


RYCINA G.4

Liczba śmiertelnych wypadków samochodowych z podziałem na grupy wiekowe.  
Centers for Disease Control and Prevention, 1980–2014.

## Rozdział 8 – Materiały dodatkowe

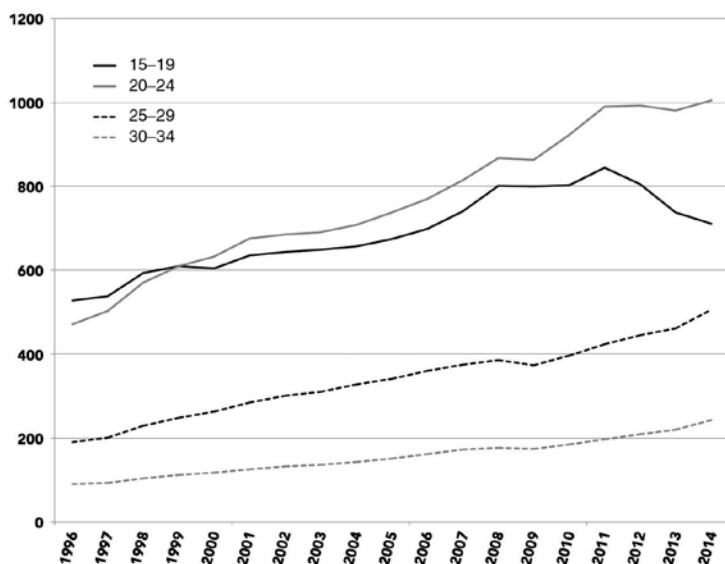
Odsetek nastolatków uprawiających seks zmniejszył się przede wszystkim w grupie czarnych nastolatków.



RYCINA H.1

Odsetek nastolatków, które nigdy nie odbyły stosunku seksualnego – z podziałem na rasę. Youth Risk Behavior Surveillance System, 1991–2015.

Zmniejszyła się też liczba chorób przenoszonych drogą płciową wśród nastolatków – jest to jedyna grupa, w której w ostatnich latach widać w tej statystyce spadek.

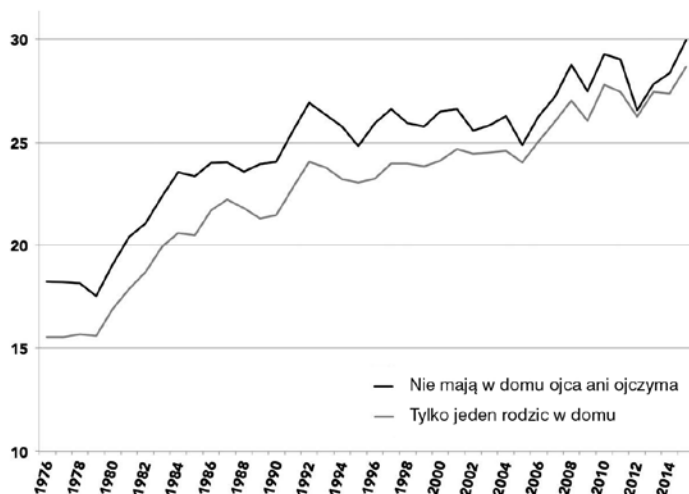


RYCINA H.2

Liczba chorób przenoszonych drogą płciową w populacji 100 000 osób – z podziałem na grupy wiekowe. Centers for Disease Control and Prevention (WONDER), 1996–2014.

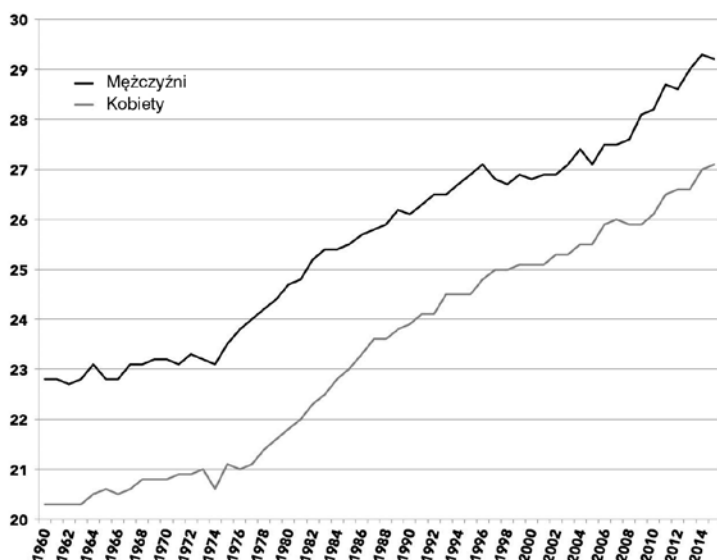
Wbrew obiegu opinii, że więcej ojców angażuje się w wychowanie iGenu, tak naprawdę mniej przedstawicieli tego pokolenia dorastało z ojcem lub ojczymem (zob. ryc. H.3). Badania pokazują jednak, że gdy ojcowie byli obecni, poświęcali się opiece nad dziećmi bardziej niż miało to miejsce w przeszłości.

