

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

О. В. ФИЛАТОВА

# ГЭМБЛИНГ КАК АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Учебное пособие



Владимир 2018

УДК 159.943  
ББК 88.7  
Ф51

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент полковник внутренней службы  
начальник кафедры психологии и педагогики  
профессиональной деятельности  
Владимирского юридического института  
Федеральной службы исполнения наказаний

*Е. С. Ткаченко*

Доктор психологических наук, профессор  
профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики  
Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

*В. А. Зобков*

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Филатова, О. В.**

Ф51 Гэмблинг как аддиктивное поведение : учеб. пособие /  
О. В. Филатова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. –  
Владимир : Изд-во ВлГУ, 2018. – 92 с.  
ISBN 978-5-9984-1011-6

Затрагивает теоретические основы исследований аддиктивного поведения в современной психологии, содержит описание психологических аспектов формирования и развития аддиктивного поведения, анализ гэмблинга как разновидности аддиктивного поведения и психологических особенностей лиц, страдающих гэмблинг-зависимостью. В приложениях представлены психодиагностические методики, позволяющие выявлять и диагностировать аддикции.

Предназначено для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки 37.03.01 и 37.04.01 – Психология, а также для преподавателей, воспитателей, практических психологов.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Библиогр.: 3 назв.

УДК 159.943  
ББК 88.7

ISBN 978-5-9984-1011-6

© ВлГУ, 2018

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие посвящено проблеме игромании (гэмблингу) и разработано на основе системного подхода, позволяющего сформировать в процессе обучения систему знаний, умений и навыков об аддиктивном поведении, его симптоматике, развитии и диагностике.

В современном мире проблема гэмблинга недостаточно изучена, вместе с тем число зависимых от азартных игр постоянно растет. Материалом для пособия послужила научно-исследовательская работа по изучению генезиса игровой зависимости, которая прошла практическую проверку в ряде учебных заведений Владимира, в том числе во Владимирском государственном университете.

Структура пособия, стиль изложения и тип заданий позволяют организовать самостоятельную исследовательскую работу студентов, в том числе в условиях дистанционного обучения. Пособие может служить методическим материалом для практических психологов, педагогов, родителей и всех, кто интересуется психологией аддиктивного поведения.

В первых двух главах пособия рассмотрены историко-теоретические основы проблемы аддиктивного поведения. Материал характеризуется практико-ориентированным подходом и знакомит начинающих психологов с современным состоянием проблемы аддиктивного поведения в психологии, с результатами исследований склонности детей к аддиктивным моделям поведения в практической психологии. Представлен материал, позволяющий сформировать представления о динамике аддикций: этапах становления и факторах, способствующих их развитию; а также о классификации аддиктивного поведения.

В третьей и четвертой главах пособия рассмотрены гэмблинг как разновидность аддиктивного поведения и результаты эмпирических исследований психологических особенностей лиц, страдающих гэмблинг-зависимостью.

В пособии отражены сущность, содержание, свойства, основные характеристики интернет-зависимости. В приложения включен диа-

гностический инструментарий для организации исследований по выявлению интернет-зависимости и других видов аддикций у детей школьного возраста и взрослых. Это способствует формированию практических навыков и умений по организации и проведению комплексного исследования развития личности с целью профилактики возникновения негативных качеств личности.

В современной России требования школы к уровню развития дошкольника значительно возросли. В последние годы появились развивающие и диагностические компьютерные игры. Начиная с младшего школьного возраста, ребенка обучают основам компьютерной грамотности на уровне пользователя разных интернет-ресурсов (учебные занятия, домашние задания по иностранному языку, олимпиады по учебным предметам и др.). Первичное и поверхностное знакомство ребенка с Интернетом перерастает в постоянное его использование в повседневной жизни, в зависимость от интернет-ресурсов и их возможностей. Пособие является руководством для формирования профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для психологически обоснованных психолого-педагогических воздействий и организации воспитательного процесса. Оно может быть использовано для обучения студентов вуза в курсах «Психология девиантного поведения», «Возрастная и педагогическая психологии», «Социальная психология», «Психология личности» и др.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

## **1.1. Современное состояние проблемы аддиктивного поведения в психологии**

Родоначальниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Термин «интернет-зависимость» еще в 1996 г. предложил Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно, патологического, пребывания в Интернете. Он же в 1995 г. выделил и описал набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. В 1997 – 1999 гг. за рубежом были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблеме. В 1998 – 1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые в этой области знаний монографии. К концу 1998 г. проблема интернет-аддикции оказалась фактически «легализована» – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований. Возникла и сфера оказания людям практической психологической помощи [10, с. 18].

В настоящее время в рамках психологии зависимости (или аддиктологии) исследователи пытаются выделить так называемые поведенческие формы зависимостей (аддикций). Анализ ведется на материале активно обсуждаемой зависимости от Интернета. Фактически ставится вопрос о многообразии форм «ухода» от реальной жизни путем изменения состояния сознания [20, с. 254 – 255].

Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей Ц. П. Короленко [18; 19]. «Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь цен-

тральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [19, с. 12].

Итак, все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к интернет-аддикции феноменам могут быть даны альтернативные объяснения. Интересам ряда психологов отвечает борьба за признание соответствующих феноменов разновидностью психологической зависимости. Для начала ставится задача включить рассматриваемую аддикцию в пятое пересмотренное издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM) [13, с. 10].

Значительное место в исследовательской практике специалистов, разрабатывающих проблематику зависимости от Интернета, занимают качественные методы. Вплоть до настоящего времени большая часть исследований методически строится как интервью, массовые сетевые опросы и групповые обсуждения с участием испытуемых, которые ощутили психологический дискомфорт. Контрольные группы, как правило, не формируются, клинические интервью не практикуются. Методические погрешности проведенных в этой области исследований неоднократно критиковались (см., например, [7]). Лишь в последнее время появились немногочисленные пока лабораторные и клинические исследования, которым недостает присущей сетевым опросам массовости [10; 13]. Практикуется также публикация материалов, содержащих анализ случаев [23] или включенного наблюдения за деятельностью аддиктов (например, в ходе сетевой игры). Растет число количественных (прежде всего корреляционных и факторных) исследований [12].

Выделяют следующие направления исследований зависимости от Интернета: анализ проявлений феноменов зависимости в конкретных видах опосредствованной применением Интернета деятельности; стадии развития и модели интернет-аддикции; выявление возможных корреляций и/или каузальных связей данного феномена с другими психологическими параметрами или симптомами заболеваний [8, с. 148].

История обращения к проблеме начинается с научного симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития», который был проведен 10 июня 2009 г. в рамках одноименного совместного проекта факультета психологии МГУ, Фонда Развития Интернет и общероссийской общественной организации

«Лига здоровья нации». Научный руководитель проекта – А. Е. Войскунский (факультет психологии МГУ). На симпозиуме обсуждались такие проблемы, как формирование и стадийное развитие феноменологии интернет-зависимости у детей, подростков и взрослых; правомерность отнесения соответствующих феноменов к разряду психологических зависимостей; выявление соответствующей феноменологии и рекомендации по терапии.

В рамках симпозиума свои точки зрения по заявленной проблеме высказали зарубежные и отечественные специалисты. Декан факультета психологии МГУ Ю. П. Зинченко отметил значимость психологических исследований применения Интернета для общества, охарактеризовал ранний этап изучения интернет-зависимости и раскрыл перспективы таких исследований.

Ряд исследователей, выделяя интернет-зависимость как особый вид аддикции, анализировал ее влияние на личность. Стивен Стерн (США), соглашаясь с мнением о том, что интернет-зависимость – это аддиктивная модель поведения, полагал, что применение Интернета обогащает людей. По мнению М. Гриффитс (Великобритания), лишь немногие аддикты демонстрируют зависимость именно от Интернета, для большинства же Интернет – не более чем орудие. Джанет Морэйхан-Мартин (США) предложила терминологию, выделяя интернет-аддикцию, зависимость от Интернета, излишнее применение Интернета, а также компульсивное, патологическое, проблематичное, разрушительное применение Интернета. Майкл Фенишел (США), соглашаясь с Дж. Морэйхан-Мартин, подробно проанализировал возможные сходства и различия между традиционными зависимостями и интернет-зависимостью.

Также выступили К. Янг (США), автор переведенной на шесть языков книги «Пойманные в Сеть»; Дж. Сулер (США), пионер киберпсихологических исследований по проблеме аддикций; Дж. Грохол (США), отказавшийся квалифицировать интернет-зависимость в качестве самостоятельного вида зависимости и разработавший методические основы консультативной работы в этой области.

Большинство зарубежных специалистов полагают, что интернет-зависимость характерна для весьма небольшого числа пользователей Интернета; тем самым они не подтверждают мнения, согласно которому подобный вид зависимости присущ многим миллионам пользователей.

Директор департамента научно-технического и стратегического развития отрасли Министерства связи и массовых коммуникаций РФ О. В. Чутов сообщил о министерской политике поддержки инициатив общественных организаций по обеспечению защиты интернет-пространства от нелегального, противоправного и негативного контента.

Среди российских ученых проблемой интернет-зависимости занимались психологи: Г. В. Солдатова (МГУ, Москва), А. Е. Войскунский (МГУ, Москва), В. Д. Менделевич (КГУ, Казань), К. С. Лисецкий (СГУ, Самара), С. Н. Ениколопов (МГУ, Москва), Ю. М. Кузнецова и Н. В. Чудова (МГУ, Москва), М. С. Радионова и Т. С. Спиркина (МГУ, Москва).

Опросы Г. В. Солдатовой российских школьников показали, что Интернет превратился в основной информационный источник для детей в конце XX в. Анализируя увлеченность интернет-ресурсами, К. С. Лисецкий предлагает различать «растворенность» в Интернете и «нерастворенность» в нем. Феномен «растворенности» проявляется в недооценке времени, проводимого в Интернете, в переоценке значимости и объема произведенного с его помощью продукта, в сформированности подструктуры «Я превосходящий» в Я-концепции. Особенности феномена «нерастворенности» в Интернете являются переоценка времени, проводимого в Интернете, адекватная оценка значимости и объема произведенного посредством Интернета продукта. Психологи Ю. М. Кузнецова и Н. В. Чудова сопоставили интернет-зависимость с длительностью применения Интернета и психологическими особенностями пользователей. Они выявили влияние интернет-зависимости на идентичность, личностное развитие, различие образов Я и Другого, эмоциональную сферу, самосознание личности аддикта. Психологи М. С. Радионова и Т. С. Спиркина отмечают, что склонные к интернет-зависимости люди социально и эмоционально дезадаптированы, фрустрированы, используют неадекватные копинг-стратегии.

Результаты исследований психопатологии девиантного поведения в Интернете А. Е. Войскунского и В. Д. Менделевича позволили им выделить интернет-зависимость как аддикцию наряду с другими зависимостями. Исследователь С. Н. Ениколопов выявил и описал связь между применением Интернета и проявлениями агрессивных и враждебных действий.



Таким образом, в настоящее время одни специалисты по психическому здоровью отказываются признать новый вид зависимости, который еще не зафиксирован в официальных справочниках, другие – их обычно именуют киберпсихологами – выделяют признаки интернет-зависимости, оказывают помощь клиентам-аддиктам, ведут консультативную и профилактическую работу.

В самом общем виде интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» [25, с. 289]. В некоторых психологических словарях интернет-зависимость рассматривается как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него [Цит. по: 7, с. 77].

Терминология проблемы еще не вполне устоялась. Применяются понятия «зависимость от Интернета», «интернет-аддикция», «избыточное/патологическое применение Интернета». При обилии терминов специалисты достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому). Так, отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, уменьшая длительность работы в Интернете; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т. д.; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии; обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории при работе в Интернете; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности; пренебрежение личной гигиеной; постоянное «забывание» о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [13, с. 118].

Исследователи приводят различные критерии интернет-зависимости. Кимберли Янг указывает следующие четыре симптома:

- 1) навязчивое желание проверить e-mail;
- 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
- 4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [32, с. 27].

Более развернутую систему критериев приводит А. Голдберг. По его мнению, можно констатировать интернет-зависимость при наличии трех или более пунктов из предложенных им критериев [28, с. 18].

Общие черты компьютерной зависимости складываются в характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой.

*Психологические симптомы:*

- 1) хорошее самочувствие или эйфория при работе за компьютером;
- 2) невозможность остановиться;
- 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 4) пренебрежение семьей и друзьями;
- 5) ощущение пустоты, депрессия, раздражение вне работы за компьютером;
- 6) обман работодателей или членов семьи по поводу своей деятельности;
- 7) проблемы с работой или учебой.

*Физические симптомы:*

- 1) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- 2) сухость в глазах;
- 3) головные боли по типу мигрени;
- 4) боли в спине;
- 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- 6) пренебрежение личной гигиеной;
- 7) расстройство сна, изменение режима сна [26, с. 38].

Признанный авторитет в этой области, К. Янг из Питтсбургского университета выделяет пять основных категорий интернет-зависимости:

1) киберсексуальная – зависимость от интерактивных комнат общения для взрослых или от киберпорнографии;

2) киберотношения – зависимость от дружеских отношений, связанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которые заменяют реальных друзей и семью;

3) чрезмерная сетевая вовлеченность (в том числе в азартные сетевые игры), зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через Сеть;

4) информационная перегрузка – чрезмерная вовлеченность в посещение веб-сайтов и поиск по базам данных;

5) компьютерная зависимость – навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков [23, с. 16].

Если сравнивать интернет-зависимость с другими видами зависимости, то можно обнаружить много общих черт. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такие черты, попадают в группу риска. Среди таких черт – крайняя несамостоятельность, неумение отказать из-за страха быть отвергнутым другими людьми, болезненная чувствительность к критике или неодобрению, нежелание брать на себя ответственность и принимать решения и, как следствие, сильное подчинение значимым людям. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения [14, с. 241].

По статистике, к киберзависимости склонны люди с двумя типами дезориентации: социальной и сексуальной [2, с. 68 – 69]. Социальная дезориентация выражается в низкой самооценке, в избегании проблем и ответственности, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости. Как разновидность социальной дезадаптации социальная дезориентация характеризуется узким кругом общения, неумением высказать свои переживания, поделиться ими, недостатком

близких отношений, импульсивностью, неумением планировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо организовывать свою деятельность. Эти люди часто отказываются от ранее намеченных целей и, как следствие, пребывают в состоянии депрессии. Кроме того, для зависимого типа личности свойствен страх одиночества.

Сексуально дезориентированные интернет-зависимые – это новый тип человека, требующий отдельного описания. По статистике, каждый пятый пользователь так или иначе вовлечен в сексуальную онлайн-деятельность. Драматизм данного вида зависимости для подростков заключается в том, что она настигает их в переходном возрасте, в момент полового созревания, и тогда у подростка формируется асоциальное представление о сексе. Для понимания, что именно делает киберсекс зависимостью, К. Янг предлагает следующую модель: доступность – контроль – возбуждение (три базовые причины этой зависимости) [32]. Распознать появление у человека киберсексуальной зависимости поможет выявление первых признаков (прил. 1).

Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности пользователей. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. И это основная причина, объясняющая пристрастие к Интернету. Согласно данным последних исследований, уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную эпоху им стали компьютерные игры [14, с. 235].

Так что же делает Интернет таким притягательным средством ухода от реальности? Среди причин:

- 1) возможность анонимного общения;
- 2) возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы своего Я; вербализация представлений и/или фантазий, невозможных для реализации в обычном мире, например киберсекс, ролевые игры в чатах и т. д.);
- 3) чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым взаимоотношениям;
- 4) неограниченный доступ к информации [23, с. 15].

