

Jonathan Haidt. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness.

Penguin Press, 2024. 400 stran.

V USA nedávno vyšla kniha amerického psychologa Jonathana Haidta s názvem “The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness”, v níž Haidt předkládá na první pohled přesvědčivé argumenty o tom, jak nárůst používání chytrých telefonů, sociálních sítí a obecně internetu vede k úpadku psychického zdraví dospívajících. Haidt čtivě propojuje poznatky z mnoha oborů, aby prostřednictvím kapitol o výchově, spiritualitě, používání sociálních sítí a hraní mobilních a počítačových her přesvědčil čtenáře, že hlavním viníkem současné krize psychického zdraví dospívajících jsou chytré telefony. Je pravděpodobné, že kniha bude čtenářsky úspěšná, jelikož nabízí nejen zdánlivě nevyvratitelná vědecká fakta v kontextu aktuálního čtivého tématu ale zároveň také řešení krize. To však neznamená, že má kniha pevný vědecký základ – jak ukazuje nejen naše recenze. Je tomu spíše naopak, viz např. recenze v časopise Nature od Candice Odgers (2024).

Kniha trpí třemi hlavními problémy, které detailně rozvádíme níže a které silně nabourávají autorovy argumenty. První problém se týká selektivního výběru vědeckých poznatků, které zapadají do autorova argumentu a opomíjejí alternativní vysvětlení zhoršení psychického zdraví u dospívajících. Autor se také dopouští nekorektních generalizací a opomíjí pozitivní dopady používání mobilních telefonů, internetu i sociálních sítí a hraní her. Druhý problém se vztahuje k nesprávné interpretaci dat: autor ilustruje své ideje pomocí křivek grafů, které vizuálně porovnává a na základě toho argumentuje. Místo výsledků statistického modelování komplexních kauzálních vlivů staví na vizuální korelaci časových řad. Třetí problém pak plyne z autorova přesvědčení o uniformním dopadu mediálních účinků na adolescenty. Jde o přesvědčení, které bylo již v minulosti empiricky vyvráceno a které se dnes pro vysvětlení dopadů médií nepoužívá.

Prvním a hlavním problémem knihy je autorova selekce studií, které odpovídají jeho argumentu, přičemž ve většině případů opomíjí výzkumy, které jdou proti jeho argumentu nebo poukazují i na pozitiva sociálních sítí a mobilních telefonů. Autor se zcela vyhýbá některým aspektům používání technologií, například tématu online komunikace. Nicméně komunikace (primárně se spolužáky a přáteli) je právě to, co dělají adolescenti na mobilu nejvíce (společně se sledováním videí či posloucháním hudby; Šmahel, 2020). Současně online komunikace s přáteli a spolužáky souvisí s rozvojem autonomie adolescenta, což jde přesně proti tvrzením, která autor podává. Selektivní je také výběr zjištění ve vztahu k jednotlivým rizikům spojených s užíváním digitálních médií adolescenty. Informace o tom, že existují i studie, které danou souvislost nezjistily nebo že většina důkazů je korelačních, a tudíž neumožňují formulovat závěry o kauzalitě, jsou v mnoha případech spíše v pozadí - např. najdeme je až v poznámkách na konci knihy, které čte jen málokdo.

Za pozornost také stojí, jak snadno Haidt odmítá alternativní vysvětlení pro popisované zhoršení duševního zdraví dospívajících v letech 2010-2015. Tvrdí, že jiné vysvětlení, než rozšíření sociálních sítí a chytrých telefonů, neexistuje. Například finanční krize přišla dříve (její dlouhodobější dopady nezvažuje), stres z klimatické krize měl zase přijít až později. Tyto argumenty zde nejsou rozvedené a nejsou ani příliš přesvědčivé. Zároveň autor opomíjí jiná možná vysvětlení – i některá vlastní.