Milenialszi kontynuowali, a nawet przyspieszyli, trend w kierunku późniejszego zawierania małżeństw (zob. ryc. H.4), co sugeruje, że również iGen będzie kontynuować ten trend.



RYCINA H.3

Odsetek uczniów czwartych klas liceum, którzy nie mają w domu obojga rodziców. Monitoring the Future, 1976–2014.



RYCINA H.4

Średni wiek zawarcia pierwszego małżeństwa w wypadku kobiet i mężczyzn. Current Population Survey, 1960–2015.

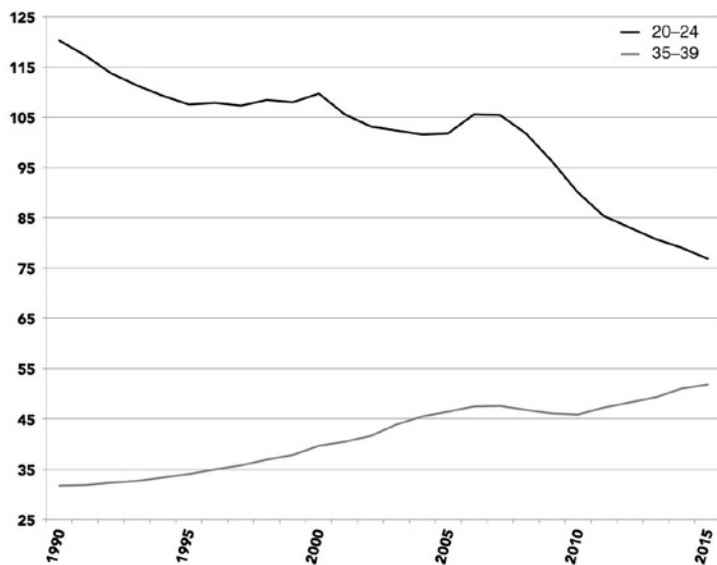
Zmniejszający się wskaźnik zatrudnienia młodych mężczyzn po dwudziestym roku życia nie wynika z faktu, że więcej z nich idzie na studia – w latach 2005–2006, gdy wskaźnik zatrudnienia się zmniejszył, zapisy na uniwersytety pozostały na mniej więcej stałym poziomie (zob. ryc. H.5).



RYCINA H.5

Stosunek zatrudnienia do populacji (mężczyźni w wieku 20–24 lata) oraz zapisy na uniwersytety w grupie niedawnych absolwentów liceum (mężczyźni). Bureau of Labor Statistics i Current Population Survey, 1948–2016.

Również posiadanie dzieci odsuwa się teraz na później – coraz mniej kobiet rodzi dzieci tuż po dwudziestce, za to coraz więcej przed czterdziestką (zob. ryc. H.6).



RYCINA H.6

Wskaźniki urodzeń w grupach kobiet w wieku 20–24 lata i 35–39 lat.  
Centers for Disease Control and Prevention, National Centers for Health Statistics,  
1990–2015.

