



МРНТИ 15.41.21

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2024-147-2-630-646>

Тип статьи: научная статья

Психологические особенности игромана и подходы в работе с игровой аддикцией человека

З.М. Садвакасова , А.Л. Нурмаханбетов , О.Х. Аймаганбетова 

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

(E-mail: zuhra76@mail.ru)

Аннотация. Данная статья посвящена психологическому портрету игровой аддикции. Чем характеризуется и какие особенности, механизмы влияют и запускают игровую аддикцию у человека. Что запускает и затягивает в ловушку мышления, где человек не может порвать и выйти из замкнутого круга.

Основной упор исследования сделан на подходах и их влиянии на человека в изменении ошибочного мышления и применения на практике когнитивно-поведенческого подхода в деятельности психолога. Понимание природы и замена деструктивного на конструктивное поведение в консультативной деятельности специалиста помогают человеку в изменении осознанной схемы, где в когнитивно-поведенческом подходе применяют, активно используя инструмент в работе с игроманами как схема-терапия. Данный инструмент помогает справиться человеку в переходе на конструктивный и рациональный подход в действительности, при этом изменяя цепочку убеждения и установки.

Также в статье представлено, какие применяют разные специалисты подходы в работе с игровой аддикцией, чтобы справиться с временными жизненными трудностями и выровнять психологический дискомфорт человека, помогая справиться с эмоциональными качелями.

Цель исследования: изучить современные подходы в работе с игровой аддикцией человека и своевременная поэтапная помощь психолога с игровой аддикцией.

Ключевые слова: игроман, игровая аддикция, когнитивно-поведенческий подход, схема-терапия.

Введение

Термин «аддикция» – это пагубная привычка, страсть к чему-либо, порочная склонность. В мире насчитывается более 200 аддикций. И одна из них – игровая аддикция. Игровая зависимость (разные ее вариации: лудомания, гэмблинг, игромания, игроголизм) представляет собой патологическую склонность к азартным играм.

Для одних игра – это разрядка негативной энергии, обретение душевного равновесия, а для других – бессонные ночи и «пустые карманы», которые влекут и другие негативные тенденции в свою жизнь, губительно и разрушающе сказываясь на психическом здоровье человека. Пагубная привычка часто оборачивается долгами, разводами, уголовными преступлениями и случаями суицида.

История развития индустрии азартных игр в Казахстане начала стихийно развиваться в начале 1990-х после распада СССР и провозглашения республикой независимости. В Казахстан азартные игры были завезены американской компанией. Дальше открывались в разных местах киоски по продаже лотерейных билетов, например, на вокзалах, в магазинах. И чем больше было доступа в разных местах, тем больше было соблазна получить легкие деньги. В игорном бизнесе своя система завлечения клиентов, где, однажды почувствовав вкус денег и поймав удачу за хвост, еще хотелось испытать данное ощущение радости [1,2,3,4,5].

В 1999 году гэмблинг был включен в число клинических умственных расстройств («Диагностические и статистическое руководство по умственным расстройствам», четвертое издание, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV), выпущено Американским обществом психотерапевтов), получив определение «хроническое и прогрессирующее умственное расстройство, вызванное *«импульсивной потерей контроля»*».

В 2000 году Австралийским институтом изучения гэмблинга предложено слово «Проблемный гэмблинг», которое характеризуется как «постоянное и рецидивное повторяющееся поведение, последствием которого становится потеря денег и/или времени, что наносит вред игроку или кому-то еще, или обществу в целом».

Гэмблинг стал первой нехимической зависимостью, которую международное профессиональное сообщество признало, собственно, аддиктивным расстройством. В настоящее время феномен игромании включен в списки заболеваний Всемирной организации здравоохранения под международным кодом в МКБ 11. Расстройство вследствие пристрастия к азартным играм (патологический гэмблинг) 6C50 характеризуется поведенческим паттерном постоянного или периодически повторяющегося пристрастия к азартным играм, участие в которых может происходить как онлайн (т. е. с использованием интернета), так и офлайн (т.е. без использования интернета) и проявляется в следующем:

1. нарушение контроля над участием в азартных играх (напр., начало, частота, интенсивность, продолжительность, прекращение, контекст);
2. повышение приоритетности участия в азартных играх до такой степени, что пристрастие к ним начинает преобладать над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью;

3. продолжение или эскалация (расширение) участия в азартных играх, несмотря на возникновение негативных последствий. Поведенческий паттерн пристрастия к азартным играм может быть постоянным или эпизодическим и повторяющимся, что приводит к выраженному дистрессу или значительным нарушениям в личной, семейной, социальной, учебной, профессиональной или других важных сферах функционирования [6].

