**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………..3

1. Понятие зависимости…………………………………………………………..4

2. Общая характеристика мобильной зависимости……………………………..6

3. Виды и симптомы мобильной зависимости…………………………………..8

3.1. Зависимость в обновлении мобильник………………………………..….8

3.2. Нужда в общении………………………………………………...……….…8

3.3. Зависимость обусловленная «Престижем»………...………………………9

3.4. «Техно» зависимость………………………………..…………….……….10

5. Причины возникновения зависимости и способы избавления от нее………………………………………………………………………………...11

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………..….....12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…………………………...14

**ВВЕДЕНИЕ**

Среди зависимостей, которые есть в нашей жизни, есть зависимость от мобильного телефона. Мы уже не допускаем и дня без телефона. Нынешние технологии дошли до того, что мобильный телефон стал глобальным средством связи по средствам звонков, ICQ, e-mail, Интернет.

Кроме того, в телефонах присутствует ряд дополнительных функций: фото-видео камеры, игры, программы, записные книжки, планировщики, будильники, текстовые, табличные редакторы, видео, MP3 плееры, радио, телевидение и т.д. Но с другой стороны мобильный телефон ограничивает свободу, ведь в любой момент Вам могут позвонить и Ваши планы кардинально изменятся. После многолетнего использования мобильный телефонов разных моделей я несколько раз забывала телефон дома, и хочу Вам сказать, что при этом я чувствовала дискомфорт, но в тоже время и появилось чувство свободы.

Настораживает мобильная зависимость у детей и подростков, ведь вместо того чтоб на уроках заниматься учёбой они играют в игры, общаются, слушают музыку, сморят фото, видео ролики многие из которых никогда бы не прошли цензуру. Ученые не как не определятся, есть ли физическое воздействие на здоровье человека мобильного телефона, но зависимость от него очевидна.

Целью данной работы является изучение мобильной зависимости.

**1. Понятие зависимости**

Для того чтобы разобраться в проблеме мобильной зависимости необходимо сначала разобраться, что же собой представляет слово «зависимость» и четко отделить ее от привыкания, и так начнем:

Зависимость (аддикция) - отношения между объектами, характеризующиеся подчинением одних объектов другими.

Существует три вида аддикций, а именно:

\* Химические аддикции (наркомания, токсикомания, алкоголизм)

\* Биохимические (анорексия, булемия)

\* Нехимичекие (подсознательные) – именно к ним и относится мобильная зависимость

Подробнее остановимся на нехимических аддикциях, потому что мобильная зависимость находится именно в этой группе, она очень похожа на все остальные виды нехимических аддикций, так как "работает" по тому же принципу.

Нехимическая форма аддиктивного поведения связана с психологическими защитными механизмами человека. Защита, которую строит человек, всегда является "ответом" на какие-то неприятности, проблемы, дискомфортные ситуации; защита приобретает ритуализированный характер, а также чётко отрабатываются модели поведения личности. Например, в случае мобильной зависимости человек на все дискомфортные ситуации начинает одинаково реагировать (допустим, берёт трубку и начинает бессмысленно щелкать кнопками).

Вообще, все виды нехимических аддикций связаны тем, что если оторвать человека от "игрушки" (компьютера, телефона, работы, магазина), то у него быстро развивается эмоциональный, а потом и физический дискомфорт. Человек просто не находит себе места.[4, с.2]

Привычка – способность сохранять и легко воспроизводить ранее приобретенные навыки. У сознательных существ привычка имеет активный характер: непрерывность или повторение какого-нибудь изменения создает стремление самостоятельно воспроизводить его; причем физическая привычка обусловливается часто повторяющимися мускульными сокращениями; умственная - повторяющимися ассоциациями; нравственная - повторяющимися действиями. Привычные действия становятся бессознательными и совершаются тем легче, чем меньше мы о них думаем.

Исходя из этих определений, можно сделать вывод, что разница между привычкой и зависимостью заключается в неспособности человека противостоять зависимости, он всецело поглощен ею, в то время как привычка просто делает обращение с предметом (выполнение каких либо действий…) более простым, легким и занимающим меньше времени и внимания выполняющего.

**2. Общая характеристика мобильной зависимости**

Мобильная зависимость – впервые эта проблема было поднята несколько лет назад, но сейчас, когда мобильник есть у 7-и из 10-и жителей развитых стран, это приобрело масштаб настоящей эпидемии. В плане мобильной связи различить зависимость и привычку не всегда просто, но все же можно, и даже нужно, если не необходимо…

Мобильная зависимость – это состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок ради самого звонка, не осознавая своих действий или неспособен объяснить его причину.