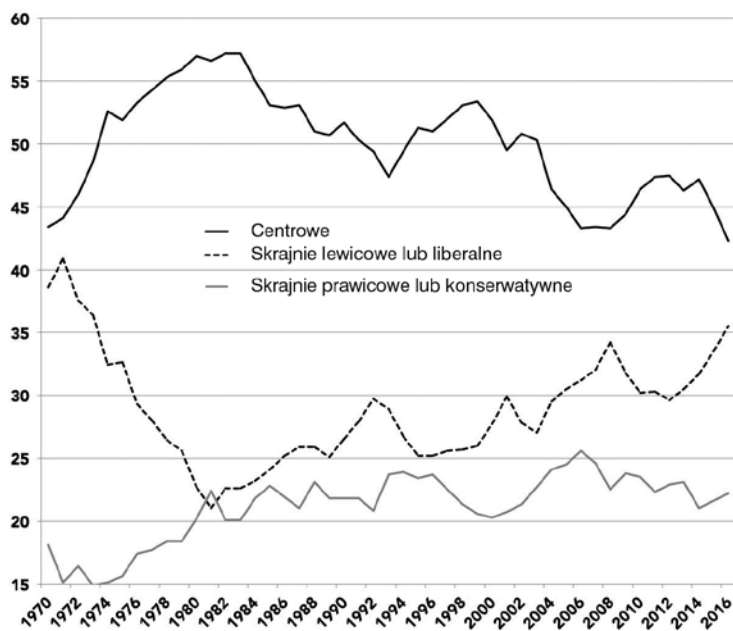
## Rozdział 10 – Materiały dodatkowe

W ostatnich latach licealiści wykazują coraz silniejszą skłonność do konserwatyzmu. Trendy na liberalno–konserwatywnym spektrum wyglądają trochę inaczej w wypadku studentów rozpoczynających studia w czteroletnich college’ach lub na uniwersytetach. W tej grupie liczba osób, które uważają się za konserwatywne, zmniejszyła się o cztery punkty procentowe od punktu szczytowego w 2006 roku, zaś poparcie dla liberałów podskoczyło znów po niewielkim spadku, jaki obserwowaliśmy na początku drugiej dekady XXI wieku (zob. ryc. I.1). Liberałowie nie dominują już bezwzględnie w kampusach uczelni, jak to miało miejsce za czasów pokolenia wyżu demograficznego, ale niedawny wzrost ich liczby był zapowiedzią protestów (w większości skupiających się wokół kwestii liberalnych), do jakich doszło w kampusach uczelni poczynawszy od jesieni 2015 roku, a także protestów na jesieni 2016 roku, które wybuchły tuż po tym, jak Donald Trump został wybrany prezydentem. Różne trendy, jakie obserwujemy w grupach licealistów i studentów, dobrze obrazują zmianę widoczną w całym kraju: w przeszłości to absolwenci uczelni wyższych częściej byli zwolennikami Republikanów, teraz jednak to osoby bez wyższego wykształcenia stanowią grupę ich poparcia (jak powiedział w 2016 roku Trump: „Kocham niewykształconych ludzi”).

W grupie uczniów czwartych klas liceum obserwujemy silniejszy związek pomiędzy przynależnością partyjną i poglądami politycznymi (liberalnymi lub konserwatywnymi).

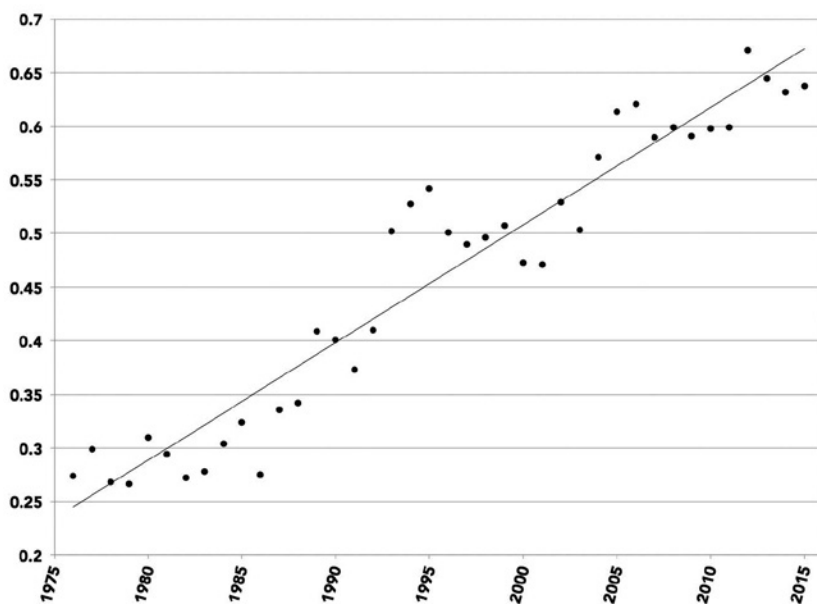
Oto kolejne ważne pytanie: czy starsze osoby również zmieniły swoje poglądy polityczne? Podobnie jak w wypadku przekonań dotyczących równości, które omówiliśmy w rozdziale 9, często trudno jest stwierdzić, czy zmiana w poglądach politycznych dotknęła wszystkich dorosłych (efekt epoki), czy tylko milenialsów i iGenu (efekt pokoleniowy). Aby poradzić sobie z tym problemem, przynajmniej częściowo, możemy przeanalizować dane z ostatnich lat (2014–2016) dotyczące kilku pokoleń. Okazuje się wówczas, że prawdopodobieństwo, iż przedstawiciele iGenu i milenialsi (osoby po dwudziestce i po trzydziestce) poprą legalną marihuanę jest dwa razy