Основная часть

Аддикция (от лат. addictus «слепо преданный, пристрастившийся») – ощущаемая человеком **навязчивая потребность** в определенной деятельности [7]. Аддикцию по-другому называют зависимость – это неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию, как правило, в связи с личностной неспособностью отказаться от влияния как результата подобного воздействия (Афанасьев Ю.В., Матвеева Ю.А.).

Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, встречая психологический дискомфорт, человек стремится уйти от реальности, пытается искусственным путем изменить свое психическое состояние так, что создается иллюзия безопасности, восстановления равновесия [8].

Доктор Морис, изучая вопросы зависимости, выявил, что поведенческие зависимости уходят корнями в глубокие психологические проблемы. Они могут быть симптомами попытки человека избежать нежелательных чувств, или способом справиться с жизненными проблемами [1].

Согласно определению Сегала и Короленко, аддиктивное поведение *выражается в уходе от реальности* посредством изменения психического состояния [8].

Исследователь Аршинова В.В. определяет зависимость в современном понимании как неконтролируемое, компульсивное использование психологически активных веществ [9 с.16]. *Жертвами формирования зависимостей становятся лица с узким пространством психологического комфорта. Пусковым механизмом является неспособность справляться с проблемами* [9 с. 17] см.рис.1.

Жертвами формирования зависимостей

- становятся **лица с узким пространством психологического комфорта.**

- **Пусковым механизмом** является

неспособность справляться с проблемами (Аршинова В.В.)



Рисунок 1. Жертвы формирования зависимостей, по Аршиновой В.В.

Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., рассматривая природу аддикции, дают свое определение и понимание. Аддикции – это паттерн стойкого ухода от реальности, достигаемый посредством изменения психического состояния. В основе возникновения и развития аддикции является стремление к изменению психического состояния, которое чем-то дискомфортно для индивидуума [10 с.13]. В основе аддикции лежат отрицательные переживания человека. Содержанием может быть избавление, вызывающие психологический дискомфорт, в реальности это может быть состояние подавленности, грусти, неуверенности, обиды, тревожности, разочарования, скуки; включать элементы растерянности, беспомощности, безнадежности, низкую личностную и социальную самооценку [10 с.14] (см. книгу «Аддикции в культуре отчуждения»).

Психофизиологическая суть аддиктивного поведения заключается в неумении управлять своим психоэмоциональным тонусом. Чаще всего на аддикцию влияют проблемы: в развитии и структурный дефицит, что приводит к неспособности управлять своими аффектами, поддерживать здоровые отношения с окружающими, а также адаптивно изменять и контролировать свое поведение; неспособность позаботиться о себе является и условием для возникновения зависимости; переживание внутренней дисгармонии и фрагментации или из-за неспособности думать о себе хорошо и о других; дефицитность в когнитивном и эмоциональном плане; эмоциональный вакуум прерывается легкими вспышками ярости и гнева. Существует дефицит в Эго-Я организации и неспособности заботиться о себе («наплевательское отношение к себе»), контролировать свои импульсы, предопределяет возникновение аддикции. См.рис.1.

По исследованию Осиповой Е.М., целью игровой аддикции является желание отвлечься от повседневных негативных эмоций: беспокойства, депрессии, злости, зависти, страха. Причиной чаще всего является заблуждение, что это стабильный источник доходов, суеверия, вера в добрые знамения. Перемены будут, если человек научится самоконтролю, опираться на осознанные решения, не давая волю импульсам [11].

Различные исследования показывают, что характерно для игромана и что влияет на дальнейшую ловушку, на эмоциональные качели, так это «ошибочное убеждение», «ошибочное мышление», психологическая поблажка, ложь себе. Буизман В., Оттена Э., Ялтонский В., Сирота Н. в книге «Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ: руководство по проведению тренингов» представили цепочку [12]. См.рис. 2

В кризисной ситуации игроман не сможет самостоятельно справиться, только с помощью компетентных специалистов помогающих профессий: это психолог и командная работа с другими специалистами, которые смогут помочь человеку разорвать замкнутый круг, войти в колею активной жизненной смысло-образованной позиции и адаптироваться к полноценной, нормальной жизнедеятельности, если сумеет поменять установки и разобраться с ошибочным мышлением.