## **1.2. Исследования склонности детей к аддиктивным моделям поведения в практической психологии**

Сегодня человечество столкнулось с последствиями связи компьютер – психика. Уже не вызывает сомнений тот факт, что воздействие, которое Интернет оказывает на личность пользователя, может быть глубоким и системным. Александр Войскунский указывает, что влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при так называемой интернет-аддикции, существует возможность позитивного развития отдельных способностей [4, с. 20]. В цепочке подросток – компьютер – Интернет возможны два варианта развития взаимосвязи: положительный и отрицательный. Во втором случае при частом использовании компьютера и Интернета возникают психологические проявления интернет-зависимости, которые выражаются в большом количестве проблем в поведении и контроле над влечениями, что приводит в итоге к изменению личности в целом [15, с. 128].

Данные о трансформирующем влиянии зависимости от Интернета на личность подростка немногочисленны. Именно подростки оказываются на сегодняшний день в основной группе риска возникновения новой формы аддиктивного поведения (количество интернет-зависимых подростков в разных странах колеблется от 1,4 до 17,9 %).

Как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк. Помимо жизненно необходимых потребностей (физиологических и потребности в безопасности), важное место занимают социальные потребности (в общении, любви, признании) и потребности, связанные с развитием личности (в познании, понимании, самореализации) [5, с. 33].

Исследование Фонда Развития Интернет, проведенное Г. В. Солдатовой, О. С. Гостимской, Е. Ю. Кропалевой, позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета [24, с. 11]. Среди них: потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает в первую очередь стремление к независимости от родителей); потребность в самореализации и признании; потребность в признании и по-

знании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательная потребность, так как владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из базовых в системе потребностей человека.

Перечислим аспекты взросления, чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в таком странном месте, как киберпространство.

**Идентификация.** Подростки пытаются определить себя со своим местом в окружающем мире. Они задают себе «общемировые» вопросы: «кто я?», «зачем я живу?», ответы на которые очень трудно дать. И подростки ищут их в киберпространстве.

**Интимность и принадлежность.** В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, особенно с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения – важная часть идентификации личности. Киберпространство предоставляет подростку возможность общения с неисчислимым количеством людей и групп, объединяющихся по интересам, ценностям, склонностям.

**Сепарация от родителей и семьи.** Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток стремится к независимости, пытается делать то, что он хочет. Но в то же время он не желает полностью отделяться от родителей. Интернет предоставляет уникальную возможность знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир, оставаясь при этом дома с родителями.

Известно, что психология подросткового возраста тесно связана с проблемой «отцов и детей». По результатам исследований Р. Ф. Теперик, в семьях подростков с патологической зависимостью от компьютерных игр выявлена следующая специфика семейных коммуникаций: матери склонны либо к гипер-, либо к гипопротекции; для от-

ношений с отцом характерна эмоциональная дистанцированность; наблюдаются феномены созависимости и патологические поведенческие паттерны. Это способствует возникновению у подростка ощущения изолированности и в дальнейшем приводит к проблемам адаптации в коллективе сверстников [24, с. 14].

Подростковый возраст – сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций, и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве [16, с. 30].

На формирование у подростка зависимости от общения в киберпространстве влияют и его психологические особенности. В исследованиях В. Л. Малыгина, Н. С. Хомерики и Е. А. Смирновой (Москва) были выявлены взаимосвязи между факторами риска формирования интернет-зависимости и следующими личностными особенностями подростков: склонностью к поиску новых ощущений, агрессивностью и тревожностью, асоциальными копинг-стратегиями, эмоциональной отчужденностью, низкой коммуникативной компетентностью и др. Таким образом, все подростки, активно выстраивающие общение в киберпространстве, находятся в одной группе риска и характеризуются определенными симптомокомплексами [24, с. 14].

Психологические особенности накладывают отпечаток и на поведение личности. Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда социально-психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, дезадаптация, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользоваться Интернетом. Опросы детей, проводимые психологами и учителями школ, показывают, что они очень часто посещают запрещенные родителями сайты. Неограниченное использование Интернета формирует у них иллюзию вседозволенности и безнаказанности в реальности. Такие дети часто совершают противоправные поступки, у них происходит девальвация нравственности [5, с. 36].

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом [3, с. 16].

Рассмотрим конкретные разновидности опосредствованной Интернетом деятельности, которые потенциально способны привести к глобальным личностным трансформациям. Выделяют три основные разновидности:

1) познавательную – увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2) игровую – увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, так называемая «игровая наркомания»;

3) коммуникативную – увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант, интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная [4, с. 16].

Трансформации психологических структур личности как последствия применения информационных технологий не нашли своего отражения в фундаментальных психологических исследованиях. Зачастую в последних предметом анализа становится конкретный характер и цели деятельности личности в Интернете.

**Хакерство.** Увлечение поиском информации и применение таких знаний характеризует личностную трансформацию, известную как хакерство [6; 17]. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у подростков личностной и морально-правовой сфер говорят их запретные и часто криминальные действия.

Посвященные данному феномену психологические исследования отсутствуют. Массмедиа предлагают считать наиболее бросающимися в глаза психологическими особенностями хакеров асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка.

Деятельность хакеров подчиняется как познавательной мотивации, так и целому ряду других мотивов, среди которых корысть, стремление добиться признания своих способностей, выразить себя,



получить от общества то, что оно «задолжало» и т. д. В своих крайних проявлениях хакерство – негативная личностная аномалия.

По мнению Дж. Маркофа и К. Хефнер, хакеры – это, как правило, люди с какими-либо недостатками и проблемами, среди которых излишняя полнота, детство в неполной семье, знакомство с наркотиками, отсутствие полноценного общения со сверстниками и со взрослыми и т. д. Следовательно, увлечение информационными технологиями и хакинг, возможно, служат компенсацией недостатков [21, с. 43]. Научно не доказано утверждение о полной асоциальности хакеров: они одиночки и не понимают других, лишены эмпатийности в общении, не умеют завязывать контакты, а при реализации хакерских замыслов не задумываются о последствиях. Значит, можно выделить следующие психологические особенности хакеров: недостаточная выраженность потребности в общении; несформированность коммуникативных навыков; инфантилизм как неготовность понимать последствия своих поступков; несформированность моральной сферы личности; индивидуальная система ценностей, расходящаяся с общепринятой и т. п. [6, с. 92].

Таким образом, хакерство как разновидность интернет-деятельности способствует формированию определенных склонностей у личности. Однако влияние хакерства преломляется через психические особенности личности. Оно усиливается, если личность не сформирована, например это касается подростков и детей более ранних периодов возрастного развития. Несформированная, незрелая личность более чувствительна к внешним влияниям.

**Игровая деятельность.** Повсеместно признается крайне важным фактором развития как отдельного человека, так и человеческих сообществ. Тем не менее в увлечении компьютерными играми чаще всего усматривают угрозу для развития личности, особенно подростков, у которых наблюдается зависимость от игр, когда заядлые игроки уходят от реального мира с его сложностью и трудноразрешимыми проблемами [23, с. 14]. Существуют методики, с помощью которых можно определить, является ли увлечение интернет-играми невинным или переходит в зависимость (см. прил. 1).

Одна из наименее ясных проблем – принципиальная возможность переноса виртуального опыта в реальную жизнь. Например, иг-

роки постепенно принимают на себя роль своего игрового персонажа. Очевидные проявления этого переноса у игроков могут иметь негативный характер (уход в иллюзорную виртуальность вместо активного преобразования реальности или адаптации к ней), например игроки в реальном мире, в реальных отношениях идентифицируют себя с агрессивным персонажем [22, с. 373].

Особый интерес представляет такое явление, как «игры с идентичностью», или экспериментирование с самопрезентацией, опирающееся на фундаментальное свойство Интернета, задающее ситуацию безопасности, – анонимность. Живя жизнью своего героя, игроки могут настолько включаться в виртуальную жизнь, что забывают о реальной. Это вызывает зависимость или сказывается на здоровье и психическом состоянии: появляются бессонница, раздражительность, невнимательность, повышенная утомляемость. Общаясь от лица своего персонажа с другими игроками, они начинают хуже распознавать реальные человеческие эмоции [16, с. 31]. Формирование игровой зависимости влечет за собой дефицит в коммуникативной сфере.

**Коммуникативная деятельность в Интернете.** Коммуникативная деятельность, осуществляемая посредством Интернета, разнообразна. В настоящее время происходит интенсивное экспериментирование с анонимностью: от предельного самораскрытия с элементами эксгибиционизма и/или аггравации до обмана, склонности к манипулированию и попыток фактически управлять мнением о себе [11, с. 56].

Большое значение имеют факторы новизны и непривычности опыта, позволяющие варьировать степень анонимности общения. Новизна естественным образом привлекает подростков, которые наиболее активно экспериментируют с анонимными формами общения. Кроме того, подростки высоко ценят возможность компенсировать и нейтрализовать в ходе опосредствованного Интернетом общения те препятствия, которые нередко делают болезненными непосредственные контакты. Подобное общение способно целиком затягивать субъекта, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности, что приводит к зависимости от Интернета [23, с. 13].

Следующие нарушения общения при интернет-зависимости выделяет Р. Ф. Теперик: нарушение эмоционального компонента общения,

снижение способности улавливать эмоциональное состояние партнера и распознавать невербальные аспекты коммуникации [27, с. 36].

В широком смысле к проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, но и привязанность к азартным играм в Интернете, к электронным покупкам; страсть к навигации по сайтам; сексуальное применение Интернета [23; 25].

Основные проблемы «жителя Интернета» концентрируются в области самопринятия. Как известно, подростки испытывают трудности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического Я и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные, механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования и препятствующие формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе. Для части подростков чрезмерная вовлеченность в Интернет сопряжена с готовностью контролировать каждый этап работы компьютерных программ. Эту склонность они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования другими людьми часто заканчиваются неудачей, это может привести к замкнутости и социальной изоляции детей [3, с. 7].

Таким образом, обращение к Интернету имеет ряд положительных и отрицательных сторон. Интернет, являясь привлекательным средством ухода от реальности ввиду возможности анонимных социальных интеракций, формирует чувство безопасности и осознание собственной анонимности. Это способствует реализации каких-либо представлений, фантазий с обратной связью. Также Интернет – это неограниченный доступ к информации. Однако и здесь кроется опасность: постоянное использование информационных ресурсов Интернета, зависимость от них способствуют формированию феномена «информационного вампиризма» [1, с. 66].

Как правило, у интернет-зависимых изменяется личность. Гармоничная личность становится аддиктивной. Занимающаяся проблемами интернет-зависимости и выявлением особенностей ее развития У. Дмитриева отмечает: «...Во-первых, для аддиктов характерна смена аддиктивной реализации. Сегодня он интернет-зависимый, завтра – любовный аддикт, послезавтра – патологический игрок, а немного

спустя он ушел в наркотики или алкоголизм. Во-вторых, опасность заключается в том, что очень часто, рано или поздно, аддиктивные личности становятся социально дезадаптированными» [18].

Существует мнение, что интернет-зависимость – это не официальный диагноз, она, скорее, симптом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессии, трудностей в общении). Подростки наиболее подвержены разного рода отклонениям в поведении. Зависимость от Интернета оказывает разрушающее воздействие на личность ребенка.

Психологические механизмы воздействия информационных технологий на человека должны стать предметом тщательного анализа. Несмотря на то что данное расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, или Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам), Всемирная организация здравоохранения причислила интернет-зависимость к категории патологических пристрастий. По мнению многих специалистов, «интернетомания» приводит к разрушению личности, особенно это касается детей.

«Жители» киберпространства становятся моложе с каждым годом. По результатам исследований Ю. Д. Бабаевой, А. Е. Войскунского, растет число подростков, практически живущих второй жизнью в Интернете. Некоторые сетевые игры делают подростков агрессивными, становятся причиной того, что тинейджеры все больше отрываются от реальной жизни и смотрят на мир все более пессимистично [6, с. 93]. Сегодня специалистам образовательной среды, а также родителям необходимо вовремя заметить симптомы «интернетомании» у подростков и попытаться предупредить развитие психологической зависимости, предложить способы по ее устранению (см. прил. 1).

Психолог Е. А. Павлова указывает на необходимость и возможность профилактики интернет-зависимости у учащихся [29]. Профилактическая программа должна быть универсальна и направлена не только на группу интернет-зависимых, но и на всех учащихся школы. Цель программы – развитие у школьников коммуникативных навыков, ответственности; сплочение школьных групп. Еленой Павловой предложены психогимнастические упражнения, систематические тренинги общения и личностного роста, совместные походы с обязательным участием школьного психолога.

Но наибольшая ответственность в вопросе обеспечения безопасности детей в Интернете лежит на их родителях. Они должны быть информированы о том, какие опасности ожидают их детей в Сети. Специалисты дают практические рекомендации родителям, которые помогут предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной. Если пользование компьютером в школе и вне ее не будет организовано с учетом культуры и традиций общества, то среди молодежи начнут распространяться дурные привычки и поведенческие расстройства. Современная жизнь тяжела, и родители должны знать о «подводных камнях» многих сетевых операций, кажущихся безвредными на первый взгляд.

### **Контрольные вопросы**

1. Выделите основные направления исследований зависимости от Интернета в отечественной и зарубежной психологии.
2. Охарактеризуйте критерии интернет-зависимости.
3. Перечислите категории интернет-зависимости.
4. Проведите психологический анализ разновидностей деятельности, опосредствованной Интернетом.

## **Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **2.1. Категории «поведенческая норма», «поведенческая патология», «девиантное поведение» и их детерминанты**

Для определения понятия аддиктивного поведения рассмотрим такие термины, как поведенческая норма, поведенческая патология и девиантное поведение.

Отсутствие зависимости предполагает, что индивид соответствует понятию поведенческой нормы [9]. **Норма** (по мнению К. К. Платонова) – это явление группового сознания в виде разделяемых группой представлений и наиболее частных суждений членов группы о требованиях к поведению с учетом их социальных ролей, создающих оптимальные условия бытия, с которыми эти нормы взаимодействуют и, отражая, формируют его.

**Поведенческая патология** (по П. Б. Ганнушкину) подразумевает наличие в поведении человека таких признаков, как склонность к дезадаптации, тотальность, стабильность. Под склонностью к дезадаптации понимается шаблонное поведение, не способствующее полноценной адаптации человека в обществе, конфликтность, неудовлетворенность взаимодействиями с окружающими людьми; противостояние или противоборство реальности; социально-психологическая изоляция. Признак тотальности указывает на то, что патологические поведенческие стереотипы способствуют дезадаптации в большинстве ситуаций, в которых оказывается человек. Стабильность отражает длительность проявления дезадаптивных качеств. Поведенческая патология может быть обусловлена психопатологическими факторами, а также базироваться на патологии характера, сформированной в процессе социализации.

**Девииантным поведением** человека можно обозначить систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в несбалансированности психических процессов, в неадаптивности, в нарушении процесса самоактуализации или в уклонении от нравственного и эстетического контроля над собственным поведением.

**Аддиктивное поведение** (от англ. addiction – пагубная склонность) – одна из форм деструктивного, девиантного поведения, которая выражается в стремлении личности к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Аддиктивное поведение указывает на проблемы с адаптацией в изменяющихся условиях микро- и макросреды. По определению Ц. П. Короленко и С. Сигала, предложенному в 1991 г., аддиктивное поведение характеризуется стремлением личности к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния [24, с. 9].

Аддиктивное поведение имеет многочисленные формы проявления. Многие из них связаны с уходом от реальности путем изменения психического состояния, достигаемого разными способами. Все ситуации, происходящие с человеком в его жизни, вызывают эмоции и контролируются с различной степенью отчетливости и осознанности. Человек, достигший определенного уровня развития, обладает набором способов психической саморегуляции поведения и собствен-

ной деятельности. Личный опыт также способствует формированию набора паттернов, которые позволяют самостоятельно изменять актуальное психическое состояние, не удовлетворяющее человека в данный момент времени. Паттерны для реализации этой цели на основе индивидуальных подходов становятся привычками, стереотипами. С психологической точки зрения проблема аддикций возникает тогда, когда стремление к уходу от реальности, сопровождающееся изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей, приводит к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своем духовном развитии [24, с. 10].