RYCINA I.1

Poglądy polityczne studentów pierwszego roku.  
American Freshman Survey, 1970–2016.



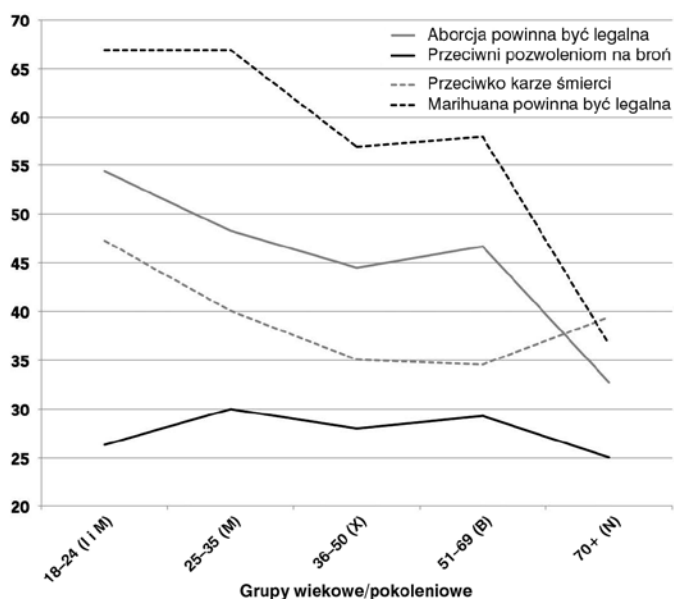
RYCINA I.2

Korelacja między siłą związku wyboru partii politycznej  
(tylko Demokraci i Republikanie) i ideologii politycznej (liberalna, umiarkowana,  
konserwatywna) – uczniowie czwartych klas liceum.  
Monitoring the Future, 1976–2015.

większe niż w wypadku osób po siedemdziesiątce i o 15% większe niż w wypadku pokolenia wyżu demograficznego (osób po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce) – a więc dawnych dzieci kwiatów i amatorów dyskotekowej gorączki z lat siedemdziesiątych, którzy czasy swojej młodości spędzili w oparach marihuany, wynosząc statystyki jej użycia na rekordowo wysoki poziom. Ogólnie, rosnące poparcie dla legalnej marihuany to trend zarówno pokoleniowy, jak i epokowy, jednak w tym wypadku ten drugi okazuje się silniejszy.

Podobny wzorzec obserwujemy w przypadku legalnej aborcji – największe poparcie okazują młodsze pokolenia: prawdopodobieństwo, że młodzi milenialsi i przedstawiciele iGenu poprą legalną aborcję jest o 22% większe niż w wypadku generacji X i o 66% większe niż w wypadku niemego pokolenia. Niedawne ankiety pokazują również, że milenialsi i iGen to pokolenia najbardziej przeciwnie karze śmierci – w porównaniu do generacji X, o 35% więcej przedstawicieli tych pokoleń jest jej przeciwnych. Sugeruje to przynajmniej częściowy wpływ pokolenia, skoro to iGen i milenialsi (a także nieme pokolenie, czyli osoby po siedemdziesiątce) sprzeciwiają się karze śmierci najbardziej, zaś generacja X i pokolenie wyżu demograficznego, czyli *baby boomers* – najmniej. W ostatnich latach sprzeciw wobec pozwoleń na broń nie różnił się tak bardzo w grupach wiekowych/pokoleniowych (zob. ryc. I.3).