В России специальных исследований по зависимости от мобильника еще не было. Но зависимость возникает в первую очередь не от разговоров по телефону, а от разных возможностей, которые предоставляет сотовый: SMS, MMS, знакомства по мобильнику, те же игры...

Мобильная зависимость, как и зависимость от Интернета, - это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции. И он пытается заместить их Интернетом или телефоном. Сейчас все больше людей записываются в группы обучения общению. Люди боятся звонить друг другу, говорить друг с другом, боятся встречаться - они просто не умеют!

Причины зависимости от алкоголя, табака, сладостей - или мобильника - одинаковые. Человек пытается «зацепить» свои удовольствия за что-то во внешнем мире. Люди, которые уходят в виртуальное общение, не научены с детства ценить живые чувства и общение. В семье им не показали, насколько важно, когда тебя любят, понимают. [4, с.3]

Ученые из Великобритании выделили три типа владельцев сотовых телефонов:

«Киборги» - считают телефон своим продолжением, чуть ли не частью тела, не могут без него обходиться.

«Протезированные» - жить без «трубы» в принципе могут, но испытывают при этом дискомфорт.

«Непривязанные» - для них телефон это просто телефон, не больше, чтобы звонить, когда действительно нужно.

Как распознать, что вас посетила мобильная зависимость:

—Постоянное обращение к трубке. При возникновении дискомфортной ситуации (появление нежданного собеседника, неприятной личности, затрагивание больной темы в разговоре) человек отгораживается от окружающего мира мобильником. Он достаёт его, для того чтобы проверить счёт, написать или прочитать SMS, просто потыкать кнопочки, посмотреть время. Все эти действия могут быть ответом человека на дискомфортную ситуацию. Человек отгораживается, вместо того чтобы разобраться с проблемой.

—Частая смена телефонов. Сейчас часто можно наблюдать людей, которые меняют телефоны с такой скоростью, как не меняют перчатки. Телефон, устраивающий человека может уступить место абсолютно такому же, но с парой-тройкой новых функций, ради которых человек в лепешку разобьется, но приобретет телефон. Человек, пользующийся телефоном для связи, не станет носиться за новыми моделями, если ему хватает имеющихся функций, скорее, этим будет страдать эмоционально зависимый.

—Звонок ради звонка. Если число "пустых" звонков по любому поводу начинает превалировать над звонками действительно важными и нужными, то это уже нехороший сигнал.

—SMS ради SMS. В принципе, очень похоже на "звонок ради звонка", когда человек может позвонить другу, стоящему в десяти метрах, и проще просто подойти. Некоторые люди предпочитают обмениваться SMS, нежели вести устную беседу. [4, с.3]

—Разговоры о "трубках" и связи. Зависимый человек часто переводит тему на свою "любимую", получая огромное удовольствие от обсуждения моделей телефонов, тарифных планов и других атрибутов "мобильной культуры".

**3. Виды и симптомы мобильной зависимости**

**3.1. Зависимость в обновлении мобильник**

• Человек нуждается в постоянном обновлении мобильного телефона ради самой «обновы»

У людей подверженных данному типу зависимости ярко выражено чувство неполноценности, несостоятельности, неуверенность в себе и прочие виды слабо сформированной личности. За счет постоянного обновления мобильного телефона человек пытается самоутвердиться.

• Старый телефон нуждается в постоянном обновлении в связи с выходом более функциональной модели.

Проблемы у данных личностей очень схожи с описанными выше, но в данном случае играет роль дополнительный фактор – фактор технологической зависимости. Покупая себе самую функционально насыщенную модель мобильника, человек пытается не отставать от современных течений и полностью зависит от их направленности, не осознавая своих реальных потребностей. [5, с.14]

**3.2. Нужда в общении**

• Звонки без причины.

Люди склонные к данному типу зависимости могут позвонить без причины любому адресату записной книги. Основа их расстройства чаще всего заключается в недостаточности живого общения либо они не находят лучшего применения свободному времени.

• Слишком длительные разговоры.

Причин для звонков, длительность которых переваливает за полчаса и больше, может быть бесконечно много, возможно люди не видятся длительное время и телефон – единственная связующая между ними. Но в случае зависимости количество таких звонков необоснованно растет, человек перестает контролировать свои расходы и благо, если он абонент предоплаченной связи, ведь в случае контрактной формы подключения абонент может существенно опустошить карман себе или близким.