Ke konci knihy popisuje, jak vzdělávací standardy vytvořily silný tlak na akademický výkon a vedly k prodlužování školního roku, zkracování přestávek a více domácím úkolům. Toto vysvětlení nárůstu psychických potíží podporují například výsledky z mezinárodní studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Ač Haidt v závěrečné části knihy zdůrazňuje možné negativní dopady těchto standardů na mentální zdraví dospívajících, dříve v knize je jako vysvětlení možného nárůstu mentálních problémů vůbec nezvažuje.

Validitu svých přesvědčení mimo jiné autor opakovaně dokládá anekdotickými odstrašujícími případy dospívajících, kteří jsou závislí na telefonech, nebo na ně sociální sítě měly drastické dopady. Ze studií na velkých, reprezentativních datasetech z celé Evropy ale víme, že tyto jevy se zdaleka netýkají celé populace, jak o tom mluví Haidt, nýbrž spíše menšiny. Například meta-analýza Pana a kolektivu publikovaná v roce 2020, která analyzovala data z 31 zemí ukázala, že průměrná prevalence tzv. obecné závislosti na internetu činí cca. 7 % a v případě poruchy hraní na internetu se jedná o cca. 2,5 %, což autor v knize nezmiňuje. Jeho práce je obecně protkaná metodologickými neduhy – například jsme několikrát zaznamenali, že své argumenty podkládá experimenty provedených na studentech univerzity a tyto výsledky následně vztahuje na dospívající populaci. Autor také tvrdí, že experiment na konkrétní škole vedl k velkému zlepšení a kdyby se experiment replikoval na vícero školách, vedl by ještě k pozitivnějšímu účinku. Takové uvažování ale opomíjí specifika škol, států i charakteristik konkrétních studentů a bohužel, dokud nedojde k opravdovému opakování experimentu na větší populaci, nic takového nelze tvrdit. Dále se Haidt, podobně jako kritizovaný autor bestselleru *Sapiens*, Yuval Noah Harari, dopouští neoprávněných analogií se zvířaty. Například v kapitole o potřebě dětí si nestrukturovaně hrát tvrdí, že takovou potřebu máme společnou se všemi savci a některými ptáky. Jak ale podotýkají vědci kritizující tato srovnání v práci Harariho, tato srovnání nejsou validní. Velká část knihy Haidta navíc odpovídá situaci primárně v USA, zejména pasáže o tzv. safetyismu, tedy (dle autora) přehnaným obavám o děti a dospívající. Kapitoly ilustruje příklady z USA, kde poukazuje na případy zanedbání dítěte a odebrání z péče, když bylo dítě chvíli bez dozoru – tato situace nicméně nejde – minimálně na Česko – aplikovat. Autor však své argumenty často generalizuje i mimo USA, s čímž nelze souhlasit. Mezinárodní výzkumy ukazují na velké mezikulturní rozdíly (viz např. výsledky studie EU Kids Online – Šmahel, 2020) a obecné argumenty napříč zeměmi často nefungují.

Druhým velkým problémem knihy je argumentace na základě časové souslednosti. Autor na sérii grafů ukazuje, že k nárůstu různých negativních jevů mezi adolescenty (např. zvyšování depresivity, zvyšování počtu sebevražd, snižování počtu blízkých přátel) docházelo přibližně ve stejném období, kdy se rozšířilo používání chytrých telefonů a sociálních sítí. Z toho vyvozuje, že negativní účinky způsobují právě mobilní telefony a sociální sítě. Taková argumentace však není korektní – samotná křivka grafu nám totiž ještě nic neříká o tom, co daný jev vysvětluje, a dokud se jednotlivé možné příčiny neotestují statistickými přístupy, nemůžeme o jejich důvodech nic usuzovat. Autor ale své hypotézy formálně statisticky netestuje. Pouze na základě selektivně vybraných, již publikovaných studií, podepírá své argumenty o “úpadku” způsobeném sociálními sítěmi a chytrými telefony.

Práci s daty a grafy považujeme celkově za problematickou. U většiny grafů je velmi těžko ověřitelné, jak bylo s daty nakládáno a jaký je jejich kontext. Autor totiž neodkazuje standardně na výsledky studií a neuvádí repliky publikovaných grafů, ale patrně čtenářům prezentuje vlastní přepočty a úpravy dat. Máme za to, že některé grafy jsou selektivně vybírány tak, aby výsledky vypadaly jako maximálně alarmující.