Inne jednorazowe ankiety pokazują podobny schemat w wypadku prawa do broni: iGen i milenialsi popierają jakiegokolwiek ograniczenia w tej kwestii rzadziej niż *baby boomers*. Z ankiety przeprowadzonej w 2015 roku przez „The Economist” i YouGov, wynikało, że prawdopodobieństwo, iż osoby w wieku 18–29 lat poprą wprowadzenie przepisów dotyczących broni, jest niższe niż w wypadku osób po 65. roku życia, a mowa tu o przepisach takich, jak ograniczenie sprzedaży broni osobom z historią choroby psychicznej (prawdopodobieństwo mniejsze o 20 punktów procentowych), wprowadzenie pięciodniowego okresu oczekiwania na zakup broni (26 punktów procentowych), zakaz broni palnej (14 punktów procentowych) lub konieczność uzyskania pozwolenia policyjnego przed nabyciem broni (17 punktów procentowych; to samo pytanie zadaje General Social Survey). Sporą rozbieżność widać też w porównaniu do grupy osób w wieku 45–64 lata (generacji X i młodszych *baby boomers*). Zjawisko to można częściowo tłumaczyć „wycofaniem się”: o wiele więcej przedstawicieli iGenu i milenialsów przyznawało, że nie są pewni swojego stanowiska, przez co odsetek osób, które mogłyby poprzeć wprowadzenie przepisów był mniejszy. Paradoksalnie to właśnie młodzi ludzie częściej zgadzali się z abstrakcyjną zasadą, że „ochrona ludzi przed przemocą z użyciem broni” jest ważniejsza niż „prawo osób do posiadania broni”, natomiast mniej chętnie przystawali na ograniczenie poszczególnych praw, najprawdopodobniej z powodu swoich ultraliberalnych poglądów, według których władza nie powinna pozbawiać jednostki praw.



RYCINA I.3

Poglądy na temat aborcji, pozwoleń na broń, kary śmierci i legalnej marihuany – wszyscy dorośli. General Social Survey, 2012–2016.

Tak więc osoby zainteresowane dotarciem do młodych wyborców, w kwestii regulacji dostępu do broni powinny skupić się na aspekcie bezpieczeństwa osobistego (jedna z najważniejszych dla iGenu spraw) i dowodzić, że ograniczenie dostępu do broni nie wpływa ujemnie na prawa jednostki. Orędownicy wprowadzenia kontroli dostępności broni mogą przekonywać, że kraj, w którym takie przepisy właściwie nie istnieją, pozbawia swoich obywateli podstawowego prawa do poczucia bezpieczeństwa, w tym wypadku wynikającego z tego, że nie zostanie się przez kogoś zastrzelonym. W ten sposób można odwrócić argument o prawach jednostki, często przytaczany przez przeciwników regulacji dostępu do broni. Ankieta YouGov pokazała również, że młodzi ludzie o wiele rzadziej posiadają broń niż osoby po 65. roku życia (13% w porównaniu do 30%), tak więc mogą przychylić się do tego argumentu. Natomiast przeciwnicy wprowadzenia kontroli zobaczą, że do iGenu przemówią argumenty dotyczące praw jednostki, którymi się zazwyczaj posługują.