• Зависимость от SMS.

Количество SMS зависимых растет в геометрической прогрессии. Это самая распространенная форма неблагоприятного привыкания среди молодежи, а в частности студенчества. Передавать записки на уроках уже не модно и не практично, ведь SMS дойдет быстрей, и конфиденциальность послания останется нетронутой. И все бы ничего, если б только это не перерастало в повседневную форму общения, которая многим заменила даже разговоры не переменах. Европейские медики даже придумали специальное название проблемам с пальцами и кистью у людей набирающим слишком много сообщений на телефоне, это «симптом большого пальца», при котором SMS-еры нажимают на кнопку или выполняют другое действие большим пальцем, в то время когда другие предпочитают делать это указательным.

**3.3. Зависимость обусловленная «Престижем»**

• Псевдопрестиж

Находясь в зависимости от мнения окружающих, человек считает, что он просто обязан обладать самым дорогим или суперфункциональным гаджетом. Данная мания проявляется в постоянном наличие телефона на виду, зависимый не выпускает его с рук ни на минуту, так и норовя продемонстрировать его всем окружающим. Также к данной группе аддикций относятся личности, которые за счет престижности трубки пытаются выделиться среди своих сверстников (подростки), а также недальновидные индивидуумы, которые считают, что их статус напрямую зависит от модели или стоимости аппарата. [4, с.6]

• Фактор модели телефона

В «высших» кругах общества развита тенденция к обладанию сверхдорогими телефонами, и чем дороже устройство – тем выше ранг (должность) его обладателя. Такое положение дел характерно в основном для стран третьего мира и тех, которые только на пути к ним. Про данный вид аддикции красноречиво говорит поговорка «Из грязи в князи», улучшив свое материальное положение зависимый, пытается максимально засвидетельствовать свой высокий статус. [4, с.7]

• Боязнь пропустить звонок

• Отсутствие денег на счету.

Не имея достаточной суммы на счету человек, постоянно боится пропустить звонок, ведь потом он уже довольно долго не сможет поговорить со звонящим, пускай даже это будет пустая болтовня о погоде или очередной измене Хуана Карлоса Гарсия из сериала «Последняя любой нищей Марии».

• Ожидание «важного» звонка

Проявления данного вида зависимости обусловлено постоянный наличием мобильного в руках, или не расставания с ним даже отправляясь в клозет. Аддиктивный не выключает свой телефон 24 часа в сутки, и даже засыпая, кладет его рядом, чтоб не пропустить «важнейший» в своей жизни звонок.

**3.4. «Техно» зависимость**

Это одна из самых распространенных видов зависимости среди абонентов до 30-ти. Молодые люди все чаще стают заложниками технического прогресса, и боятся пропустить даже самое незначительное нововведение, ведь если такое случится они ужасно отстанут от жизни и их окружение будет посмеиваться над их отсталостью и непросвещенностью. Сейчас началась настоящая гонка среди производителей за таких покупателей, ведь они готовы платить любые деньги, лишь бы их мобильный обладал камерой с самым большим числом мегапикселей, экран имел максимальную диагональ, а новейшая версия программного обеспечения была тайно похищена из тестовой лаборатории. [4, с.7]

**5. Причины возникновения зависимости и способы избавления от нее**

Причин для возникновения мобильной аддикции может быть несметное множество, как уже было ранее сказано, это вполне может быть самая обыкновенная неуверенность в себе, которая выливается в желание выделится или преподнести себя, возможно, кого-то смущает каждая минута, проведенная в одиночестве, и он старается ни на минуту не выпускать маленького друга из рук.

Но не это самое страшное, оказывается, зависимость осознает только один из ста, а добровольно пытаться бороться с ней не хочет никто, ведь в одиночку это практически нереально. Без мобильника мы не можем сейчас даже выйти на 5 минут за хлебом – «А вдруг я пропущу важный звонок….». Да и кто укажет человеку на его проблемы, ведь окружают его такие же зависимые?! [5, с.16]