Механизм ухода от реальности следующий: выбранный человеком способ подействовал, понравился и зафиксировался в сознании как наконец-то найденное действенное средство, обеспечивающее хорошее состояние. В дальнейшем встреча с трудностями, требующая принятия решения, автоматически приводит к приятному уходу от проблемы и переносу ее решения «на завтра». Постепенно угасает роль волевых процессов в психической регуляции поведения и деятельности. Все чаще применяется тактика «наименьшего сопротивления», т. е. ухода от проблем и их накопления.

Появлению и развитию аддиктивного поведения могут способствовать биологические, психологические и социальные факторы [24, с. 13].

Под *биологическими* факторами подразумевается определенный, своеобразный для каждого способ реагирования на различные воздействия, например на алкоголь. Лица, изначально реагирующие на алкоголь как на вещество, резко изменяющее психическое состояние, более предрасположены к развитию алкогольной аддикции. Американские ученые также выделяют такой фактор, как генетическая предрасположенность к различным формам аддиктивного поведения.

К *социальным* факторам, влияющим на развитие аддиктивного поведения, относят дезинтеграцию общества, нарастание изменений, невозможность к ним своевременно адаптироваться.

Большое значение в возникновении аддикции имеют психологические травмы детского возраста (в том числе насилие над детьми, отсутствие заботы о них, предоставление их самим себе).

Большинство отклонений в поведении несовершеннолетних (безнадзорность, правонарушения, употребление психоактивных веществ) имеют один источник – социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье. Социально дезадаптированный ребенок, подросток, находясь в трудной жизненной ситуации, является жертвой, чьи права на полноценное развитие грубо нарушили. Семьи, для которых характерны наиболее глубокие дефекты социализации, вольно или невольно провоцируют детей на раннее употребление психоактивных веществ и совершение правонарушений. Криминологи выделяют следующие типы дисфункциональных (неблагополучных) семей.

*Псевдоблагополучная семья* отличается ярко выраженным деспотическим укладом, в ней безоговорочно доминирует один из родителей, которому подчиняются остальные члены семьи. В такой семье преобладают жестокие взаимоотношения, применяется физическое наказание.

*Неполная семья* – дефекты в структуре родительской семьи в современных условиях могут отрицательным образом сказаться на формировании личности ребенка, подростка и также способствуют его десоциализации.

*Проблемная семья* характеризуется соперничеством между родителями за главенствующее положение в семье, отсутствием всякого сотрудничества между членами семьи, разобщенностью родителей и детей.

В *аморальной семье* наблюдаются такие отрицательные факторы, как правонарушения, совершаемые родителями и иными членами семьи, пьянство и алкоголизм, систематические конфликты, выливающиеся в скандалы и драки, развратное поведение родителей.

*Криминогенная семья* – это семья, члены которой совершают преступления. Иногда криминальная деятельность является основным видом деятельности конкретного лица или семьи в целом.

К *психологическим* факторам относятся личностные особенности, психологические травмы, полученные в различные периоды жизни.

В исследованиях подростков (А. Е. Личко в 1986 г., В. А. Жмуров в 1994 г., Я. Д. Шабанов, О. К. Штакельберг и Р. В. Овчарова в 2000 г.) были выявлены и описаны в качестве детерминирующих сле-



дующие факторы отклоняющегося, аддиктивного поведения: нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы), поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности данного возраста. Основной мотив поведения подростков, склонных к аддикции, – бегство от невыносимой реальности. Часто встречаются внутренние причины, такие как переживание стойких неудач в школе и конфликты с родителями, учителями, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная невостребованность в будущем, личная несостоятельность во всех видах деятельности и многое другое.

За последнее время увеличилось число синдромов, относящихся к аддиктивному и компульсивному поведению. В 2002 г. А. В. Гоголева предложила относить к *компульсивному поведению* такое поведение или действие, которое предпринимается для интенсивного возбуждения или эмоциональной разрядки, трудно контролируется личностью и в дальнейшем вызывает дискомфорт. Такие паттерны поведения могут быть внутренними (мысли, образы, чувства) или внешними (работа, игра). Компульсивное поведение дает возможность имитации хорошего самочувствия на короткий период, но не разрешает внутриличностных проблем. Такое поведение, по мнению С. А. Кулакова, можно считать патологическим.

Особенности аддиктивной личности можно раскрыть, опираясь на теорию Е. Берна. По его мнению, человек ощущает шесть видов голода: по сенсорной стимуляции, признанию, контакту и физическому поглаживанию, сексуальный голод, структурный голод (или голод по структурированию времени), голод по инициативе. У аддиктивной личности каждый вид голода обостряется. Она не находит удовлетворения чувства голода в реальной жизни и стремится снять дискомфорт и избавиться от неудовлетворения реальностью стимуляцией тех или иных видов деятельности. Таким образом, аддиктивная личность стремится к уходу от реальности, испытывает страх перед обыденной, наполненной обязательствами и регламентациями «скучной» жизнью, склонна к поиску эмоциональных запредельных переживаний даже с серьезным риском для жизни и не способна к ответственности за свои поступки.

## 2.2. Этапы становления аддиктивного поведения

Становление аддиктивного поведения отличается широким индивидуальным своеобразием, но в целом можно выделить ряд закономерных этапов. В 1999 г. В. Каган определил три этапа наркологических (алкогольных и неалкогольных) вариантов становления аддиктивного поведения.

*1-й этап – первые пробы.* Совершаются обычно под чьим-либо влиянием или в компании. Немалую роль здесь играют любопытство, подражание, групповой конформизм и мотивы группового самоутверждения. Глубинная мотивация восходит к присущей человеку потребности в изменении состояния сознания. Вероятность того, что первые пробы перерастут в развернутый процесс формирования аддиктивного поведения и в дальнейшем в болезнь, тем больше, чем меньше возраст при первых пробах и чем меньше потребность в изменении сознания удовлетворяется социально одобряемыми способами. Выбор средства на этом этапе произволен и зависит от этнокультуральных особенностей, особенностей субкультуры, опыта группы и доступности средства. По разным причинам (удовлетворение любопытства, страх наказания, опасения и переживания, разрыв с компанией и т. д.) первые пробы чаще всего не имеют продолжения, исключение составляют табакокурение и культурально санкционированная алкоголизация.

*2-й этап – поисковое аддиктивное поведение.* Следующим за первыми пробами идет этап экспериментирования с различными видами психоактивных веществ – алкоголем, медикаментами, наркотиками, бытовыми и промышленными химикатами. Обычно такое поведение присуще младшему подростковому возрасту. Для одних подростков важно употребление психоактивных веществ как знак принадлежности к группе, для других важен сам факт изменения состояния сознания, важны эффекты от употребления и особенности «кайфа». Как правило, экспериментирование разворачивается в компании по алкогольному типу – для веселья, раскованности, обострения восприятия, снятия сексуальных барьеров, выражения отношения («не нюхаешь – значит не уважаешь»). Характерен активный поиск новых психоактивных веществ и способов их употребления (например, «за-

рядка» летучими веществами фильтрующей коробки противогаса). По мере прохождения этого этапа формируется индивидуальное предпочтение одного из веществ или их спектра. Чаще всего это происходит уже в возрасте после 15 лет. Индивидуальной психической зависимости еще нет, но может формироваться групповая психическая зависимость, «автоматически» запускаемая сбором группы. От такого полисубстантного аддиктивного поведения В. Каган отличает моносубстантное, когда и первые пробы, и поисковое экспериментирование определяются доминирующей культуральной традицией (самогон – в сельских районах России, гашиш, опиаты – в других этносоциальных средах).

**3-й этап – переход аддиктивного поведения в болезнь.** Происходит под влиянием множества разнообразных факторов. Выделяют следующие стадии развития болезни.

*1-я стадия.* Характеризуется формированием и прогрессирующим углублением психической зависимости, когда перерыв в употреблении приводит к психическому дискомфорту, подавленности, тревоге, дисфории и резкому обострению влечения к употребляемому веществу. В этот период наблюдаются ослабление и угасание защитных рефлексов на передозировку, повышенная толерантность, социальная дезадаптация.

*2-я стадия.* Характеризуется формированием физической зависимости при употреблении одних веществ (алкоголь, опиаты, некоторые стимуляторы) и углублением психической зависимости при употреблении других (кокаин, марихуана). В тех случаях, когда физическая зависимость не формируется, основным признаком этой стадии становится хроническая интоксикация с психическими и физическими нарушениями. Признаки хронической интоксикации зависят от типа употребляемых веществ.

Переход к *3-й стадии* (падение толерантности, выраженный органический дефект личности с чертами специфического для того или иного вида психоактивных веществ слабоумия, закономерно возникающие абстинентные психозы, глубокая социальная деградация) совершается, как правило, уже в юношеском возрасте.

### 2.3. Факторы, способствующие развитию аддиктивного поведения

На формирование и развитие аддиктивного поведения влияют многие факторы, которые можно условно разделить на социальные, социально-психологические, психологические и биологические.

**Социальные факторы** – нестабильность общества, доступность психоактивных веществ, отсутствие позитивных социальных и культурных традиций, контрастность уровней жизни, интенсивность и плотность миграции и др.

**Социально-психологические факторы** – высокий уровень коллективной и массовой тревоги, разрыхленность поддерживающих связей ребенка с семьей и другими позитивно значимыми группами, романтизация и героизация девиантного поведения в массовом сознании, отсутствие привлекательных для детей и подростков досуговых центров, ослабление связей поколений.

**Психологические факторы** – незрелость личностной идентификации, слабая или недостаточная способность к внутреннему диалогу, низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения, высокая потребность в изменении состояния сознания как в средстве разрешения внутренних конфликтов, конституционально акцентуированные особенности личности.

**Биологические факторы** – природа и «агрессивность» психоактивного вещества, индивидуальная толерантность (изначальная переносимость или устойчивость), наследственность.

По мнению Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой, к факторам, способствующим развитию аддиктивного поведения, относятся:

- 1) воспитание в детстве;
- 2) особенности личности;
- 3) социальные факторы.

Таким образом, исследователи, называя факторы, способствующие формированию аддиктивного поведения, не могут прийти к единому мнению. Число данных факторов варьируется у разных исследователей.

## **2.4. Классификация аддиктивного поведения**

Существуют химические и нехимические формы аддикций.

Химические аддикции связаны с использованием в качестве аддиктивных агентов различных веществ, изменяющих психическое состояние. Многие из этих веществ токсичны и вызывают органические поражения. Некоторые вещества, изменяющие психическое состояние, включаются в обмен и приводят к явлениям физической зависимости. К химическим аддикциям относятся, в частности, алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение.

Нехимические аддикции – компьютерные аддикции, азартные игры (гэмблинг), сексуальная и любовная аддикции, аддикция отношений, работогольная аддикция, аддикция к трате денег, ургентные аддикции, а также аддикция к еде (переедание и голодание). Аддикция отношений характеризуется привычкой человека к определенному типу отношений. Аддикты отношений создают, например, группу «по интересам». Ургентная аддикция проявляется в привычке находиться в состоянии постоянной нехватки времени. Пребывание в каком-либо ином состоянии способствует развитию у человека чувства отчаяния и дискомфорта.

### **Контрольные вопросы**

1. Охарактеризуйте виды и причины аддиктивного поведения.
2. Перечислите этапы становления аддиктивного поведения. В чем заключается его профилактика?
3. Проведите сравнительный анализ позитивной и негативной сторон взаимодействия человека и компьютера с психологической точки зрения.
4. Перечислите критерии диагностики зависимости личности от Интернета.

## Глава 3. ГЭМБЛИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

### 3.1. Виды азартных игр

Азартные игры бывают разных видов: карточные, настольные, видеоигры и др.

**Карточные игры.** Известно, что карты изобретены в XII в. Однако никто не может точно сказать, где они появились впервые. Большинство специалистов полагает, что карточные игры пришли к нам из Азии. Согласно преданию, в старину индусы и мусульмане использовали круглые игральные карты для развлечения. Документального подтверждения этому не существует. Китайцы утверждают, что у них в стране карты появились уже в 1120 г. в период правления императора Цянь Хо для развлечения придворных. В 1132 г. в Китае они уже были повсеместно распространены. В Европе карты появились в эпоху крестовых походов на мусульманский Восток. Одно из наиболее ранних упоминаний о картах – запись итальянской хроники 1379 г.: «Введена в Витербо игра в карты, происходящая из страны сарацин и называемая ими наиб». Уже к концу XIV в. карты были весьма популярны во Франции. Даже был принят закон, запрещающий людям играть в рабочие дни!

В Испании была изобретена своя национальная игра – ломбре. Она распространилась в России и была особенно популярна при Екатерине II. По названию этой игры получил свое имя ломберный (карточный) стол, традиционно обитый зелёным сукном. При Генрихе II Валуа в начале XVII в. обратную сторону карт стали делать крапленой мелким пунктирным рисунком, чтобы шулеры не могли делать на «рубашке» своих знаков.

Существует великое множество карточных игр. Блэкджек, например, одна из старейших. Историки утверждают, что ее прообраз существовал в древности в Китае и Индии, а в Европе она получила распространение в XIV в. Покер – игра крайне популярная в России. В ней важны и везение, и расчет, и самообладание игрока.

**Игровые автоматы.** Изобретателем игрового автомата считается американский инженер-конструктор Чарлз Фей. В 1895 г. он сде-

лал первый механизм, назвав его «Колокол Свободы». С тех пор слоты приобрели большую популярность и распространились в том или ином виде по всему миру.

Один из самых распространенных игровых автоматов – «одно-рукий бандит». Это специальное устройство для игры на деньги с совершенно случайным выпадением результата. Вращая барабан, играющий надеется, что выпадет одна из выигрышных комбинаций. Видеопокер – это обычный покер, только на экране монитора. Кено – древняя китайская игра-лотерея, благодаря своей простоте снискала себе популярность по всему миру (в России не распространена).

**Рулетка.** В рулетке выигрыш или проигрыш зависит исключительно от запаса везения. Рулетка представляет собой вращающийся круг, по которому катится костяной шарик. Это одна из самых популярных игр в казино. Когда она появилась – история умалчивает. Известно лишь, что еще древние греки использовали для «настольной» азартной игры вращающийся щит, сбалансированный на острие меча. У римского императора Августа для этой же цели в специальной комнате дворца было установлено на вертикальной оси колесо от боевой колесницы. А ту рулетку, колесо которой крутят во всех казино мира, по одной из версий, изобрел французский философ и математик XVII в. Б. Паскаль, вовсе не собиравшийся создавать приспособление для азартной игры. Китайцы же уверяют, что рулетка пришла из старинной китайской игры. Джон Голлеон (автор одной из книг о рулетке) предположил, что рулетка была изобретена в Номе, на Аляске, двумя эскимосами холодным июльским днем 1897 г., потому что им больше абсолютно нечем было заняться.

**Нарды.** Игра поначалу считалась королевским развлечением. Постепенно она стала популярна во всех слоях общества. Особый интерес к нардам наблюдался на Среднем Востоке и в средиземноморских странах. В наше время, несмотря на свой более чем солидный возраст, игра не только не утратила былой славы, но и укрепила позиции. Свод правил современных нард был установлен в 1743 г. в Англии Эдмондом Хойлом. Английское название нард – бэкгэммон – произошло от двух слов: back (назад) и game (игра).

**Бильярд.** Скорее всего, название произошло от французского слова *bille* – шар. Бильярдный стол затянут зеленым сукном. В данном случае это напоминание о зеленой траве, на которой играли в крокет (близкий родственник бильярда). В России бильярд появился при Петре Великом. В царствование Анны Иоанновны был весьма распространен в трактирах. Существует два вида бильярда – «русский» и «американский». В первом случае величина луз лишь на два – три миллиметра больше самого шара, во втором – шар почти в два раза меньше лузы.