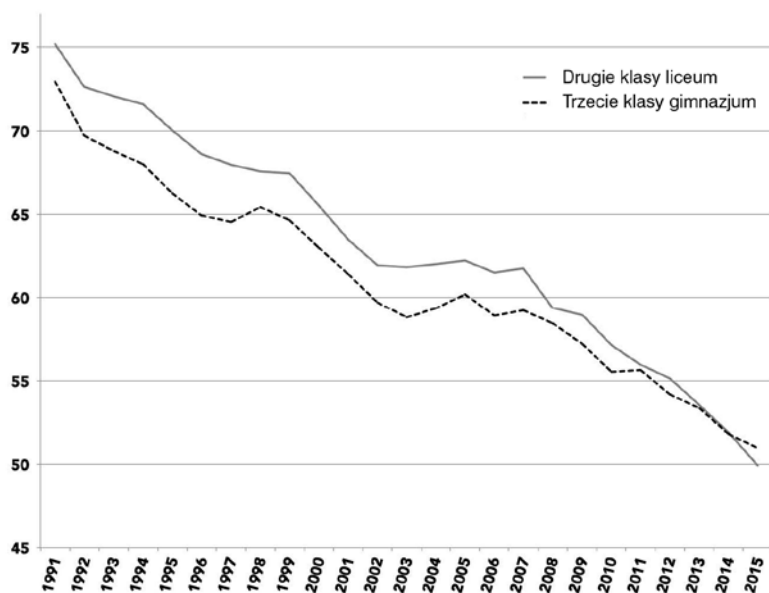
Ogólnie rzecz biorąc, iGen to pokolenie zainteresowane polityką w mniejszym stopniu od swoich poprzedników. Licealiści z iGenu nie interesują się aż tak bardzo tym, co się dzieje w rządzie, nie piszą tak często do urzędników publicznych i rzadziej dają datki na kampanie. Ale oznaki ożywienia zaczynają być widoczne. W latach 2010–2016 wzrosło zainteresowanie studentów pierwszego roku byciem na bieżąco w kwestiach polityki, promowaniem porozumienia rasowego i wpływaniem na struktury polityczne (zob. ryc. I.4).



RYCINA I.4

Znaczenie kwestii politycznych i społecznych dla studentów pierwszego roku.  
American Freshman Survey, 1967–2016.

Osoby interesujące się wiadomościami zwykle czerpią je z różnych źródeł, czego nie można powiedzieć o nastolatkach z iGenu (zob. ryc. I.5).



RYCINA I.5

Odsetek uczniów trzecich klas gimnazjum i drugich klas liceum, którzy sprawdzają wiadomości raz w tygodniu lub częściej – po uśrednieniu różnych źródeł: radio, telewizja, gazety, czasopisma i (od 2004 roku włącznie) internet, 1991–2015.

## Aneksy – bibliografia

W poniższej bibliografii zamieszczono artykuły naukowe omawiające dane zaprezentowane w aneksach. Do czasu wydania tej książki niepublikowane pozycje mogły ukazać się już drukiem – można to sprawdzić w wyszukiwarce Google. Poniższa lista z grubsza odzwierciedla kolejność, w jakiej poszczególne tematy zostały przedstawione w aneksach.

- Twenge, J. M., Martin, G., Spitzberg, B. (2017). Trends in U.S. adolescents' media use, 1976–2015: The rise of the Internet, the decline of TV, and the (near) demise of print. Niepublikowany manuskrypt.
- Twenge, J. M., Sherman, R. A., Exline, J. J., Grubbs, J. B. (2016). Declines in American adults' religious participation and beliefs, 1972–2014. *Sage Open*, 1–13.
- Twenge, J. M., Uhls, Y. T. (2017). Less in-person social interaction among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. Niepublikowany manuskrypt.
- Twenge, J. M., Park, H. (w druku). The decline in adult activities among U.S. adolescents, 1976–2016. *Child Development*.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2017). Cultural individualism is linked to later onset of adult-role responsibilities across time and regions. Niepublikowany manuskrypt.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., Martin, G. E. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Niepublikowany manuskrypt.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., Gentile, B. (2012). Generational increases in agentic self-evaluations among American college students, 1966–2009. *Self and Identity*, 11, 409–427.
- Twenge, J. M., Sherman, R. A., Lyubomirsky, S. (2016). More happiness for young people and less for mature adults: Time period differences in subjective well-being in the United States, 1972–2014. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 131–141.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2008). 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, 1082–1086.
- Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Sherman, R., Campbell, W. K. (2017). Egos deflating with the Great Recession: A cross-temporal meta-analysis and within-campus analysis of the Narcissistic Personality Inventory, 1982–2016. Niepublikowany manuskrypt.

- Twenge, J. M. (2015). Time period and birth cohort differences in depressive symptoms in the U.S., 1982–2013. *Social Indicators Research*, 121, 437–454.
- Twenge, J. M., Krizan, Z., Hisler, G. (2017). Decreases in sleep duration among U.S. adolescents 1991–2015 and links to screen time. Niepublikowany manuskrypt.
- Twenge, J. M., Honeycutt, N., Prislin, R., Sherman, R. A. (2016). More polarized but more independent: Political party identification and ideological self-categorization among U.S. adults, college students, and late adolescents, 1970–2015. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 1364–1383.