Психологические особенности лиц, страдающих гэмблингом



- Сила великого обмана
- Система верования
- Эффект бумеранга
- Иллюзорное наполнение и ошибочное мышление
- СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ
- Дисфункциональные убеждения («Это помогает мне»)



Рисунок 1 – Что чаще всего влияет на игровую аддикцию

Взаимосвязь триггеров, образов,
внутреннего диалога и крейвинга (тяга)

Что характерно для аддикта?



Ошибочное убеждение,
Ошибочное мышление,
Психологическая поблажка,
Ложь к себе

1. Триггер, событие
2. Образы «картинки в голове»
3. Мысли, «внутренний диалог»
4. Тяга к игре

Рисунок 2 – Психологические особенности лиц, страдающих гэмблингом
(по Буизман В., Оттена Э., Ялтонский В., Сирота Н.) [12]

В психологическом сопровождении с игровой аддикцией важно учитывать индивидуальный подход и учитывать возрастные особенности. Чем больше будет знать специалист подходов, тем эффективнее процесс работы с клиентом. На практике активно используют два наиболее подхода: когнитивно-поведенческий подход и схема-терапия. Остановимся кратко на их содержании и этапах работы с клиентом.

Томас Шелдинг разработал «Теорию ядерного сдерживания». Лучшая стратегия самоконтроля – сжигать за собой мосты. Для достижения целей нужно сокращать альтернативы. Он назвал это предварительным обязательством. И в обязательстве поможет предварительное согласование и договоренности с клиентом и специалистом [2]. **Прежде чем работать с ошибочным мышлением идет согласование на**

ранних этапах и подписывается с клиентом «психологический контракт», где расписывается, каких будет придерживаться клиент правил, условий, режимы встреч, пока будет осуществляться профессиональная помощь специалиста.

Когнитивно-поведенческий подход (КПП) [1,13-24]

Автор концепции КПП психолог А.Бэк. Основная идея КПП – что причиной психологических расстройств человека являются его ложные, иррациональные установки, или неадаптивные формы поведения.

Смысл работы КПП: помочь клиенту осознать свои искаженные когниции; понять причины деструктивных мыслей и переживаний; остановить поток негативных представлений о себе; заменить деструктивные мысли на новые – продуктивные и позитивные; благодаря новому восприятию себя и своей реальной жизненной ситуации менять поведение.

Задача КПП: найти у пациента автоматические мысли «когниции» (которые травмируют его психику и приводят к снижению качества жизни) и направить усилия на их замещение более положительными, жизнеутверждающими и конструктивными

В работе с игроманами желательно применять правило «ООО» в когнитивном подходе (Старков Д.) [23]. В практике для работы с мышлением помогает правило: «Осознанность, Ответственность, Оценка». Осознанность – следует остановиться и осознать свое мышление; Ответственность – взять ответственность за свое мышление на себя: «Меня никто не заставляет так думать, все мои автоматические мысли являются просто следствием привычек думать подобным способом в подобных ситуациях»; Оценка – оценить пользу и вред подобного мышления в данной конкретной ситуации, ошибочность этого мышления, и какое мышление будет наиболее здравым и полезным в данной конкретной ситуации. (Старков Д. Ошибки в мышлении, 2021).

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): КПТ фокусируется на изучении мыслей и убеждений пациента, которые влияют на психическое состояние. Эта форма терапии помогает преодолеть те нежелательные эмоциональные чувства пациента, которые приводят к изменению его поведения. См. рис. 3.