Бороться можно, и нужно для этого самая малость – объективно посмотреть на себя со стороны, и найти причину, которая не дает тебе сбросить оковы сотовой привязанности. Научись выключать телефон на ночь, когда не пользуешься им - убери в карман, нечего показывать его остальным, у них ведь аппараты не хуже. Но самое сложное, но просто необходимое – отключай мобильник когда ты отдыхаешь, будь то полчаса послеобеденного отдыха, или посиделки с друзьями за бокалом пива, главное не забыть предупредить родителей или свою вторую половинку, ведь час твоего отдыха может стоить им испорченных нервов и переживаний. Когда речь идет о технической зависимости, тогда все до боли просто, необходимо всего-то спросить себя – «А нужны ли мне все эти функции в устройстве, с помощью которого я буду только звонить?». Ведь залог успешной работы кроется в правильном использовании инструментов – офисную работу стоит выполнять на ПК, звонить по телефону, а фильмы смотреть в кинотеатре…

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты исследования, проведенного российскими учеными, показывают, что мобильный телефон может вызывать у человека такую же зависимость, как курение или азартные игры.

Писатели-фантасты всегда видели угрозу для человечества в больших машинах - кровожадных роботах, злобных компьютерах. А в это время маленькие мобильные телефоны ласково завлекали нас в плен нежными рингтонами, как сирены Одиссея. Потихоньку они залезли в карманы, незаметно затянули петлю шнурка на шее... И к началу XXI века человек превратился в раба трубки.

У психологов уже появились термины - «мобильная зависимость», «SMS-мания»... За границей на полном серьезе ставят такие диагнозы и лечат в клиниках.

Австралийский академик Диана Джеймс утверждает, что психологическая зависимость от телефона сильнее, чем от сигарет! И от нее сложнее отвязаться, чем, скажем, от компьютерной зависимости: мобильник в отличие от компа всегда с тобой.

Он влияет на наши эмоции. Разговоры с друзьями и родными позволяют чувствовать: я не один, меня любят, готовы выслушать. Когда телефон молчит, все наоборот: я один, меня все бросили.

Уже доказано научно то, что многим из нас знакомо по жизни: если хозяин на время лишается своего любимца (скажем, трубка разрядилась или осталась дома), то испытывает сильнейшее беспокойство, нервозность и даже панику. Другие исследователи отмечали еще и скачки артериального давления, и неприятные ощущения в желудке.

Мобильная зависимость - человек таскает телефон с собой повсюду, страшно дергается, если трубка разряжена или ломается, не представляет себе, как можно не купить новейшую модель, скачивает все новые рингтоны и игры и вообще считает мобильник частью себя, а без него чувствует себя неполноценным.

SMS-зависимость - «больной» строчит сотни сообщений в день, даже когда проще и дешевле позвонить.

Инфомания - человек находится в постоянной готовности получить новую информацию. Ежеминутно проверяет электронную почту или мобильный. Мозг не в состоянии переварить такой объем информации, выделить важную и забыть ненужную. В итоге подсаживается на «наркотик» и все время требует еще.

Гаджет-аддикция - стремление покупать самые модные технически новинки (аддикция - это то же, что и зависимость). Они становятся главным признаком социального статуса и источником радости. Ради новой игрушки человек готов отказаться от жизненно важных вещей.

Анна Картошова, руководитель «Психологического центра на Волхонке», сотрудник кафедры психологической помощи и экстремальной психологии факультета психологии МГУ рассматривает причину мобильной зависимости в том, что зависимость возникает в первую очередь не от разговоров по телефону, а от разных возможностей, которые предоставляет coтoвый: SMS, MMS, знакомства по мобильнику, те же игры… Мобильная зависимость, как и зависимость от Интepнeтa, - это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции. И он пытается заместить их Интернетом или тeлeфoнoм. Сейчас все больше людей записываются в группы обучения oбщeнию. Люди боятся звонить друг другу, говорить друг с другом, боятся вcтpeчaтьcя - они просто не yмeют.

Причины зависимости от алкоголя, табака, cлaдocтeй - или мoбильникa - oдинaкoвыe. Человек пытается «зацепить» свои удовольствия за чтo-то во внешнем миpe. Люди, которые уходят в виртуальное общение, не научены с детства ценить живые чувства и oбщeниe. В семье им не показали, насколько важно, когда тебя любят, пoнимaют.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов – М.: Академический проект, 2000. – 624 стр.

2. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 2000. – 220 стр.

3. Фролов С. С. Психология: Учебное пособие. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ, 2000 – 456 с.

4. Бережковская Е. Мобильная зависимость //Школьный психолог. – 2006. - №5. – С. 2-7

5. Корягина О.П. Проблемы мобильной зависимости и причины их возникновения // Вопросы психологии. – 2006. - №1. – С.14-19