Автор: Ironfang
04.11.2009 22:52 -

Мобильная зависимоть

В ту далекую пору мобильная телефонная связь была экзотической роскошью, доступной единицам. В наши дни вчерашняя роскошь стала предметом повседневного обихода. Более того, не иметь мобильного телефона стало почти так же неловко и неестественно, как быть неграмотным или ходить в лаптях. Мобильник сегодня есть почти у любого школьника, пенсионера или домохозяйки. Вот только, спрашивается, зачем он им?

А вам?

В ответе я почти уверен: в жизни постоянно возникает необходимость, не будучи возле домашнего или рабочего телефона, срочно с кем-то связаться, или, с другой стороны, у кого-то возникает для вас информация, которую нужно сообщить безотлагательно.

И как часто происходят такие оказии?

Для сравнения задумайтесь: бывают ли в вашей жизни ситуации, когда необходимо что-то разглядеть на дальнем расстоянии, так что для этой цели не обойтись без бинокля? Если вы военный разведчик, полярный исследователь или капитан дальнего плавания, то с биноклем вы, вероятно, не расстаетесь, потому что он вам нужен постоянно. Ну, а если вы не принадлежите к этим славным профессиям? Наверное, и у вас подобные ситуации изредка возникают – раз в месяц от силы. И что вы скажете тому, кто предложит вам ради этого за немаленькую сумму приобрести у него цейссовский бинокль, постоянно носить его на шее, да еще и платить доброхоту всякий раз, когда вам вздумается в бинокль посмотреть? Скорее всего вы заявите продавцу, что не желаете платить за его услуги, не очень-то вам и нужные. Но не торопитесь с ответом! Если продавцу удалось убедить большинство окружающих, и все они уже ходят с биноклями на шее, то и дело прикладывая их к глазам, вы тоже, скорее всего, не пожелаете остаться белой вороной. Такова уж непреложная психологическая закономерность: в своем поведении человек в основном руководствуется примером окружающих и охотно следует за большинством, не давая себе труда задуматься, по пути ли ему с ними. Так, Марк Твен, оказавшись на Диком Западе, по примеру окружавших его ковбоев принялся носить на ремне кобуру с револьвером, хоть ни в кого стрелять и не собирался. Правда, револьвер на поясе так и просится, чтобы его выхватить (недаром по американской статистике владельцы оружия вдвое чаще гибнут от пуль и получают огнестрельные ранения, чем те, кто оружия не имеет). То же и с биноклем – коли уж он висит на шее, почему бы с его помощью не пересчитать воробьев на проводах или не присмотреться к номеру автобуса за полкилометра от остановки? Правда, за это надо заплатить, но немножко и не сразу, потому об этом даже и не

думается…

Разве не то же самое происходит с телефоном?

Разумеется, есть немало людей, чей образ жизни и деятельности делает мобильную связь необходимой. Биржевой брокер должен неотступно следить за динамикой курсов, срочность сообщения для него определяет прибыль или убыток. Слесарю-сантехнику, дабы не возвращаться после каждого вызова к диспетчеру, удобнее получать новый вызов по карманному телефону. Начальнику удобно держать постоянную связь с курьером и корректировать траекторию его пути. «Жрице любви» мобильный телефон расширяет доступ клиентов… Но если вы не спекулянт и не водопроводчик, не мальчик на побегушках и не девочка по вызову? Так ли вам необходимо постоянно быть на поводке у начальства и клиентов, у ближних и дальних, у всех, кому заблагорассудится вам позвонить?

Среди моих студентов мобильными телефонами владеют практически все (многие, к моему огорчению, тайком обмениваются SMS-сообщениями даже на лекциях), хотя мне не раз приходилось наблюдать их муки выбора – пополнить опустевший телефонный счет или пойти пообедать, потому что на то и другое вместе денег недоставало. При этом юноши и девушки с искренним недоумением смотрят на меня, своего преподавателя, когда узнают… что мобильного телефона у меня нет! Разумеется, не по бедности, а из принципиальных соображений. Весь мой образ жизни построен так, что у меня просто нет необходимости в мобильной связи. Немалую часть времени я провожу за написанием книг и статей, не выходя из дома, и в это время могу в случае необходимости поговорить по стационарному домашнему телефону. Когда же ухожу из дома, то иду по делам и совсем не хочу, чтобы меня от них отвлекали. Выходя развлечься, тем более не хочу, чтобы меня отвлекали. Да и вообще не люблю я всегда быть доступным кому угодно, предпочитая во всем быть себе хозяином. А для связей с миром (весьма широких и разнообразных) стационарного телефона и электронной почты мне вполне достаточно.