Понятие «Когнитивно-поведенческая парадигма» (КПП)

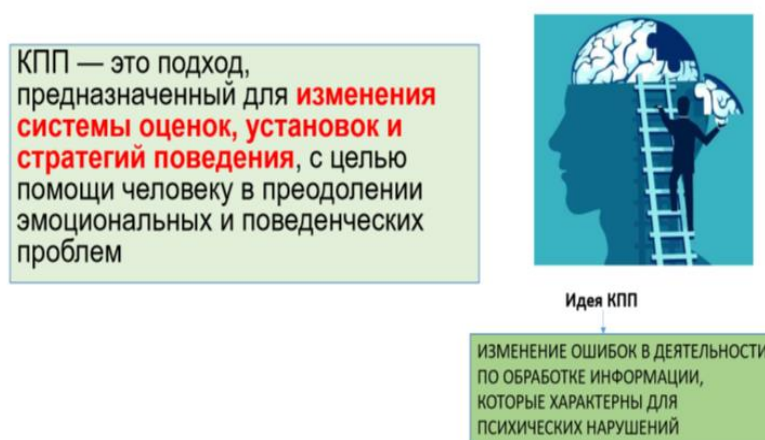


Рисунок 3 – Понятие КПП

КПП работает над осознанием и задает вопрос: «Что мы можем сделать сегодня, чтобы быть гармоничным!». Процесс в КПП включает 4 момента: изучение убеждений, диагностика, выстраивание концептуализации, работа над когнитивным сдвигом, изменение (реструктуризация). См. рис. 4.



Рисунок 4 – Процесс КПП с клиентами

Психолог Зайковский П.А. разработал варианты консультации в КПП с клиентами. См.табл. 1.

Таблица 1

Варианты консультации в КПП с клиентами (П.А. Зайковский) [24]

1 вариант.	2 вариант.
Этап 1. Знакомство и ознакомление с проблемой. Этап 2. Исследовательская часть консультации. Этап 3. Коррекционное воздействие Этап 4. Завершение беседы (домашнее задание)	Этап 1. Обсуждение домашнего задания. Этап 2. Исследовательская часть. Этап 3. Коррекционное воздействие. Этап 4. Завершение беседы (домашнее задание)

Домашнее задание. В работе с клиентом как один из методов воздействия на изменение поведения является домашнее задание и заполнение протокола «Оценки поведения до и после игры». См. табл. Через данный инструмент человека учится базовым навыкам и умениям самоинструктирования и самокоррекции! См.табл. 2.

Таблица 2

Протокол оценки поведения до и после игры

Ситуация (триггер)	Мысли и эмоции	Поведение	Положительные результаты	Негативные результаты
Какая ситуация, мысль, образ способствовала игре?	О чем я думал в этот момент?	Что я чувство- вал? Что я говорил себе? Что я делал?	Какие хорошие вещи происходи- ли?	Какие плохие вещи происходи- ли?

И для закрепления ответить клиенту можно на вопросы. Домашнее задание.

1. Подумать над вопросом и найти любые варианты ответа...

2. Поразмышлять на тему и сделать выводы...

3. Собрать (узнать) информацию ...

4. Сформировать гипотезу или предположение...

5. Составить и написать текст (Теперь мне известно... Теперь я знаю... Раньше я считал... Теперь я узнал, что важно (необходимо)...).

Задания для поведенческих экспериментов:

1. Понаблюдать за собой (другими)...

2. Попробовать изменить (мысли, чувства или действия) ...

3. Можете пообещать, что каждый раз, когда в голове старые/привычные мысли, заканчивать ЭТИМ... (новые, альтернативные мысли)?

4. Сделать помогающие стикеры, копинг-карточку и пользоваться.

Основные техники метода дневника: 1. Запись собственных мыслей. 2. Вести личный дневник. 3. Отдалиться от нерациональных мыслей. 4. Следовать рациональным копинг-схемам, инструкциям, карточкам, помогающим справиться с триггерным состоянием.

На данный период разработаны четыре волны в КПП, авторы которых внесли весомый вклад по работе с людьми по улучшению психического самочувствия.

Первая волна и его представители: классическое обусловливание – Иван Павлов; классический бихевиоризм – Джон Бродес Уотсон; оперантное обусловливание – Беррес Скиннер, Эдвард Ли Торндайк; систематическая десенсибилизация – Джозеф Вольпе; прогрессивная мышечная релаксация – Эдмунд Джекобсон; теория социального научения – Альберт Бандура.

Вторая волна КПП и его представители: рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса; когнитивная терапия А. Бека; мультимодальная терапия Арнольда Лазаруса (см. книги https://www.koob.ru/lazarus_a/); терапия реальностью Уильяма Глассера; скилл-терапия (тренинг самоинструктирования) Дональда Мейхенбаума; эволюционная когнитивная терапия Майкла Махони.