К азартным играм относят также петушиные баталии, бои бумажных змеев и кости.

**Петушинные бои.** Впервые появились в Персии около 5000 лет назад. Соревнования устраивали персидские торговцы на рыночных площадях. Затем бои быстро распространились в Индии и других странах Азии. Сегодня на петушинные бои ставят в Индонезии, Мексике, Испании, на Филиппинах и Гавайях, а также в некоторых штатах США – Луизиане, Нью-Мексико и Оклахоме. Однако во многих штатах одно только посещение петушиного боя считается уголовным преступлением.

Баталии пернатых разбиваются на несколько коротких раундов, как в боксе. В промежутке между раундами судьи разводят петухов и проверяют их на наличие опасных ран, владельцы поглаживают своих питомцев. Затем у петуха вырывают перо, чтобы его взбесить, и бой продолжается до того момента, пока один из петухов не погибает или не получает смертельное ранение.

**Бои бумажных змеев.** Проводятся в Гватемале, Мексике, Перу, Бразилии, на Кубе и в других странах Южной Америки, также в Корее, Голландии, Индии и Японии. В Афганистане бои воздушных змеев (их местное название «джанг») – национальная одержимость со столетней историей. На улицах Кабула много торговцев различными летательными конструкциями (ежедневный сбыт рядовой лавки – от 500 до 2000 змеев), а небо над городом ежедневно пестрит сотнями разноцветных воздушных змеев. Запрещенная когда-то режимом талибов игра сейчас на пике популярности в стране (ранее держать воздушного змея или птицу не разрешалось по исламским законам и ослушникам грозило избивание палками и тюремное заключение).



*Кости* – древнейший из известных игральных инструментов (сегодняшний аналог – кубики). Артефакты игр в кости были найдены в могилах древней Самарии и Египта. В России «бесовскую игру» гневно обличали христианские проповедники, ведь, согласно легенде, в кости играли солдаты у подножия креста, где был распят Иисус Христос.

Власти разных стран периодически объявляли войну не только шулерам, но и игре в кости как таковой. В III в. н. э. в Древнем Риме был введен первый закон против азартных игр – *Lex aleatoria* (*alea* – игральная кость).

### **3.2. Распространенность азартных игр**

В последнее время проблема азартных игр приобрела исключительно большое значение в связи с распространением денежных игровых автоматов и повсеместным открытием казино. Разнообразное, привлекающее внимание своим красивым видом, мелькающими огоньками, приятными акустическими эффектами игровое оборудование оказывает сильное суггестивное влияние на многих людей. Немаловажное значение имеет также кажущаяся легкой возможность выиграть значительную сумму денег в течение очень короткого времени. Игровые автоматы чрезвычайно широко распространились во многих странах, успешно вытесняя другие виды развлечений. Так, например, уже в конце 1970-х гг. в Великобритании, особенно в небольших городах, возникла проблема низкой посещаемости кинотеатров, которая привела к необходимости их закрытия из-за возрастающей популярности залов игровых автоматов. В США уже в 1978 г., по данным Brent Conrad, количество «проблемных гэмблеров» (аддиктивных игроков, зависимых от игровых автоматов настолько, что их жизнь оказывалась полностью подчиненной этой страсти) колебалось от 4 до 10 млн человек.

Азартные игры как форма досуга или развлечения существуют повсеместно. Опросы и исследования зарубежных социологов, психологов показывают, что число патологических игроков в большинстве стран постоянно и составляет 3,7 % населения. Данный показатель не зависит от числа специально организованных игровых зон в стране

(казино, ипподромы и др.). Исследование в провинции Онтарио в 1993 г., где открыли казино, показало, что число людей, увлеченных азартными играми, не увеличилось. Хотя по результатам семилетнего мониторинга 82 % местных жителей за этот период хотя бы раз посетили казино.

Существует большое разнообразие игр, ставших демократичными и доступными практически для каждого человека. Многие американские исследователи считают азартные игры серьезной социальной проблемой, представляющей угрозу для части населения. Аддикция к игре начинается тогда, когда после участия в ней человек продолжает постоянно думать об игре и стремится снова участвовать в ней. В процессе игры в ряде случаев возникает расслабление, снимается эмоциональное напряжение, игрок отвлекается от неприятных проблем, и игра рассматривается им как приятное времяпрепровождение. Постепенно человек втягивается и развивается зависимость, оказывающая на человека деструктивное влияние.

### **3.3. Факторы формирования гэмблинг-зависимости**

В отношении азартных игр бывает довольно трудно определить начало аддиктивного процесса, так как он развивается постепенно, исподволь и полностью отсутствует его критическое восприятие.

В настоящее время выделяют *предрасполагающие факторы*, создающие повышенный риск развития этой формы аддиктивного поведения. К ним относят неправильное воспитание в семье: недостаточную опеку, непостоянство и непрогнозируемость отношений, чрезмерную требовательность, сочетаемую с жестокостью, установки на престижность. Большое значение в развитии аддикции имеет участие родителей, знакомых в играх в домашней обстановке на глазах у ребенка или подростка. Благоприятную почву также создают «вещизм», переоценка значения материальных благ, фиксирование внимания в семье на финансовых возможностях и затруднениях, зависть к более богатым родственникам или знакомым, убеждение в том, что все проблемы в жизни связаны только с отсутствием денег.

Венгерский психоаналитик Шандор Фёренци в 1899 г. выдвинул другое объяснение развитию игровой аддикции, которое получило

название «гипотеза инфантильного всемогущества». Ференци считал, что совсем маленький ребенок не догадывается о своей беспомощности. Лежа в кроватке, он управляет поведением взрослых, «повелевая» кормить, переодевать и развлекать его. Со временем, когда ребенок учится ходить, падает и ушибается, иллюзия всемогущества начинает рассеиваться. Большинство детей теряет чувство всемогущества к детсадовскому возрасту. Но время от времени оно вновь оживает, например во время игры, когда игрок впадает в иллюзию, будто он может угадать номера, которые должны выпасть. Каждому, кто когда-нибудь играл в казино или на бирже, знакомо это чувство абсолютной уверенности в успехе, отголосок «инфантильного всемогущества».

Помимо психоаналитических существуют и другие объяснения поведения игроков. Страсть к игре связывают, например, со склонностью к риску или потребностью в острых ощущениях. Социологические исследования показывают, что в азартные игры чаще всего играют люди, имеющие очень спокойные и даже скучные профессии (бухгалтер, библиотекарь, ветеринар) или занятые профессиональной деятельностью, связанной с высоким риском (полицейские, биржевые маклеры, хирурги). Первые делают это из-за нехватки острых ощущений в повседневной жизни, а у вторых склонность к риску является, по-видимому, устойчивой чертой характера.

### **3.4. Признаки зависимости от азартных игр**

Доктор медицинских наук, профессор психиатр Ц. П. Короленко и доктор медицинских наук психолог, психотерапевт Т. А. Донских по результатам исследований в 1990 г. в своей работе «Социодинамическая психиатрия» выделили и описали ряд признаков, характерных для зависимости от азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения.

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в игре.

2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.

3. «Потеря контроля» – неспособность прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.

4. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, труднопреодолимое желание снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов. Они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.

5. Постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску.

6. Периодическое возникновение состояний напряжения, сопровождающихся игровым «драйвом», всепреодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.

7. Интенсивное снижение способности сопротивляться соблазну: лица, решившие раз и навсегда покончить с играми, при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми по игре, разговор на эту тему, участие в обычной, неазартной игре и др.), как правило, возобновляют участие в азартных играх.

Лица, участвующие в азартных играх, сравнительно часто злоупотребляют алкоголем и наркотическими препаратами, т. е. у них развиваются комбинированные формы аддиктивного поведения. Для них достаточно типичны также резкое нарушение межличностных отношений, семейные конфликты, разводы, безответственность, нарушение трудовой и производственной дисциплины, частая смена работы, прямые нарушения закона.

Исследования проблемы формирования и развития гэмблинга указывают на дифференцированный характер динамики этих процессов по возрастным и половым различиям. Игровая зависимость быстрее развивается у женщин и девочек. Это обусловлено ее корреляционными взаимосвязями с половой принадлежностью и психологическими особенностями развития в определенные периоды онтогенеза. Проявление данной проблемы у личности в выделенных группах (женщины и дети) тоже имеет свои характерные признаки.

Психологический анализ личностных особенностей женщин с преимущественно аддиктивным поведением (без выраженных анти-социальных проявлений), активно участвующих в азартных играх, позволил установить некоторые общие закономерности, свойственные данной группе. В детском возрасте у них проявлялась выраженная экстравертированность (открытость, стремление к общению, отсутствие чувства стеснения в непривычной обстановке и при встрече с незнакомыми людьми, активный интерес к окружающему, непосредственность), было развито воображение, имела место склонность к фантазированию на тему своей необычности, превосходства над другими, «избранности». Они очень рано начинали верить, что в жизни им должна сопутствовать удача, должен выручить случай, который поможет выйти из любого положения, все изменит к лучшему.

Уже в детском возрасте у таких девочек проявлялось отчетливое стремление к участию в играх типа домино, лото, карт, монополии с другими детьми и иногда со взрослыми; зачастую игры затягивались на несколько часов. В дальнейшем к вышеупомянутым присоединялись игры, требующие достаточных интеллектуальных усилий (более сложные карточные игры, «мастермайнд» и др.).

В процессе обучения или после окончания учебных заведений у большинства таких женщин наступало разочарование в выборе профессии, в карьере. Они были недовольны и своей личной жизнью, жаловались на скуку, отсутствие интереса к жизни. Семейная жизнь не складывалась: они или не выходили замуж, или разводились, что было связано с несоответствием избранников идеальному образу и отрицательным отношением ко всяким домашним занятиям (ведению хозяйства, приготовлению еды, стирке, уборке и т. д.). Участие в азартных играх начиналось в компании подруг, знакомых по учебе, которые имели подобные же проблемы. Преобладали игры в карты в вечернее время. Игра часто сопровождалась употреблением алкоголя в сравнительно небольших дозах (чтобы опьянение не мешало участию в игре). Вначале играли «для интереса», не на деньги, потом на небольшие суммы, в дальнейшем ставки возрастали, однако не доходили до размеров, угрожающих материальному благополучию. Постепенно этот стиль жизни становился привычным, вечерняя игра бы-

ла интереснее просмотра фильма, театральной постановки. Без игры возникало ощущение психологического вакуума, пустоты, трудно было заставить себя чем-нибудь заняться. Возникало раздражение, могло появиться стремление к алкоголю с целью «расслабиться». Зависимость от игры оказывалась настолько выраженной, что влияла на принятие многих жизненно важных решений: например, мешала переезду в другой город из-за страха «потерять свою компанию», приводила к разрыву отношений с мужчинами, если они мешали участию в игре.

Таким образом, на формирование гэмблинга оказывает влияние определенная группа социально-психологических факторов, затрагивающая область межличностных отношений и эмоциональную сферу личности. Аддикция от азартных игр формируется при снижении уровня психической саморегуляции и затрагивает мотивационную сферу личности.

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите виды азартных игр.
2. Какие факторы способствуют формированию гэмблинг-зависимости?
3. Назовите признаки аддикции от азартных игр.

## **Глава 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ГЭМБЛИНГ-ЗАВИСИМОСТЬЮ**

### **4.1. Категории лудоманов**

В последние годы в России отмечается рост обращений за психологической помощью лиц с патологическим влечением к азартным играм (гэмблинг патологический – болезненная страсть к играм в карты, к игровым автоматам, к ставкам на скачки или спортивные состязания, к лотереям, к риску и пр.). Это расстройство влечения обычно сопровождается значительными личностными, поведенческими нарушениями и связанными с ними профессиональными, социальными и экономическими проблемами. Среди этого контингента пациен-

тов нередко встречаются больные с алкогольной и наркотической зависимостью или лица с наследственной отягощенностью наркологическими и психическими заболеваниями.

В 1998 г. Н. Н. Иванец классифицировал лудоманов по следующим признакам:

1) *патологическому влечению* к виду азартной игры: игроки в рулетку и карты (31,2 %), игроки игровых автоматов (63,4 %), игроки на скачках (5,4 %);

2) *возрасту вовлечения в азартные игры*: 21 – 30 лет (44,3 %), 31 – 40 лет (37,7 %), 41 – 50 лет (14,9 %), 51 – 65 лет (3,1 %);

3) *полу*: мужчины (89,7 %), женщины (10,3 %);

4) *с сочетанной зависимостью* (78,7 %): азартная игра + алкогольная зависимость (43,2 %), азартная игра + наркомания (11,1 %), азартная игра + психопатия (24,4 %); без сопутствующей психической патологии (21,3 %); со специфическими расстройствами личности, отнесенными к типу зависимой личности (F 60.7x по МКБ – 10) (31,7 %); с наследственной отягощенностью алкоголизмом (41,4 %), наркоманией (2,7 %), психическими заболеваниями (37,4 %); без наследственной отягощенности наркологическими и психическими заболеваниями (18,5 %).

Для коморбидных пациентов (игровая зависимость, сочетанная с алкогольной или наркотической зависимостью) характерен патологический стереотип: употребление психоактивного вещества и последующее участие в азартной игре, продолжающейся по несколько часов, как некий приступ, или пароксизм;

5) *особенностям поведения*: девиантность (21,4 %), делинквентность (правонарушения, проступки) (17,3 %);

6) *уровню образования*: высшее (8,7 %), незаконченное высшее (11,1 %), среднее специальное (19,8 %), среднее (41,7 %), незаконченное среднее (15,1 %), начальное (3,6 %);

7) *семейному статусу*: женаты/замужем (23,4 %), разведенные (29,3 %), состоящие в браке (47,3 %, в том числе повторные браки);

8) *уровню реабилитационного потенциала*: высокий (21,8 %), средний (57,7 %), низкий (20,5 %).

У всех лудоманов отмечается в различной степени выраженности психическая деградация, включающая в себя морально-этические,

интеллектуально-мнестические, эмоциональные и поведенческие нарушения на фоне частичной социальной дезадаптации.

Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:

1) высокую «социальную смелость» – склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;

2) «подверженность чувствам» – склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, ситуативное соблюдение общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;

3) «экспрессивность» – эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;

4) «напряженность» – активная неудовлетворенность стремлений;

5) «неустойчивость самоконтроля» – конфликтность представлений о себе; неадекватность самооценки (независимо от возрастной группы).

Таким образом, личностные характеристики зависимых игроков существенно отличаются от таковых у людей, не имеющих подобной зависимости. Лицам, страдающим игровой зависимостью, присущи такие характерологические особенности, как неуравновешенность, неуверенность в себе, нерешительность, обидчивость, мнительность, глубина и устойчивость эмоций при слабом внешнем выражении. Для зависимых игроков характерны такие состояния, как подавленное настроение, быстрое утомление; они плохо осваиваются в изменившихся условиях жизни, испытывают трудности выбора, трудности в общении, в установлении межличностных контактов, в отношениях с семьей. Им свойственна замкнутость, закрытость, агрессивность, негативное отношение к природе человека.

Врачебная практика показывает, что способность к выздоровлению и устойчивые ремиссии в основном отмечаются у лудоманов с высоким реабилитационным потенциалом, благополучным преморбидом, монозависимостью, которые участвуют в продолжительных лечебно-реабилитационных программах, а также состоят в браке и имеют постоянную работу.



## 4.2. Формирование зависимости от азартных игр

Азартные игры (гэмблинг) относятся к аддикции, не связанной с приемом каких-либо веществ, изменяющих психическое состояние.