Jako příklad použijeme již zmiňované výsledky studie HBSC. Haidt uvádí graf z této studie (Figure 1.11), který ukazuje, že u dívek z “Nordic nations” výrazně skokově narostly psychické potíže v letech 2010 až 2015. To působí korektně, nicméně když se podíváme na celkové výsledky HBSC studie s daty od více než 100 000 dětí z celého světa, zjistíme, že data nepoukazují na nárůst psychologických symptomů či pokles životní spokojenosti v letech 2002 až 2014. Psychologické symptomy i životní spokojenost v tomto období spíše stagnovaly (viz články Dierckense a kolektivu z roku 2022 a Cosmy a kolektivu z roku 2020). Data HBSC ukazují pouze na velmi mírný nárůst psychosomatických potíží (psychosomatic complaints), nicméně toto není vysvětlováno nárůstem “času stráveného před obrazovkou”, ale spíše nárůstem tlaku na děti ve škole (schoolwork pressure). To znamená, že data této celosvětové studie o zdraví dětí nepodporují autorovy argumenty, nicméně ten si z mnoha výsledků vybral jeden graf, který zapadá do jeho narativu.

Třetí neduh, kterým kniha trpí, je mylný předpoklad jednotných dopadů používání médií. S výjimkou odlišného vysvětlení zhoršení psychického zdraví pro dívky a chlapce (kapitoly 6 a 7), pracuje autor v obecné argumentační rovině s představou, že účinky používání médií jsou přímé a pro všechny dospívající víceméně stejné. Přehlíží tak skutečnost, že dopady médií na jednotlivce jsou zprostředkovány různými faktory. Může se jednat například o individuální dispozice (například míra depresivity, gender či věk), ale také vztahy s okolím (například s vrstevníky a rodiči, ale také přístupem rodičů k výchově a mediaci technologií) a kulturou, v které jedinci žijí (a s ní spojené zákony a normy). Unikátní kombinace těchto faktorů pak způsobují, že na každého jednotlivce mohou mít média odlišný dopad. Tyto předpoklady byly rozvedeny a popsány prostřednictvím hned několika modelů mediálních účinků (např. velmi populární Differential Susceptibility to Media Effects Model od Patti Valkenburg a Jochena Petera z roku 2013, či tzv. Reinforcing Spirals Model Michaela D. Slatera z roku 2007), a následně také empiricky otestovány mnoha jinými autory. Z tohoto pohledu se tedy autorův způsob uvažování o dopadech používání médií podobá dřívějšímu přístupu, který popisujeme jako model “záračné střely”. Ten je jednosměrný a silně deterministický a vychází z prostého behavioristického modelu stimulu a reakce. Takové představy o dopadech používání médií byly v oboru komunikačních studií již dávno překonané (cca v polovině 20. století).

Knihy má i svá pozitiva. Ceníme si, že se Haidtovi – ačkoliv prostřednictvím útržkovitých a anekdotických informací – podařilo poukázat na to, že aplikace, které děti a dospívající používají, jsou vyvíjeny technologickými firmami s cílem co největšího zisku, často bez náležitého zohlednění rizik, které mohou přinášet pro zdraví a bezpečí dospívajících. Autor v této souvislosti poukazuje na konkrétní prvky designu aplikací určených pro chytré telefony, např. tzv. persvazivní technologie, které mají upoutávat pozornost dospívajících uživatelů po co nejdelší dobu. Jiným problémem, na který poukazuje Haidt, je nefunkční vymáhání dosažení určitého věku uživateli vybraných mobilních aplikací, např. Instagramu. Haidt tak dobře poukazuje na některé aspekty zaostávající legislativy týkající se bezpečí dětí na internetu – a její důležitosti pro změnu. Jak je patrné z posledních kroků Evropské komise, tento způsob uvažování o zodpovědnosti branže big tech stále více rezonuje mezi tvůrci politik, viz např. Nařízení o digitálních službách (DSA) a nedávné zahájení vyšetřování výrobce TikToku kvůli používání technologického designu podporujícího vznik závislosti a nedostatečné ochrany soukromí uživatelů.