Третья волна и его представители: Метакогнитивная терапия (Metacognitive Therapy) – Эдриан Уэльс; Схема-терапия (Schema Therapy) – Джеффри Янг; Диалектическая поведенческая терапия (Dialectical Behavior Therapy) – Марша Линехан; Терапия

принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy) – Стивен Хайес; Терапия, сфокусированная на сострадании (Compassion Focused Therapy) – Пол Гилберт; Десенсибилизация и переработка движениями глаз (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – Френсин Шапиро; Терапия, основанная на осознанности (Mindfulness) – Джон Кабат-Зинн; Функционально-аналитическая терапия (Functional analytic psychotherapy) – Роберт Кохленберг, Мэвис Тсай.

Четвертая волна и его представители: Модификация искажений внимания; Модификация искажений интерпретации; Cognitive remediation training; Терапия с использованием виртуальной среды.

Схема-терапия

В когнитивно-поведенческом подходе в работе с игроками применяют схему-терапию, автор этой концепции Джеффри Янг [25-29].

Цель схема-терапии: открыть новые возможности, ослабить влияние прошлого и вооружить «более мудрого», чтобы человек нашел новые варианты действий и в конечном счете потребности были удовлетворены; добраться до непризнаваемых эмоций, активировать новые способы мышления и реагирования, а также найти более здоровые способы совладания с собой и самопомощи [29 с. 64, 84].

Задачи схемотерапии включают в себя решение нерешенных проблем развития и изменение укоренившихся схем. Важную роль в этом процессе играет работа с внутренними и внешними образами.

Схема-терапия фокусируется на сокращении бесполезных режимов и увеличения сильных сторон и счет усиления воспитания и ухода режима, построения здоровых копинг-навыков, в частности, повышения «Умного/мудрого ребенка» или «Здорового взрослого/заботы и руководства» [29 с. 428].

Работа специалиста: оценка и изменения схемы. *Ключевым аспектом* схема-терапии является обсуждение модели режимов, которая играет центральную роль в терапевтической схеме. Знание того, в каких режимах жить и как в них ориентироваться, имеет решающее значение. Кроме того, важно овладеть навыком самоощущения, включая переключение в такие режимы, как «Здоровый взрослый», и компетентные режимы, такие, как «Умный и мудрый ребенок», «Заботливый родитель» и «Хороший защитник».

Четыре компонента схема-терапии включают в себя: 1. Базовые потребности; 2. Схемы, полученные из значимого жизненного опыта; 3. Стили совладания в ответ на схемы; 4. Схемы-режимы, определяющие ежеминутные эмоциональные состояния и реакции совладания.

Превентивное применение схема-терапии предполагает оперативную корректировку схем. При этом как инструмент воздействия и изменения поведения использование карточек или памяток для проработки схем или режимов может помочь распознать: 1. Текущие эмоции; 2. Определить личные схемы; 3. Подтвердить мысли доказательствами и конкретными примерами; 4. Дать указания по поводу соответствующих действий.

Не исключено, что будут срывы и соблазны снова пойти поиграть, если будет стрессовая и неконтролируемая ситуация («Психологическая поблажка»). И инструментом в работе с игроманом применяют и обучают социальным навыкам через письменные пособия для общих триггеров. Работа с карточками/памятками схем или режимов: 1. Распознать текущую эмоцию. 2. Признавать мою схему. 3. Проверка в реальных условиях (негативные мысли, перспективы взрослого руководства; доказательства; конкретные примеры). 4. Инструкции, что делать и как действовать [29, с. 464].

Соблазны всегда были и будут, и теоретик Ильин М. разработал *этапы профилактики рецидива*. Стратегия и тактика профилактики рецидива: шаги универсальной схемы (2001): 1. Определение персональных стимулов риска. 2. Изучение предпосылок риска. 3. Разработка эффективных способов ответа на факторы риска (стратегии). 4. Совместное формулирование персонализированного плана действий на случай риска рецидива. 5. Практика навыков совладания с факторами риска. 6. Приобщение социальной группы поддержки клиента к плану действий при риске рецидива. 7. Конструктивная обработка срывов с извлечением опыта. 8. Отслеживание эффективности плана действий. 9. Непрерывная коррекция по необходимости [9].