Согласно американскому Диагностическому и статистическому руководству по психическим расстройствам DSM-5 (2013), основная черта патологического гэмблинга – хроническая и прогрессирующая неспособность сопротивляться желанию участвовать в азартных играх и участие в азартных играх, которое компрометирует, разрушает личные, семейные или профессиональные интересы или наносит им вред. Участие в азартных играх, стремление к ним и активность в этом направлении усиливаются в периоды стресса. Проблемы, возникающие как результат гэмблинга, ведут к интенсификации участия в азартных играх. Наиболее частые проблемы, связанные с участием в азартных играх, – это прежде всего хронические долги, невыполнение долговых обязательств и другие виды финансовой безответственности. Характерны нарушенные семейные отношения, недобросовестное отношение к работе, различного рода противозаконные действия с целью получить деньги для расчета с долгами.

Доктор педагогических наук В. В. Зайцев в 2000 г. проанализировал патологическое влечение к азартным играм с точки зрения пяти теоретических моделей: 1) наследственно-биологической; 2) поведенческой; 3) когнитивной; 4) психодинамической; 5) социальной.

Психотерапевт В. Зктпег рассматривал феномен патологической склонности к азартным играм в рамках поведенческой модели, считая, что в основе последней лежат появляющиеся в процессе взаимодействия индивида и среды аддиктивные паттерны поведения. Когнитивная теория связывает патологическую игру с когнитивными ошибками, иррациональными убеждениями и так называемой «иллюзией контроля». Типичны следующие когнитивные ошибки игроков: персонификация игрового автомата («игровой автомат похож на меня») или объяснение проигрыша «я проиграл потому, что был невнимателен». К иррациональным убеждениям относят следующие четыре стержневые характеристики: нетерпеливость к длительным усилиям («я должен выиграть в следующей ставке»), низкая фрустрационная толерантность («это ужасно, если я не выиграю»), искажение самооценки («я ничто, если не играю и не выигрываю»), преувеличение

(«я не могу существовать, если не играю»). «Иллюзия контроля» отмечается тогда, когда игрок верит, что может контролировать случайные события посредством различных способов ритуального поведения. Психодинамически ориентированные терапевты объясняют компульсивное поведение игрока доминирующими психологическими защитами, присущими обсессивно-компульсивной личности. Наркозависимость и коморбидные поведенческие расстройства и девиации в условиях стресса и повышенных нагрузок преобразуются в симптоматическое поведение, приобретающее характер ритуала, или компульсии. Наибольшее значение имеют такие защиты, как «уничтожение сделанного», «фантазии о всемогущественном контроле» и «реактивное образование».

Исследователи Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева выделяют следующие факторы, способствующие развитию патологической склонности к азартным играм:

- 1) утрата родителей в возрасте до 15 лет;
- 2) неадекватный родительский стиль воспитания;
- 3) отсутствие бережливости и планирования;
- 4) ситуативная доступность азартных игр и предрасположенность к игре в подростковом возрасте;
- 5) для мужчин характерен эмансипационный конфликт с родителями в подростковом возрасте, а в дальнейшем неприятие авторитарных фигур.

Начало расстройства у мужчин совпадает, как правило, с подростковым возрастом, а у женщин приходится на вторую половину жизни.

Психологи В. Д. Менделевич, И. Гаврикова провели экспериментально-психологическое исследование с целью выявления особенностей прогностической и эмоционально-волевой деятельности лиц, подверженных гэмблингу. Было выдвинуто две гипотезы:

- 1) у лиц с девиантным поведением в форме гэмблинга прогностическая и эмоционально-волевая деятельность отличается от таковой у гэмблинг-независимых личностей;
- 2) прогностическая и волевая деятельность гэмблеров и наркоманов сходна.

Американский психолог Джеффри Хейнепс в 2002 г. выдвинул следующую теорию формирования зависимости от азартных игр. Людям нравится сам процесс игры на скачках, в казино, лотерею, а не только выигрыш. Это становится опасным, когда принимает патологическую форму. Хейнепс выделил следующие стадии развития патологического влечения: выигрыш, проигрыш, отчаяние.

После первого выигрыша у человека формируется мнение, что он более удачлив, чем другие. Затем игрок считает, что может поиграть с теми деньгами, которые он выиграл, и входит в азарт. Проиграв выигрыш, он играет на сбережения. Так происходит втягивание в игру. На данном этапе и фиксируется патология. У человека меняется отношение к работе. Все силы и мысли направлены на то, где достать деньги для игры. Становятся допустимыми все формы получения денежных средств: от займа до воровства. Каждый раз начиная игру, игрок питает надежду на выигрыш. Проигрыши лишь на короткий промежуток времени заставляют его понять, что больше не следует играть. Человек обращается за помощью к близким, раскаивается, дает обещания больше не играть. Такое поведение характерно для людей, проживающих вторую стадию развития патологического влечения к игре. Проигрыши вызывают отчаяние.

Стадия отчаяния имеет различную продолжительность у каждого аддикта. По статистике, патологические игроки, не имея возможности вернуть долги, начинают скрываться, сбегают или заканчивают жизнь самоубийством (20 % случаев). Стремление отыграться и вернуть долги может привести к навязчивым идеям или преступлению. Лудоманы оказываются в тюрьме или на лечении в психиатрических клиниках. До 60 % игроков переходят в преступный мир, чаще совершая насильственные преступления. Социологами замечено: повышение преступности совпало с легализацией азартных игр.

Ликвидация финансовых долгов влечет за собой эмоциональную разрядку, снижение уровня тревожности. Опять происходит возврат к игре, а вместе с тем формируется ложное ощущение личного благополучия. Таким образом, необходим комплекс профилактических мер, препятствующих формированию и развитию гэмблинга у населения.

### 4.3. Особенности зависимости от компьютерных игр

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми, и, как следствие, число потенциальных игровых компьютерных аддиктов. Влиянию новых технологий в большей степени подвергаются дети. По результатам анкетного опроса, проведенного М. С. Ивановым в 2003 г., 80 % учащихся 5 – 7-х классов общеобразовательных школ увлекаются компьютерными играми, причем многие достаточно серьезно: дети в возрасте 10 – 12 лет имеют «игровой опыт» 4 – 6 лет.

Существование психологической зависимости от компьютерных игр все еще вызывает сомнения у многих специалистов и самих людей, увлекающихся компьютерными играми. Однако бесспорен тот факт, что количество людей, интересующихся нахождением в виртуальной реальности, на сегодняшний день достаточно велико. Большинство исследователей влияния компьютерных игр на личность человека анализировали длительность и регулярность нахождения в виртуальном мире компьютерных игр, но не саму психологическую зависимость от них. Логика исследования игровых компьютерных аддиктов связана с тем фактом, что длительность и регулярность игры имеют прямую корреляционную связь. Если человек часто и подолгу находится в виртуальности, много времени проводит за компьютерными играми, то он игровой аддикт. Психодиагностические исследования психологических особенностей игровых аддиктов показали, что у большинства из них снижен общий фон настроения. Примечателен тот факт, что настроение не улучшается, а иногда и ухудшается после игры на компьютере. При любой аддикции удовлетворение аддиктивной потребности вызывает дистресс и улучшение настроения, но в случае с игровой компьютерной зависимостью это не прослеживается. Результаты наблюдений и беседы с аддиктами и их близкими подтверждают эту особенность эмоциональной сферы лудоманов.

Игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре, имеют возможность удовлетворять ее, но не могут удовлетворить ее

полностью. Это приводит их в состояние фрустрации. Причина этого парадокса – разделение психической реальности аддиктов на виртуальный и реальный мир. В ситуациях «предвкушения» компьютерной игры, в процессе игры у лудомана настроение существенно улучшается, появляются положительные эмоции. После выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, оставаясь таким до следующего «вхождения» в виртуальный мир.

Игровые аддикты – люди с несформированными социально-адаптационными характеристиками, поэтому реальный мир для них скучен, неинтересен и полон опасностей. Пребывание в виртуальном мире, где все дозволено, где можно устанавливать собственные правила игры, формирует ложное ощущение комфорта и личного благополучия. Выход из виртуальной реальности болезнен для аддикта, так как он вновь сталкивается с ненавистной ему реальностью, что вызывает снижение настроения и активности, ухудшение самочувствия. Последнее по окончании игры объясняется непреодолимой потребностью играть снова. Таким образом, одна из возможных причин снижения настроения у аддиктов – наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного ее удовлетворения.

Таким образом, М. С. Иванов выделяет три причины депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у игровых компьютерных аддиктов:

- 1) наличие постоянной потребности в компьютерной игре и невозможность полного удовлетворения этой потребности;
- 2) субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, как следствие, собственной бесполезности наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости;
- 3) неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности «Я реального» и «Я виртуального».

#### **4.4. Проблемы и особенности подростков, играющих в азартные игры**

Подростковый возраст занимает в формировании личности человека особое место. Это период жизни человека от детства до юности. В традиционной классификации он охватывает возраст с 11 – 12 до 14 – 15 лет, совпадая в целом с обучением детей в средних классах школы. В этот период происходят глубокая перестройка организма и мощный подъем жизнедеятельности, бурное развитие самосознания и энергичный рост физических, моральных и интеллектуальных сил, закладываются основы мировоззрения, формируются идеалы и убеждения. В подростковом возрасте в силу его сложности и противоречивости особенностей растущих людей, вследствие внутренних и внешних условий их развития могут складываться ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления разных форм нарушения поведения. Для подростка с девиантным поведением характерны следующие социально-психологические особенности: неприятие педагогических воздействий; неумение преодолевать трудности; сверхнапряженность; стремление к независимости; подверженность чужому влиянию; агрессивность. Девиантная подростковая среда создает субкультуру со своими обычаями, нормами, речевой культурой, со своими ценностями как регуляторами социального поведения и интересами. В подростковых группах объединяющим стержнем является образ жизни, который воплощается в одежде, манере поведения, жаргоне, специфических увлечениях (алкоголь, наркотики, компьютерные игры и др.).

То, как многие подростки проводят свободное время, демонстрирует их стремление к острым ощущениям и независимости, сопровождающее переход от детства к взрослой жизни. Такой досуг часто выражается в противозаконных или маргинальных действиях, характеризующихся определенной степенью риска, таких как принятие наркотиков и участие в азартных играх. Этнографическое исследование молодежи, проведенное Фишером в 1993 г., выявило, что подобное поведение помогает подросткам чувствовать себя старше.

Участие подавляющего большинства как взрослых, так и подростков в азартных играх обусловлено, как правило, социальными

причинами и не приносит никакого вреда. Злоупотребление азартными играми встречается среди небольшого числа молодежи. Исследования в Северной Америке, Испании и Великобритании, направленные на выяснение распространенности патологической приверженности к азартным играм среди подростков, показали, что критериям патологического азартного игрока соответствуют от двух до восьми процентов подростков. Тем не менее злоупотребление меньшей части молодежи азартными играми привело к тому, что в законодательствах большинства стран отражено строгое возрастное ограничение на все формы коммерческих азартных игр.

Исследования, проведенные М. Griffiths в 1996 г. и R. Gupta, J. Derevensky в 1997 г., указывают на то, что частая и патологическая игра среди подростков США и Канады наиболее распространена среди лиц мужского пола, среди представителей этнических меньшинств, среди молодых людей с относительно высокими доходами и молодых людей, родители которых испытывают непреодолимую тягу к азартным играм. Последствия чрезмерной приверженности к азартным играм – чрезмерные расходы, прогулы, слабая успеваемость, кражи, депрессии и мысли о суициде. Пристрастие к азартным играм часто сопровождается наркотической зависимостью и другими формами психосоциальной неадекватности, а также нездоровым пристрастием к видеоиграм.

Педагог Д. И. Фельдштейн считает, что подростки-девианты инертны, агрессивны, вспыльчивы, отличаются грубостью, необычайной для данного возраста склонностью к слезам, у подавляющего большинства отмечается лживость и безответственность (прил. 2).

Врач-психотерапевт доктор медицинских наук С. А. Кулаков отмечает, что большая часть подростков без медицинских диагнозов, которым свойственны определенные искажения в различных сферах, имеет ряд схожих психологических характеристик. В поведенческой сфере это избегание решения проблем, нестабильность отношений с окружающими, однотипный способ реагирования на фрустрацию и трудности, отсутствие критической оценки своих действий. В аффективной сфере это эмоциональная лабильность, быстрое возникновение тревоги и депрессии. В мотивационно-потребностной сфере это блокировка потребности в защищенности, свободе, принадлежности к

референтной группе. В когнитивной сфере это нарушения построения заключений, «глобальные» выводы, выводы при отсутствии доводов в их поддержку и перфекционизм [28, с. 74].

Таким образом, подростки, пристрастившиеся к азартным играм, приобретают склонность к девиантному поведению, обусловленному этой пагубной привычкой и усугубляемому ей. Исследования российских психологов позволяют сделать вывод о том, что подростков, играющих в азартные игры, отличает повышенная тревожность, жестокость, агрессивность, конфликтность, которые принимают устойчивый характер обычно в процессе стихийно-группового общения, складывающегося в разного рода компаниях. Данная система отношений, в том числе строящихся по законам девиантных подростковых групп, выступает в большинстве случаев лишь как ситуация замещения при непринятии подростка в мир социально значимых отношений взрослых. Своевременная психологическая диагностика с целью выявления описанных характеристик личности позволит организовать и провести качественную профилактику аддиктивного поведения (см. прил. 1).

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое аддиктивное поведение? Приведите примеры.
2. Перечислите факторы, способствующие развитию аддиктивного поведения.
3. Охарактеризуйте факторы, способствующие развитию патологической склонности к азартным играм.
4. Проведите психологический анализ этапов развития патологической склонности к азартным играм.
5. Назовите принципы терапии и коррекции патологической склонности к азартным играм.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В пособии представлены современные научные взгляды на проблему аддиктивного поведения, методы психологической диагностики аддикции, рассмотрены психологические особенности личности аддиктов.

Изучение личностных характеристик людей, страдающих зависимостью от азартных игр, необходимо продолжать, поскольку остается значительный пробел в знаниях в этой области. Тем не менее приведем несколько принципиальных выводов.

1. Личностные характеристики зависимых игроков существенно отличаются от личностных характеристик людей, не имеющих такой зависимости.

2. Людям, страдающим игровой зависимостью, присущи такие психологические особенности, как неуравновешенность, неуверенность в себе, нерешительность, обидчивость, мнительность, глубина и устойчивость эмоций при слабом внешнем выражении.

3. Для зависимых игроков характерны такие состояния, как подавленное настроение, быстрое утомление, они плохо приспосабливаются к изменившимся условиям жизни, испытывают трудности выбора.

4. Зависимые игроки имеют проблемы в общении, с установлением межличностных контактов, в отношениях с семьей. Для них характерна замкнутость, закрытость, агрессивность, негативное отношение к природе человека.

Для решения проблемы гэмблинг-зависимости необходимы масштабные исследования зависимости от азартных игр с привлечением психологов, врачей и других специалистов; разработка хорошей комплексной методики, позволяющей рассчитать все необходимые показатели, быстро и надежно получать практически значимые и научно обоснованные результаты.

Пособие имеет практическую ценность для студентов, а также психологов-практиков, дефектологов, занимающихся проблемами психологического исследования и развития личности на разных возрастных этапах онтогенеза.

## СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК

1. *Абраменкова В. В.* Социальная психология детства : развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М. : МОДЭК, 2000. 416 с.
2. *Аветисова А. А.* «Опыт потока» и общение в групповых ролевых интернет-играх // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 2005. № 1. С. 68 – 69.
3. *Авилов Г. М.* Психологические закономерности ролевой игровой деятельности в период поздней юности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2004. 20 с.
4. *Азарова Р. И.* Досуг современной молодежи // Внешкольник. 2003. № 10. С. 19 – 21.
5. *Акопов А. Ю.* Свобода от зависимости : социальные болезни Личности. СПб. : Речь, 2008. 224 с.
6. *Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е.* Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. 1998. Т. 19, № 1. С. 89 – 100.
7. *Белинская Е. П., Жичкина А. Е.* Пространство, населенное другими // Интернет. 1999. № 16. С. 76 – 81.
8. *Беляева А. В., Коул М.* Компьютерно-опосредствованная совместная деятельность и проблема психического развития // Психологический журнал. 1991. Т. 12, № 2. С. 145 – 152.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 811 с.
10. *Борытко Н. М.* Досуг в пространстве воспитания // Внешкольник. 2002. № 6. С. 15 – 22.
11. *Букин Д., Букин М.* Хакеры. О тех, кто делает это // Рынок ценных бумаг. 1997. № 23. С. 54 – 57.
12. *Букин Д., Букин М.* Underground киберпространства // Рынок ценных бумаг. 1997. № 8. С. 104 – 108.
13. *Бэнкс М.* Психи и маньяки в Интернете. СПб. : Символ-плюс, 1998. 316 с.
14. *Войскунский А. Е.* Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / под ред. И. Семенова. М. : Гендальф, 2002. С. 235 – 250.
15. *Войскунский А. Е.* Групповая игровая деятельность в Интернете // Психологический журнал. 1999. Т. 20, № 1. С. 126 – 132.

16. *Гундарева И. П.* О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками // Воспитание школьников. 2005. № 9. С. 30 – 33.

17. *Детская психология : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский [и др.] ; под ред. Я. Л. Коломинского, Е. А. Панько.* Минск : Университетское, 1988. 399 с.

18. *Дмитриева У.* Увлечение или диагноз? // Школьный психолог. 2008. № 1, 2.

19. *Доронина О. В.* Страх перед компьютером: природа, профилактика, преодоление // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 12.

20. *Ефимов К. Ю., Жичкина А. Е.* Особенности проведения психологических исследований через Интернет: проблемы достоверности данных // 2-я Российская конференция по экологической психологии, 12 – 14 апр. 2000 г., Москва : Материалы. М. : Экопсицентр РОСС, 2000. С. 254 – 255.

21. *Залесский П., Спектор М.* Сколько нас? Какие мы? Портрет российской интернет-аудитории // Мир Internet. 1999. № 7 – 8. С. 42 – 44.

22. *Иванов М. С.* Личностные предпосылки формирования игровой компьютерной аддикции // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. Кемерово, 2004. Вып. 2. С. 370 – 377.

23. *Корнеева Е.* Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом // Мир семьи. 2004. № 11. С. 13 – 17.

24. *Короленко Ц. П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 1991. № 1. С. 8 – 15.

25. *Крук Ч.* Школы будущего // Гуманитарные исследования в Интернете : сб. науч. ст. / под ред. А. Е. Войскунского. М. : Можайск-Терра, 2000. С. 285 – 302.

26. *Кудрявцев В.* Интернет, или «экологически чистый» наркотик // Воспитание школьников. 1995. № 5. С. 35 – 40.

27. *Кузнецов Г.* Поход за силой // Компьютерра. 2000. № 18. С. 24 – 45.

28. *Кулаков С. А.* Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков. М. : Смысл, 1998. 195 с.

29. *Курганский С. М.* Организация досуговой деятельности младших школьников // Завуч начальной школы. 2002. № 12. С. 31 – 34.

30. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал. 1999. Т. 20, № 1. С. 86 – 94.

31. Эльконин Д. Б. Психология игры. М. : Юнити, 1995. 122 с.

32. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Internet. 2000. № 2. С. 24 – 29.

## **РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2012. – 464 с. – ISBN 978-5-314-00067-0.

2. Кун, Д. Основы психологии. Все тайны поведения человека / Д. Кун. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 864 с. – ISBN 5-938780-58-6.

3. Меновщиков, В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисами и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – М. : Смысл, 2002. – 182 с. – ISBN 5-89357-200-9.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение 1*

#### **Способ диагностики интернет-зависимости**

**(К. Янг, 1996)**

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих онлайн-сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проводимого в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы на работе, в учебе или личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет, для того чтобы уйти от проблем или дурного настроения (например, от чувства беспомощности, вины, от раздраженности или депрессии)?

Опрашиваемый считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на вопросы.

Кимберли Янг также создала опросник из двадцати вопросов, который называется «Тест на интернет-аддикцию» и базируется на критериях диагностики компульсивного гэмблинга и алкоголизма.

**Способ диагностики интернет-зависимости В. Лоскутовой  
(русскоязычная адаптация опросника К. Янг)**

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

3. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в Сети интимному общению с партнером?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

4. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета, находясь онлайн?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимого Вами в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

6. Часто ли страдают Ваши успехи в учебе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

7. Часто ли Вы проверяете электронную почту раньше, чем делаете что-то другое, более необходимое?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

8. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

9. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

10. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

11. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

12. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

13. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

14. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

15. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь офлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

16. Часто ли Вы говорите себе «Еще минутку!», находясь онлайн?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

17. Часто ли Вы терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

18. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимого Вами в Сети?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

19. Часто ли Вы выбираете времяпрепровождение в Интернете, вместо того чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

20. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь онлайн?

*Никогда или крайне редко      Иногда      Регулярно      Часто      Всегда*

Положительные ответы (регулярно, часто, всегда) на семь и более вопросов свидетельствуют о том, что необходимо обратиться к специалисту.

**Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости  
(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот)**

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в Сети)?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в Сети), думаете и размышляете о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определенную информацию, заведете новые знакомства?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

3. Как часто Вам необходимо все больше времени проводить за компьютером (в Сети) или тратить все больше денег, для того чтобы получить те же ощущения?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

4. Как часто Вам удается самостоятельно прекратить работу за компьютером (в Сети)?

*Никогда – 4      Редко – 3      Часто – 2      Очень часто – 1*

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне Сети)?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в Сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в Сети)?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в Сети)?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*



9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменения финансовой стабильности, успехов в учебе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в Сети)?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрегаете личной гигиеной, употребляете пищу около компьютера?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в Сети)?

*Никогда – 1      Редко – 2      Часто – 3      Очень часто – 4*

### **Оценка результатов**

*До 15 баллов – отсутствует риск развития компьютерной зависимости*

*16 – 22 балла – стадия увлеченности*

*23 – 37 баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимо проведение профилактических программ)*

*Более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости*

## **Анкета «Место современных информационных технологий в жизни детей и подростков»**

### **I. Блок «Степень увлеченности»**

1. Часто ли Вы, приходя домой, первым делом включаете компьютер?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

2. Пользуетесь ли Вы компьютером чаще, чем телевизором?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

3. С какой целью Вы используете компьютер? Перечислите, начиная с самого значимого: игра, общение в Сети, прослушивание музыки, просмотр кинофильмов, чтение новостей, подготовка к урокам.

*а) да      б) нет      в) не знаю*

4. Вам нравятся компьютерные игры? Если да, то какие?

---

5. Какими персонажами Вам нравится играть (люди, монстры, сказочные герои, военные, все равно, что-то другое)?

6. Носите ли Вы с собой флешку или диск «на всякий случай»?

*а) да      б) нет      в) никогда*

7. Много ли у Вас друзей в Интернете?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

8. Считаете ли Вы, что покупать диск с фильмом не стоит, если его можно скачать из Интернета?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

9. Имеет ли для Вас значение скорость работы Интернета?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

10. Часто ли Вы употребляете слова из компьютерного сленга?

*а) часто    б) редко    в) никогда*

11. Когда компьютер сломан или отключен Интернет, Вам скучно?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

12. Считаете ли Вы себя интернет-зависимым?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

13. Сколько времени Вы проводите в Интернете?

*а) 1 – 2 часа    б) 3 – 4 часа    в) 5 и более часов*

## ***II. Блок «Физическое, психологическое, социальное здоровье и увлечение компьютером»***

14. Когда по какой-либо причине Вы не можете войти в Интернет, Вы испытываете раздражение, неудобство?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

15. Испытываете ли Вы желание оказаться за компьютером, находясь на учебе?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

16. Сколько дней Вы можете прожить без Интернета?

17. Ссоры или неприятности в онлайн-общении вызывают у Вас негативные эмоции или переживания?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

18. Часто ли Вам говорят, что Вы проводите много времени за компьютером?

*а) да      б) нет      в) не знаю*

19. Часто ли причиной недосыпания становится компьютер?

*а) часто б) редко в) никогда*

20. Испытываете ли Вы раздражение, когда Вас отрывают от компьютера?

*а) да б) нет в) не знаю*

21. Вспоминаете ли Вы о компьютере, когда находитесь вне дома?

*а) да б) нет в) не знаю*

22. Бывали ли у Вас проблемы с учебой, связанные с времяпрепровождением за компьютером?

*а) да б) нет в) не знаю*

23. Как часто Вы завтракаете/обедаете/ужинаете за компьютером?

*а) часто б) редко в) никогда*

24. Часто ли Вы убираете свое рабочее место за компьютером?

*а) да б) нет в) не знаю*

25. Влияет ли компьютер на здоровье?

*а) да б) нет в) не знаю*

26. Устают ли у Вас глаза, спина, немеют ли руки при работе за компьютером, устаете ли Вы (укажите конкретно, что беспокоит)?

*а) да б) нет в) не знаю*

### ***III. Блок «Влияние родителей на время, проводимое в интернет-пространстве»***

27. Есть ли у Вас свой личный компьютер?

*а) да б) нет в) не знаю*

28. Часто ли родители не разрешают Вам сидеть за компьютером, когда этого очень хочется?

*а) да б) нет в) не знаю*

29. Ограничивают ли родители время, проводимое Вами за компьютером?

*а) да б) нет в) не знаю*

30. Разрешают ли родители посещать любые сайты?

*а) да б) нет в) не знаю*

## **Анкета для родителей с целью выявления интернет-зависимости у подростков**

Уважаемые родители, просим вас принять участие в анкетировании с целью выявления интернет-зависимости (сетевой зависимости) у подростков и ответить на следующие вопросы.

1. ФИО
  2. Знаете ли Вы, что такое интернет-аддикция?
  3. Ограничиваете ли Вы время, проводимое ребенком за компьютером?
  4. Каково Ваше отношение к Интернету?
  5. Как Вы считаете, Ваш ребенок зависим от Интернета?
  6. Считаете ли Вы, что Интернет негативно влияет на подростка?
  7. Если да, то появились ли изменения в поведении Вашего ребенка?
  8. Вам интересно, какие сайты посещает Ваш ребенок?
- Благодарим за участие в анкетировании и ваши искренние ответы!

### **Тест на детскую интернет-зависимость\***

Как узнать, что ребенок зависим от Интернета? Многие родители интересуются у детей, сколько времени те проводят в Сети. Проблема в том, что большинство детей не склонны отвечать правдиво, особенно если они уже находятся в такой зависимости. Этот тест поможет определить интернет-зависимость. При ответе на вопросы полезно принять во внимание лишь то время, которое ребенок проводит в Интернете для целей, не связанных с учебной работой.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, выставленные Вами для пользования Сетью?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому, для того чтобы провести больше времени в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

---

\* Взято из книги С. А. Кулакова «Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков» (СПб. : Речь, 2004. 462 с.).

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в Сети, вместо того чтобы провести его в кругу семьи?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями по Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

5. Как часто Вы жалуетсяь на количество времени, проводимого Вашим ребенком в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

6. Как часто страдает учеба Вашего ребенка из-за количества времени, которое он или она проводит в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

7. Как часто Ваш ребенок проверяет свою электронную почту, прежде чем делать что-либо еще?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

8. Как часто Ваш ребенок кажется оторванным от других со времени открытия им Интернета?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он или она делает в Интернете?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробравшимся в Сеть против Вашей воли?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых «сетевых» друзей?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его или ее побеспокоили во время нахождения в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас еще не было Интернета?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в Сеть, когда он или она находится вне Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им или ей в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам другое нахождение в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

18. Как часто Ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничения на время, которое он или она проводят в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

20. Как часто Ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне Сети, а по возвращении в Сеть все это исчезает?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  |                |

После того как Вы ответили на все вопросы, подсчитайте баллы, складывая цифры, стоящие перед указанными Вами ответами. Чем больше число набранных баллов, тем выше степень зависимости ребенка. Общая шкала результатов поможет измерить степень зависимости.

*20 – 49 баллов:* ребенок – средний пользователь Сети. Он или она может изучать Сеть временами чуть дольше нужного, но определенно владеет ситуацией.

*50 – 79 баллов:* ребенок, по-видимому, испытывает некоторое количество проблем из-за Интернета; стоит учитывать влияние Интернета на жизнь Вашего ребенка и на Вашу семью.

*80 – 100 баллов:* в связи с использованием Интернета в жизни Вашего ребенка и, вероятно, в Вашей семье возникли серьезные проблемы; следует обсудить эти проблемы с психологом или психотерапевтом.

## Тест на взрослую Интернет-зависимость\*

Знаете ли Вы, что зависимы от Интернета и быстро «катитесь» в сторону беды? Ситуация у каждого человека разная, и проблема заключается не только во времени, проведенном в Сети. Некоторые люди указывают на то, что они попадают в интернет-зависимость всего лишь после двадцати часов нахождения в Сети, в то время как другие и после сорока часов в онлайне настаивают, что проблемы у них не возникло. Гораздо важнее измерить урон, наносимый Интернетом жизни человека. Какие конфликты в связи с этим возникли в семье, отношениях, на работе, в школе?

Этот несложный тест поможет следующим образом.

1. Если Вы уже знаете, что зависимы от Интернета, или опасаетесь этого, тест поможет определить те аспекты Вашей жизни, которые наиболее затронуты чрезмерным использованием Сети.

2. Если Вы не уверены, зависимы или нет, тест поможет с ответом, а также с анализом нанесенного ущерба.

*Помните:* отвечая, учитывайте только внеучебные и не связанные с работой цели пользования Сетью.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем задумывали?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, для того чтобы провести больше времени в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения Интернета близости с Вашим партнером?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

---

\* Взято из книги С. А. Кулакова «Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков» (СПб. : Речь, 2004. 462 с.).



4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое Вы проводите в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

6. Как часто от времени, проведенного в Сети, страдают Ваши образование и работа?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

7. Как часто Вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

8. Как часто страдает эффективность или продуктивность Вашей работы из-за использования Вами Интернета?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

9. Как часто Вы сопротивляетесь и секретничаете, когда Вас спрашивают о том, что Вы делаете в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

11. Как часто Вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в Сеть?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтесной?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

13. Как часто Вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если кто-то беспокоит Вас, когда Вы в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

14. Как часто Вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что Вы там?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

16. Как часто Вы замечаете свои слова «Еще пару минут!», когда находитесь в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

17. Как часто Вы пытаетесь урезать время своего пребывания в Сети и терпите неудачу?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного Вами в Сети?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

19. Как часто Вы делаете выбор в пользу времяпрепровождения в Сети вместо встречи с людьми?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда находитесь не в Сети, что вскоре исчезает, стоит Вам зайти в Интернет снова?

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Редко  | 4. Очень часто |
| 2. Иногда | 5. Всегда      |
| 3. Часто  | 6. Неприменимо |

После того как Вы ответили на все вопросы, подсчитайте свои баллы, складывая цифры, стоящие у отмеченных Вами ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и больше проблем, которые возникают из-за использования Интернета. Общая шкала для объяснения результата следующая.

*20 – 49 баллов:* Вы – средний пользователь Сети, изучаете Сеть временами чуть дольше нужного, но определенно владеете ситуацией.

*50 – 79 баллов:* Вы, по всей видимости, испытываете некоторое количество проблем из-за Интернета; стоит учесть серьезное влияние Сети на Вашу жизнь.

*80 – 100 баллов:* использование Вами Интернета вызывает значительные проблемы в жизни; стоит оценить влияние Сети на Вас и Вашу жизнь и немедленно обсудить это со специалистом по психическому здоровью.