Haidt také rodičům v knize poskytuje tipy k výchově – například vybízí k tomu, aby dospívající měli od dospělých více důvěry, učili se větší zodpovědnosti, či pomáhali více doma – to jsou obecně užitečné rady pro rodiče, ke kterým není co namítnout, jakkoliv jistě zaznívají i v jiných knihách. Rodič si nicméně musí vybrat ze sady potenciálně užitečných rad a tipů směřujících k výraznému omezení používání digitálních technologií dospívajícími, což bychom z našeho pohledu doporučit nemohli. Restrikce používání technologií jsou totiž jednak často minimálně účinné z hlediska omezení online rizik a jednak snižují digitální gramotnost dospívajících (Smahel et al, 2023).

Souhrnně lze říci, že Haidtova kniha je napsaná velmi čtivě. Prostřednictvím poutavých příběhů a citátů předkládá zdánlivě přesvědčivé argumenty, ve kterých patrně jen vědecky erudovaný čtenář odhalí nekorektní a selektivní zacházení s výsledky výzkumů. Obecně se tak kniha bohužel řadí k čtenářsky populárním titulům podobného typu, jako je například kniha Haidtovy kolegyně Jean Twenge *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us*. Tento typ knih trpí neduhem, jež Darshana Narayanan popisuje jako “vědecký populismus.” Ten se vyznačuje používáním přesvědčivého, emočně nabitého jazyka, který je použitý k prezentaci a propojení zdánlivých “vědeckých faktů” s cílem přesvědčit laickou veřejnost o pravdivosti argumentů autora. Ty jsou přitom prezentovány jako neochvějné, nevyvratitelné a “jasné” – tak, aby o nich běžný čtenář neměl důvod pochybovat. Těmito neduhy bohužel trpí i kniha Jonathana Haidta, a to přesto, že její argumenty jsou více než děravé, respektive nedostatečné a zavádějící. Z těchto důvodů knihu nemůžeme doporučit čtenářům, které zajímá vliv používání chytrých telefonů na dospívající.

Literatura

- Cosma, A., Stevens, G. W. J. M., Martin, G., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., García-Moya, I., Költő, A., Gobiņa, I., Canale, N., Catunda, C., Inchley, J., & De Looze, M. (2020). Cross-National time trends in Adolescent Mental Well-Being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), S50–S58.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.010>
- Dierckens, M., Richter, M., Moor, I., Elgar, F. J., Clays, E., Deforche, B., & De Clercq, B. (2022). Trends in material and non-material inequalities in adolescent health and health behaviours: A 12-year study in 23 European countries. *Preventive Medicine, 157*, 107018.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107018>
- Odgers, C. L. (2024). The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature (London), 628*(8006), 29–30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>
- Pan, Y., Chiu, Y., & Lin, Y. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 118*, 612–622.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: the mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication Theory, 17*(3), 281–303. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2007.00296.x>

- Smahel, D., Mascheroni, G., Livingstone, S., Helsper, E. J., van Deursen, A., Tercova, N., Stoilova, M., Georgiou, M., Machackova, H., & Alho, K. (2023). Theoretical Integration of ySKILLS: Towards a New Model of Digital Literacy. KU Leuven: ySKILLS.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10090717>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries.
https://eprints.lse.ac.uk/105835/1/EU_kids_online_technical_report_published.pdf
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility To Media Effects Model. *Journal of Communication*, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>

Michaela Lebedíková, Vojtěch Mýlek, David Šmahel, Michal Tkaczyk
Autoři působí na pracovišti Interdisciplinární výzkum internetu a společnosti, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita (jména autorů jsou v abecedním pořadí).
Kontakt: smahel@fss.muni.cz

Lebedíková, M., Mýlek, V., Šmahel, D. & Tkaczyk, M. (2024). The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness [recenze]. *E-psychologie*, 18(1), 64-68.
<https://doi.org/10.29364/epsy.498>