Правда, мой образ жизни и связанные с ним причуды – скорее исключение. Однако не такое уж и редкое! Я знаю достаточно людей, кому, как и мне, мобильный телефон создает проблем больше, чем решает, из-за чего они сознательно предпочли отказаться от «мобильной зависимости». Причем в отличие от моих полунищих студентов, это люди весьма обеспеченные и самодостаточные. Отсутствие мобильного телефона, по моему убеждению, это скорее привилегия, чем недостаток.

О мобильной зависимости здесь сказано не для красного словца – в наши дни она действительно превращается в серьезную психологическую проблему. Во всем мире неуклонно растет число пользователей мобильных телефонов, причем преимущественно за счет молодежи и подростков, которые в большинстве своем уже не мыслят существования без этого удобного средства общения. Однако психологи с беспокойством отмечают и распространение нового вида зависимости, когда подросток не расстается с трубкой ни на минуту, посвящает мобильному общению слишком много времени, а будучи принужден отключить телефон (например, на уроке), испытывает

настоящий синдром абстиненции, психологический и даже физический дискомфорт. Телефон, забытый дома, становится трагедией дня, звонить по поводу и без такового – дурной привычкой. Чем объяснить это нездоровое явление?

Южнокорейский психиатр Джи Хян Ха исследовал взаимосвязь мобильной зависимости и индивидуально-психологических особенностей подростков, в частности, измерял у них уровень тревожности и самооценку. Согласно полученным им данным, подростков, тратящих свыше часа в день на разговоры по мобильному телефону, а также на отправку и прием SMS-сообщений, по сравнению с их не столь «мобильно одержимыми» сверстниками отличает повышенная тревожность и низкая самооценка.

Психолог Джеймс Катц, профессор Университета Рутгерс, комментируя эти результаты, которые согласуются и с его собственными наблюдениями, замечает: «Ничего удивительного в этом нет. Одна из важнейших психологических проблем подростка – включенность в группу. Если подросток неуверен в себе, находится в подавленном, тревожном состоянии, ему особенно необходимо постоянное подтверждение принадлежности к той или иной группе. Для решения этой проблемы мобильник главным образом и используется – ведь звонки и SMS-сообщения являются показателем востребованности подростка. И чем их больше, тем самооценка выше!»

Надо ли удивляться, что мятущимся подросткам уподобились сегодня и миллионы вполне взрослых людей. Просто им тоже оказывается необходимо побороть тайную неуверенность в себе, заполнить внутренний вакуум.

Многие на это возразят, что мобильная связь позволяет постоянно быть в курсе дел своих близких. Но уверены ли вы, что этому рады все, в курсе чьих дел вы желаете быть? Любопытно, что по данным независимых исследований на самый часто задаваемый по телефону вопрос: «Ты где?» - менее чем в половине случаев следует искренний и правильный ответ. Мы не отдаем себе отчета в том, что желая контролировать поведение своих близких, сами очень неохотно подчиняемся контролю. Так, может, этого и не нужно вовсе? К тому же, сколько ревности, конфликтов и депрессий порождено механическим ответом: «Аппарат абонента выключен или находится вне зоны действия сети»...

«Но как проследить за поведением детей?» - возразят иные родители. А как справлялись с этим ваши родители? И ведь получилось у них вырастить вас вполне приличными и самостоятельными людьми. А вот насчет нынешнего подрастающего поколения психологи уже испытывают сомнения. Ребенок, привыкший постоянно быть «под колпаком» у отсутствующей мамы, а также готовый по любому поводу связаться с нею ради информации и совета, хуже осваивает навыки самостоятельного ответственного поведения.

Означает ли все сказанное, что я каждому советую последовать моему примеру и отказаться от мобильной связи? Вовсе нет! Для этого надо было бы перенять и весь мой образ жизни, а это вряд ли возможно, да и не каждому было бы по душе. Но совсем не лишне было бы задуматься: насколько ваш психологический склад и ваш собственный

образ жизни диктует необходимость в карманной трубке? Действительно ли перед вами стоят те проблемы, которые это устройство призвано решать? А вдруг оно, наоборот, само создает для вас проблемы? И, отвечая на эти вопросы, хорошо бы руководствоваться не чьим-то примером, а доводами собственного разума.