**Тест на интернет-аддикцию\***  
**(Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров)**

1. Как часто Вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет)? Нужно подчеркнуть!

- а) *Один раз в неделю*                      г) *Один раз в месяц*  
б) *Три-четыре раза в неделю*    д) *Другое*  
в) *Каждый день*

2. Сколько времени Вы находитесь в компьютерной игре, Интернете, игровых автоматах? Нужно подчеркнуть!

- а) *Один-два часа*                              в) *Пять-шесть часов*  
б) *Три-четыре часа*                          г) *Более шести часов*

3. Какие ролевые компьютерные игры Вы предпочитаете? Обведите до двух букв!

- а) *Игры с видом «из глаз» «своего» героя*    в) *Руководительские игры*  
б) *Игры с видом извне на «своем» герое*

4. Какие неролевые компьютерные игры Вы предпочитаете? Обведите до двух букв!

- а) *Аркады*                      в) *Игры на быстроту реакции и сообразительность*  
б) *Головоломки*    г) *Традиционные азартные игры (рулетка, казино и т. д.)*

5. Возвращаетесь ли Вы на другой день к игре, чтобы отыгаться? Нужно подчеркнуть!

- а) *Никогда*                                      в) *Чаще всего*  
б) *Иногда*                                      г) *Почти всегда*

6. Когда Вы находитесь в Интернете, что Вы предпочитаете? Обведите до двух букв!

- а) *Виртуальную реальность*    г) *USENET (конференция)*  
б) *E-mail*                                      д) *Internet Relay Chat – сетевые игры (бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, RPG, симуляторы)*  
в) *ICQ (чат общения)*                      е) *Порносайты*

---

\* Взято из методических рекомендаций Е. П. Грачевой «Среда и здоровье» (Владимир, 2008).

7. Когда Вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет), какие чувства испытываете? Нужно подчеркнуть!

- а) Эйфорию*
- б) Радость*
- в) Облегчение*
- г) Азарт*
- д) Расслабление*

8. Как часто Вы замечаете, что находитесь в игре или Интернете больше запланированного времени? Нужно подчеркнуть!

- а) Иногда*
- б) Редко*
- в) Часто*
- г) Очень часто*
- д) Всегда*
- е) Это ко мне не относится*

9. Вы предпочитаете играть...

- а) Один (одна)*
- б) С друзьями*

10. Вы находитесь в Интернете, игровом зале, компьютерном клубе, интернет-кафе, для того чтобы...

- а) Пообщаться*
- б) Поиграть*
- в) Самоутвердиться*
- г) Найти нужную информацию*
- д) Расслабиться*

11. Каково отношение близких (родителей, друзей, жены/мужа) к Вашему увлечению? Нужно подчеркнуть!

- а) Играют вместе со мной*
- б) Положительное*
- в) Нейтральное*
- г) Отрицательное*
- д) Резко отрицательное*

12. Когда Вы долго не играете или не находитесь в Интернете, что Вы испытываете? Нужно подчеркнуть!

- а) Беспокойство*
- б) Раздражительность*
- в) Чувство дискомфорта*
- г) Чувство подавленности*
- д) Чувство пустоты*

13. Как часто Вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета, игровых автоматов? Нужно подчеркнуть!

- а) Иногда*
- б) Редко*
- в) Часто*
- г) Очень часто*
- д) Всегда*
- е) Это ко мне не относится*

14. Являются ли компьютерные игры, игры в автоматах, Интернет причиной проблем с учебой или работой? Нужно подчеркнуть!

- а) Иногда г) Очень часто  
 б) Редко д) Всегда  
 в) Часто е) Это ко мне не относится

15. Отмечаете ли Вы в последнее время по каким-либо признакам ухудшение здоровья? Обведите до трех букв!

- а) Беспокойный сон г) Сухость, жжение глаз  
 б) Бессонница д) Боли в спине  
 в) Боль в кистях рук е) Онемение пальцев рук

16. Какие эмоции и чувства свойственны Вам в реальной жизни? Отметить до трех-четырех букв!

- а) Тревожность г) Недовольство окружающими  
 б) Депрессия д) Недовольство собой  
 в) Одиночество е) Невозможность расслабиться

### **Интерпретация результатов**

Балл	Вопрос									
	1г	–	5а	–	8е	9б	–	13е	14е	–
0	1а	2а	5б	7б, в, г	8а, б	9а	–	13а, б	14а, б	15а, б, в, г, д, е
1	1б	2б	5в	7а, г	8в	–	12а, б, в, г, д	13в	14в	–
2	1в	2в	5г	–	8г	–	–	13г	14г	–
3	–	2г	–	–	8д	–	–	13д	14д	–

Норма – 5 – 10 баллов

Группа риска – 10 – 15 баллов

Аддикты – от 15 баллов и выше

## Тест Фагерстрема на определение степени никотиновой зависимости\*

1. Сколько времени проходит после утреннего пробуждения, прежде чем Вы закуриваете первую сигарету?

*5 минут (3 балла)*

*От 6 до 30 минут (2 балла)*

*От 31 до 60 минут (1 балл)*

*Более часа (0 баллов)*

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

*Да (1 балл)*

*Нет (0 баллов)*

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?

*От первой (1 балл)*

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

*10 или меньше (0 баллов)*

*От 11 до 20 (1 балл)*

*От 20 до 30 (2 балла)*

*30 и более (3 балла)*

5. Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй?

*Да (1 балл)*

*Нет (2 балла)*

6. Продолжаете ли Вы курить, когда очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение дня?

*Да (1 балл)*

*Нет (0 баллов)*

### ***Интерпретация результатов***

Подсчитайте общее количество баллов по всем пунктам.

*0 – 2 балла – никотиновая зависимость отсутствует*

*3 – 6 баллов – слабая или умеренная зависимость*

*7 – 10 баллов – выраженная зависимость*

---

\* Взято из методических рекомендаций Е. П. Грачевой «Среда и здоровье» (Владимир, 2008).

**Семь качеств личности (А. Г. Грецов)  
(материалы для подростков)**

Номер вопроса	Вопрос	Вариант ответа		
		А	Б	В
1	Я бы вполне мог жить в одиночестве, далеко от людей.	да	иногда	нет
2	Когда я ложусь спать, то...	засыпаю быстро	нечто среднее	засыпаю с трудом
3	Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, то предпочел бы...	пусть, кто хочет, меня обгоняет	не знаю	обогнал бы все идущие впереди машины
4	Находясь в компании, я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории.	да	иногда	нет, лучше сам расскажу
5	Большинство людей, с которыми я общаюсь, несомненно, рады меня видеть.	да	иногда	нет
6	Я часто замечаю, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.	да	иногда	нет
7	Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.	верно	когда как	неверно
8	Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли...	моим хорошим друзьям	не знаю	в личном дневнике
9	Когда это необходимо, у меня всегда хватает энергии.	да	трудно сказать	нет
10	Меня больше раздражают люди, которые...	грубыми шутками заставляют других краснеть	затрудняюсь ответить	опаздывают на условленную встречу со мной
11	Мне очень нравится приглашать друзей и развлекать их.	верно	не знаю	неверно



Продолжение

Номер вопроса	Вопрос	Вариант ответа		
		А	Б	В
12	Мне очень часто приходится преодолевать смущение.	да	возможно	нет
13	Если знакомый обманывает меня в мелочах, то я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, а не «разоблачать» его.	да	иногда	нет
14	Меня часто волнуют мои прошлые поступки и ошибки.	да	время от времени	нет
15	Думаю, что мне была бы интереснее работа, связанная с...	техническими устройствами	трудно сказать	людьми
16	Если что-то отвлекает мое внимание от того, чем я занимаюсь, эта ситуация...	раздражает меня	когда как	не беспокоит меня
17	Если я сильно разбогатею, то позабочусь о том, чтобы...	не вызывать к себе зависти	не знаю	жить, ни в чем себя не стесняя
18	Худшее наказание для меня...	тяжелая работа	не знаю	быть запертым в одиночестве
19	Мне говорили, что ребенком я был...	спокойным, любил оставаться один	не знаю	живым и подвижным, общительным
20	Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них.	да	трудно сказать	нет
21	Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать.	верно	не знаю	неверно
22	Я скорее предпочел бы работать...	там, где мне пришлось бы все время быть среди людей	затрудняюсь ответить	там, где буду трудиться один, в тихой комнате

Продолжение

Номер вопроса	Вопрос	Вариант ответа		
		А	Б	В
23	То, что я делаю, у меня не получается.	редко	иногда	часто
24	В большинстве дел я...	предпочитаю рискнуть	не знаю	предпочитаю действовать наверняка
25	Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.	скорее, это так	не знаю	думаю, что нет
26	Я принимаю решения...	быстрее, чем большинство людей	когда как	медленнее, чем большинство людей
27	Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству.	да	нечто среднее	нет
28	Если человек не отвечает мне сразу, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.	верно	не знаю	неверно
29	Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.	да	смотря что это за человек	нет
30	Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты или головокружения без определенной причины.	да	вряд ли	нет
31	Я предпочту скорее отказаться от своей просьбы, чем доставить лишнее неудобство тому, к кому хочу с ней обратиться.	это так	вряд ли	нет
32	Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем большинство других людей.	верно	трудно сказать	неверно

*Окончание*

Номер вопроса	Вопрос	Вариант ответа		
		А	Б	В
33	Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать.	да	иногда	нет
34	Иногда мне очень хочется влезть в чужие дела, которые меня не очень-то и касаются.	да	редко	нет
35	Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно думаю:	«У него плохое настроение»	«Ну, всякое бывает...»	«Интересно, чем я его обидел?»
36	Бывает, что все утро я не желаю ни с кем разговаривать.	часто	иногда	никогда
37	Мне бывает скучно.	часто	время от времени	редко
38	Про меня говорят, что мне нравится делать все своим, оригинальным, способом.	верно	когда как	неверно
39	Я считаю, что если хочешь сохранить здоровье, то нужно избегать лишних волнений.	да	иногда	нет
40	Я с осторожностью отношусь к завязыванию дружбы с новыми людьми.	да	иногда	нет
41	Я подозреваю, что люди, которых я считаю своими друзьями, на самом деле могут оказаться отнюдь не друзьями.	да, в большинстве случаев	иногда	редко
42	У меня бывают необоснованные страхи (неопасных животных, каких-либо мест и т. п.).	да	изредка	нет

**Обработка результатов**

Результаты подсчитываются отдельно по семи шкалам. Каждый ответ «Б» оценивается в один балл по той шкале, к которой относится соответствующий номер вопроса. Варианты «А» или «В» оцениваются в два балла, если они совпадают с приведенным ниже «ключом», или в ноль баллов, если не совпадают.

### ***«Ключ» к методике***

Шкала 1: 1-В, 8-А, 15-В, 22-А, 29-А, 36-В

Шкала 2: 2-А, 9-А, 16-В, 23-А, 30-В, 37-В

Шкала 3: 3-В, 10-В, 17-А, 24-А, 31-В, 38-А

Шкала 4: 4-В, 11-А, 18-В, 25-А, 32-А, 39-В

Шкала 5: 5-А, 12-В, 19-В, 26-А, 33-А, 40-В

Шкала 6: 6-А, 13-В, 20-В, 27-В, 34-А, 41-А

Шкала 7: 7-В, 14-А, 21-В, 28-А, 35-В, 42-А

Показатели по каждой шкале варьируются от 0 до 12. Показатели от 0 до 4 – низкие, от 5 до 8 – средние, от 9 до 12 – высокие.

## **Тест школьной тревожности Филлипса**

### ***Инструкция***

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свои имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: “+”, если согласны с ним, или “-”, если не согласны».

### ***Обработка и интерпретация результатов***

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, – это проявления тревожности.

При обработке подсчитывается:

1) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50 % от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % – о высокой тревожности;

2) число совпадений по каждому из восьми видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся теми или иными тревожными синдромами (факторами) и их количеством.

Фактор	Номер опроса
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma = 22$
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma = 8$

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» – да, «-» – нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений: < 50 %; > 50 %; > 75 %) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение несовпадений: < 50 %; > 50 %; > 75 %). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, в ответах которых имеются несовпадения по определенному фактору: > 50 % и > 75 % (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в сводной таблице, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

## Ключ к тесту школьной тревожности Филлипса

1		-	11		+	21		-	31		-	41		+	51		-
2		-	12		-	22		+	32		-	42		-	52		-
3		-	13		-	23		-	33		-	43		+	53		-
4		-	14		-	24		+	34		-	44		+	54		-
5		-	15		-	25		+	35		+	45		-	55		-
6		-	16		-	26		-	36		+	46		-	56		-
7		-	17		-	27		-	37		-	47		-	57		-
8		-	18		-	28		-	38		+	48		-	58		-
9		-	19		-	29		-	39		+	49					
10		-	20		+	30		+	40		-	50					

### ***Текст опросника Филлипса***

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься, перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?



51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

#### Ключ к тесту «Шкала личностной тревожности»

Субшкала	Пункт шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

#### Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки (стен)

##### *Школьная тревожность*

Стен	Половозрастная группа (результаты в баллах)							
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>
1	0 – 8	0 – 7	0 – 2	0 – 7	0 – 7	0 – 7	0 – 7	0 – 6
2	9 – 11	8 – 10	3 – 5	8 – 9	8 – 9	8 – 9	8 – 9	7
3	12 – 13	11 – 12	6 – 7	9 – 10	10 – 12	10 – 11	10 – 11	8
4	14 – 16	13 – 14	8 – 10	11 – 12	13 – 15	12 – 13	12 – 13	9
5	17 – 18	15 – 16	11 – 12	13	16 – 17	14	14	10
6	19 – 20	17 – 18	13 – 15	14 – 15	18 – 20	15 – 16	15 – 16	11
7	21 – 22	19 – 20	16 – 17	16	21 – 22	17 – 18	17 – 18	12 – 13
8	23 – 25	21 – 22	18 – 20	17 – 18	23 – 25	19 – 20	19 – 20	14
9	26 – 27	23 – 24	21 – 22	19 – 20	26 – 28	21 – 22	21 – 22	15
10	≥ 28	≥ 25	≥ 23	≥ 21	≥ 29	≥ 23	≥ 23	≥ 16

### *Самооценочная тревожность*

Стен	Половозрастная группа (результаты в баллах)							
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>
1	0 – 10	0 – 7	0 – 9	0 – 5	0 – 8	0 – 7	0 – 6	0 – 7
2	11	8 – 9	10 – 11	6 – 7	9 – 10	8 – 10	7 – 8	8 – 9
3	12 – 13	10	12 – 13	8	11 – 13	11 – 13	9 – 11	10 – 12
4	14	11 – 12	14 – 16	9 – 10	14 – 16	14 – 16	12 – 13	13 – 15
5	15 – 16	13	17 – 18	11 – 12	17 – 18	17 – 19	14 – 16	16 – 17
6	17 – 18	14 – 15	19 – 20	16 – 17	19 – 21	20 – 22	17 – 18	18 – 20
7	19	16 – 17	21 – 22	13 – 14	22 – 24	23 – 25	19 – 21	21 – 23
8	20 – 21	18	23 – 24	15	25 – 26	26 – 28	22 – 23	24 – 25
9	22 – 23	19 – 20	25 – 27	16 – 17	27 – 29	29 – 31	24 – 26	26 – 28
10	≥ 24	≥ 21	≥ 28	≥ 18	≥ 30	≥ 32	≥ 27	≥ 29

### *Межличностная тревожность*

Стен	Половозрастная группа (результаты в баллах)							
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>
1	0 – 8	0 – 7	0 – 8	0 – 8	0 – 6	0 – 8	0 – 6	0 – 7
2	9	8	9 – 10	9	7 – 9	9 – 11	7 – 8	8 – 9
3	10	9	11 – 12	10	10 – 12	12 – 14	9 – 11	10 – 12
4	11	10	14 – 16	11 – 12	13 – 15	15 – 17	12 – 13	13 – 15
5	12 – 13	11 – 12	13 – 14	13	16 – 17	18 – 20	14 – 15	16 – 17
6	14	13	15	14 – 15	18 – 20	21 – 23	16 – 18	18 – 20
7	15	14	16 – 17	16	21 – 23	24 – 26	19 – 20	21 – 23
8	16 – 17	15	18 – 19	17 – 18	24 – 26	27 – 29	21 – 23	24 – 26
9	18	16	20 – 21	19	27 – 29	30 – 32	24 – 25	27 – 28
10	≥ 19	≥ 17	≥ 22	≥ 20	≥ 30	≥ 33	≥ 26	≥ 29

### *Магическая тревожность*

Стен	Половозрастная группа (результаты в баллах)							
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>
1	0 – 7	0 – 6	0 – 7	0 – 4	0 – 5	0 – 6	0 – 6	0 – 5
2	8	7	8 – 9	5 – 6	6 – 7	7 – 8	7 – 9	6 – 7
3	9 – 10	8 – 9	10 – 11	7 – 8	9 – 10	10 – 11	8 – 9	8 – 9
4	11 – 12	10	12 – 13	8 – 9	11 – 13	11 – 12	12 – 14	10
5	13 – 14	11 – 12	14 – 15	10	14 – 15	13 – 14	15 – 16	11 – 12
6	15 – 16	13	16 – 17	11 – 12	16 – 18	15 – 16	17 – 19	13
7	17 – 18	14	18 – 20	13	19 – 21	17 – 18	20 – 22	14 – 15
8	19 – 20	15 – 16	21 – 22	14 – 15	22 – 23	19 – 20	23 – 24	16 – 17
9	21 – 22	17	23 – 24	16	24 – 26	21 – 23	25 – 27	18
10	≥ 23	≥ 18	≥ 25	≥ 17	≥ 27	≥ 24	≥ 28	≥ 19

## Общая тревожность

Стен	Половозрастная группа (результаты в баллах)							
	10 – 11 лет		12 лет		13 – 14 лет		15 – 16 лет	
	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>	<i>Дев.</i>	<i>Мал.</i>
1	0 – 33	0 – 26	0 – 34	0 – 26	0 – 34	0 – 37	0 – 33	0 – 27
2	34 – 40	27 – 32	35 – 43	27 – 32	35 – 43	38 – 45	34 – 39	28 – 34
3	41 – 48	33 – 39	44 – 50	33 – 38	44 – 52	46 – 53	40 – 46	35 – 41
4	49 – 55	40 – 45	51 – 58	39 – 44	53 – 61	54 – 61	47 – 53	42 – 47
5	56 – 62	46 – 52	59 – 66	45 – 50	62 – 70	62 – 69	54 – 60	48 – 54
6	63 – 70	53 – 38	67 – 74	51 – 56	71 – 80	70 – 77	61 – 67	55 – 61
7	71 – 77	59 – 65	75 – 81	57 – 62	81 – 88	78 – 85	68 – 74	62 – 68
8	78 – 84	66 – 71	82 – 89	63 – 67	89 – 98	86 – 93	75 – 80	69 – 75
9	85 – 92	72 – 77	90 – 97	68 – 73	99 – 107	94 – 101	81 – 87	76 – 82
10	≥ 93	≥ 78	≥ 98	≥ 74	≥ 108	≥ 102	≥ 88	≥ 83

На основании полученной шкальной оценки делают вывод об уровне тревожности испытуемого. Для этого может быть использована таблица «Общая тревожность». Норма – от 4 до 7 стенов.

### Шкала самооценки Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

#### ***Инструкция***

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4

	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности и напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден, мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

### ***Шкала самооценки (как чувствуете себя обычно)***

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

#### ***Инструкция***

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, *как вы себя чувствуете обычно*. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень легко устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### ***Интерпретация результатов***

*До 30* – низкая тревожность

*31 – 45* – умеренная тревожность

*46 и более* – высокая тревожность

## **Социометрия**

### **Бланк социометрического опроса**

ФИО \_\_\_\_\_

Курс (группа, класс, отдел) \_\_\_\_\_

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашей группы (курса, отдела, класса и т. д.) с учетом отсутствующих.

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться (работать) в новом коллективе?

а)

б)

в)

2. Кого бы из группы ты пригласил на свой день рождения?

а)

б)

в)

3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а)

б)

в)

**Определение репрезентативных систем  
(ведущего канала восприятия, переработки и хранения информации)  
(тест Б. А. Левиса, Ф. Пукелика)**

Оцени каждое утверждение в пяти блоках теста баллом от 1 до 3.

Номер блока	Вопрос	Балл
1	Когда ты принимаешь важные решения, то основываешься: А) на своих эмоциях и чувствах; Б) решении подобных проблем другими; В) собственном варианте решения, который кажется наилучшим.	
2	Когда ты обсуждаешь что-либо с другими людьми, что на тебя больше всего действует: А) интонация речи, голос собеседника; Б) те картины, перспективы, которые описывает собеседник; В) искренние чувства собеседника.	
3	С какими людьми тебе легче общаться? В них тебе нравится: А) манера одеваться; Б) эмоциональность и чувства, которые ты разделяешь; В) интонация, темп речи, тональность голоса.	
4	Что тебе легче сделать: А) найти идеальную громкость звучания плеера; Б) выбрать наиболее удобную мебель; В) подобрать для одежды, интерьера богатые цветовые комбинации.	
5	Что больше всего влияет на твоё настроение, самочувствие: А) я очень чувствителен к окружающим меня звукам, шумам, интонациям голосов людей; Б) я очень чувствителен к тому, насколько удобна моя одежда, приятно ли мне в ней находиться, двигаться и т. д.; В) на меня производит сильное впечатление освещение и общий вид обстановки, помещения.	

**Обработка результатов**

*Аудиальная модальность:* 1Б, 2А, 3В, 4А, 5А.

*Визуальная модальность:* 1В, 2Б, 3А, 4В, 5В.

*Кинестетическая модальность:* 1А, 2В, 3Б, 4Б, 5Б.

Наибольшее количество баллов определяет ведущий канал восприятия, переработки и хранения информации.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

*Абстинентный синдром (withdrawal syndrome)* – группа симптомов различного сочетания и степени тяжести, встречающихся при прекращении или уменьшении потребления психоактивного вещества, которое принималось неоднократно, обычно в течение длительного времени и/или в больших дозах. Синдром может сопровождаться признаками физиологических расстройств. Начало и ход абстинентного синдрома ограничены во времени и связаны с типом вещества и дозой, принятой непосредственно перед прекращением или уменьшением потребления.

*Аддиктивное поведение* (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка) характеризуется стремлением к уходу от реальности посредством искусственного изменения своего психического состояния химическим или нехимическим путем. Это стремление становится доминирующим в сознании человека, его поведение подчинено поиску средств, позволяющих уйти от реальности. В результате человек существует в виртуальном, сюрреалистичном мире.

*Аддикция (addiction)* – повторяющееся потребление психоактивного вещества или веществ до такой степени, что потребитель периодически или хронически испытывает состояние интоксикации, непреодолимое влечение принимать избранное вещество и значительные трудности в добровольном прекращении или изменении потребления и проявляет намерение получать психоактивные вещества почти любыми путями. Как правило, толерантность довольно высока и при прекращении потребления наблюдается абстинентный синдром. Термин «аддикция» также обозначает опосредованное влияние психоактивного вещества на общество и личность.

*Виртуал* – 1) обобщенное название виртуальных событий, виртуальной реальности, совокупности виртуальных реальностей, фрагмента виртуальной реальности в противопоставление себе; 2) видовое название гратуала и ингратуала в противопоставление консуеталу. Виртуал, в отличие от других психических производных, типа воображения, характеризуется тем, что человек воспринимает и переживает образ, сформированный в сознании, не как порождение своего ума, а как реальность.

*Виртуальный образ* – психический образ, отражающий процессы, происходящие внутри психики, и управляющий ими; человек, имеющий виртуальный образ, считает, что репрезентант этого образа объективно существует.

*Виртуальная реальность (ВР)* – реальность, независимо от ее природы (физическая, геологическая, психологическая, социальная, техническая и пр.) обладающая рядом свойств: порожденность (ВР продуцируется активностью какой-либо другой реальности, внешней по отношению к ней; психологические ВР порождаются психикой человека); актуальность (ВР существует актуально, только «здесь и теперь», только пока активна порождающая реальность); автономность (в ВР свое время, свое пространство и свои законы существования); интерактивность (ВР может взаимодействовать со всеми другими реальностями, в том числе и с порождающей, как онтологически независимая от них).

*Генерализованное патологическое использование Интернета (ГПИИ)* – активация всех типов компьютерных аддикций (чаты, поиск информации и др.).

*Гратуал* – ощущение пребывания в виртуальной реальности более высокого уровня, чем константная реальность.

*Девииантное поведение* – поведение, противоречащее культуральным, религиозным, правовым, нравственным и этическим нормам общества и проявляющееся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности и нарушения процессов самоактуализации.

*Зависимость* – необходимость в повторяющихся паттернах, для того чтобы чувствовать себя лучше или не чувствовать хуже.

*Злоупотребление* – неадекватное потребление, характеризующееся продолжением потребления, несмотря на осознание того, что это потребление обуславливает или обостряет постоянные или временные социальные, производственные, психологические или физические проблемы, или же периодическим потреблением в ситуациях, когда это физически опасно.

*Измененность статуса воли* – измененность в виртуале роли воли в деятельности человека. В гратуале деятельность совершается без волевых усилий со стороны человека, как бы самопроизвольно, кажется текущей сама собой, деятельность становится самодействующей силой. В ингратуале, напротив, осуществление деятельности возможно только с помощью напряжения волевых усилий, деятельность «не идет», тело человека «не слушается» его и т. п.

*Измененность статуса личности* – измененность в виртуале самооценки. В гратуале при сверхэффективной и чрезвычайно легко текущей деятельности у человека появляется чувство собственного могущества, возможность преодолеть все препятствия, «свернуть горы»,



ощущение окрыленности. В инградуале же при очень трудно текущей деятельности у человека появляется чувство своего бессилия, ощущение подавленности.

*Измененность статуса сознания* – измененность в виртуале характера функционирования сознания. В градуале сфера деятельности человека расширяется: он легко схватывает и перерабатывает весь необходимый объем информации. В инградуале сфера деятельности уменьшается: информация схватывается и перерабатывается с трудом. В отношении инградуала говорят о сознании сузившемся; мышление становится при этом вязким, внимание – рассеянным.

*Измененность статуса телесности* – измененность в виртуале статуса телесности: меняется ощущение собственного тела и внешнего пространства. В градуале тело человека становится легким и приятным, а пространство, в котором человек действует, расширяется и переживается как привлекательное, аттрактивное. В инградуале тело становится чужим, неподвластным, человек замыкается на каком-либо отдельном фрагменте собственного тела, а пространство, в котором он действует, становится вязким, тяжелым и переживается как непривлекательное.

*Инградуал* – ощущение пребывания в виртуальной реальности более низкого уровня, чем константная реальность.

*Интернет-зависимость* – это навязчивое, или компульсивное, желание войти в Интернет, находясь офлайн, и невозможность выйти из Интернета, находясь онлайн. Синонимы – «интернет-аддикция», «виртуальная аддикция», «нетаголизм», «кибераддикция».

*Ковиртуальность* – пребывание в единой виртуальной реальности при взаимодействии людей друг с другом.

*Константная реальность (КР)* – понятие, вводимое в сопоставление с виртуальной реальностью; привычная реальность, в которой происходит обычный, привычный ряд событий, переживаемый человеком привычным образом.

*Консуетал* – психическое отражение нормальной действительности, обыденности, т. е. такого состояния, когда для человека нечто уже стало опривыченным.

*Объективированность виртуала* – способ выражения своих виртуальных переживаний. О чем бы человек ни говорил – об изменениях в протекании деятельности, о наплыве чувств, о затемнении сознания и тому подобном – он говорит о себе не как об активном начале, от которого исходят эти события, мысли, действия, а как об объекте, кото-

рого охватывают мысли, переживания, действия. Рассказ идет о том, что происходит с человеком, о том, чему он оказывается подвластным.

*Принцип матрешки* – возможность свертывания виртуальных и константных реальностей друг в друга и их развертывания.

*Принцип меланжевой нити* – постепенность замены одной соби другой собью в генезисе виртуального человека.

*Психическое расстройство* – болезненное состояние с психопатологическими или поведенческими проявлениями, связанное с нарушением функционирования организма в результате воздействия биологических, социальных, психологических, генетических или химических факторов. Оно определяется степенью отклонения от взятого за основу понятия психического здоровья.

*Синдром «отаку»* – описан в Японии; синдром, при котором подростки и юноши проводят свою жизнь, погрузившись в виртуальную реальность, видеоигры и прослушивание музыки через стереофонические наушники, игнорируя при этом социальные взаимоотношения, необходимость ухода за собой, образование и достижение полного развития личности.

*Специфическое патологическое использование Интернета (СПИИ)* – это активация псевдосуществующих аддикций.

*Собь* – виртуальная реальность, посредством которой человек на разных этапах онтогенеза самоидентифицируется.

*Субкультура* – субгруппа в пределах культуры, которая обладает отличающимися поведенческими, материальными и/или идеологическими атрибутами, но не может существовать независимо от всего общества (например, этнические меньшинства, кланы, профессиональные гильдии, религиозные секты).

*Толерантность* – снижение реакции на дозу «наркотика», встречающееся при длительном употреблении.

*Феномен выполненности* – явление уверенности в выполненности на самом деле не совершенной процедуры.

*Феномен невыполненности* – явление уверенности в невыполненности на самом деле совершенной процедуры.

*Феномен неразличения* – явление уверенности в выполнении одной процедуры при совершении другой процедуры.

*Эффект бинокля* – эффект восприятия фрагмента реальности как полноценной реальности.

*Эффект гравитации* – ощущение тяжести и неприятности нахождения в константной реальности после нахождения в гратуале.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЙ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ .....	5
1.1. Современное состояние проблемы аддиктивного поведения в психологии .....	5
1.2. Исследования склонности детей к аддиктивным моделям поведения в практической психологии .....	13
<i>Контрольные вопросы</i> .....	21
Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	21
2.1. Категории «поведенческая норма», «поведенческая патология», «девиантное поведение» и их детерминанты....	21
2.2. Этапы становления аддиктивного поведения .....	26
2.3. Факторы, способствующие развитию аддиктивного поведения .....	28
2.4. Классификация аддиктивного поведения .....	29
<i>Контрольные вопросы</i> .....	29
Глава 3. ГЭМБЛИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	30
3.1. Виды азартных игр .....	30
3.2. Распространенность азартных игр .....	33
3.3. Факторы формирования гэмблинг-зависимости .....	34
3.4. Признаки зависимости от азартных игр .....	35
<i>Контрольные вопросы</i> .....	38
Глава 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ГЭМБЛИНГ-ЗАВИСИМОСТЬЮ .....	38
4.1. Категории лудоманов .....	38
4.2. Формирование зависимости от азартных игр .....	41
4.3. Особенности зависимости от компьютерных игр .....	44
4.4. Проблемы и особенности подростков, играющих в азартные игры .....	46
<i>Контрольные вопросы</i> .....	48

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК .....	50
РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	53
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ .....	87

*Учебное издание*

ФИЛАТОВА Ольга Валерьевна

ГЭМБЛИНГ КАК АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Учебное пособие*

Редактор Т. В. Евстюничева

Технический редактор А. В. Родина

Корректор Н. В. Пустовойтова

Компьютерная верстка Л. В. Макаровой

Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 28.12.18.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 5,35. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.