Какие еще подходы применяют в работе с игровой аддикцией?

Дополнительно кто внес вклад по работе с игровой аддикцией, можно ознакомиться с концепциями, которые разработали технологии: Технология аниматорской деятельности в работе с зависимым поведением; Технология консультирования и терапия игровой зависимости (О.О. Андронникова); Технология развития временной перспективы и способности к целеполаганию у подростков (М. Мольц); Технология профилактики рецидива (Ильин М.); Когнитивно-поведенческая терапия (Егоров А.Ю., Зорин Н.); Технология 12-шагов и КПТ в работе с игровой зависимостью (Ю.Р. Палкин, Д.В. Ковпак); Технология НЛП с зависимым поведением (Стив и Коннирэ Андреас); Терапия реальности (J. Kim по работе с аддикциями); Процессуально-ориентированная терапия (Арнольд Минделл); реструктурирование опыта решения проблемы, тренинг социальных навыков, обучение навыкам предотвращения срывов (Bujold, Ladouceur, Sylvain, 1994; Sylvain, Ladouceur, Boisvert, 1997); 12-шагов и КПТ в работе с игровой зависимостью (Ю.Р. Палкин, Д.В. Ковпак; Терапия жизненного пути личности [1,2, 30,31].

В Республике Казахстан в г.Алматы имеется Реабилитационный центр, Центр терапии зависимостей и кризисных состояний «Sober Road», которые разработали свою поэтапность работы с игровой зависимостью и авторские программы: 1. Программа для родственников/индивидуальная и групповая консультативная или психотерапевтическая работа. 2. Послелечебная программа. Ряд методик, направленных на экологичный выход в социум прошедших курсы. 3. Реабилитационная программа. В основе программы лежат принципы Миннесотской модели по работе с зависимостью человека и элементы программы «12 шагов». 4. Программа «Мотивация». Больше всего впечатлило, что в программе мотивации помогают поменять свои убеждения и включиться в процесс скорейшей адаптации бывшие игроманы, которые своим примером показывают, как сами справились с игровой зависимостью и преодолели этот навязчивый, ошибочный барьер.

Заключение

Подводя итоги исследования, мы выявили, что игровая зависимость – это рабская психология, то есть человек обманывая себя, навязывая себе и обещая, снова попадает в ловушку «эмоциональных качелей», которая не помогает расти вверх, а, наоборот, засасывает в глубину негативных чувств, эмоций. Ведь зависимость чаще всего – это потеря драгоценного времени и ограничение возможности к саморазвитию личности и осуществлению заветных желаний.

Человек все ждет чуда, но мы-то знаем, что в индустрии игр свои правила и цели. Один раз вкусил ощущение счастья и человек начинает верить в чудеса, которые потом не происходят, а, наоборот, у него по накатанной волне возникают другие проблемы, отражающиеся не только на личностном, но и другом плане: семейной, профессиональной сфере. Ведь у человека навязчивые и бредовые идеи о куше, который он выиграет, и все его проблемы решатся сразу, навязанные красивой рекламой.

Причины, влияющие на игровую аддикцию человека – «ошибочное мышление», «ошибочное восприятие», «ошибочные установки», «негативный сценарий», из-за чего человек, попав в ловушку, не может выйти из замкнутого круга, пока не помогут специалисты осознать природу аддикции.

Рабство в плену зависимости: чаще всего туда попадают люди, которые не имеют внутреннего стержня, слабая сила воли и недостаток психологической культуры, нет психорегуляционной опытности, не владеет копинг-стратегиями совладания в стрессе, не обладает сформированной эмоциональной культурой, коммуникативной культурой.

Несомненно, человек не справится самостоятельно, пока не осознает, что нужно принять окончательное решение, и здесь важна психология выбора, принятие ответственного поведения, забота о себе – то, что будет в его пользу, если помогут компетентные специалисты и покажут другие грани аддиктивных агентов на природу человека. Игровая индустрия с помощью рекламы показывает красивую жизнь, но в реальности мы знаем и понимаем, что всего этого можно достичь с помощью целенаправленных действий и деятельности.

Чаще всего причиной и факторами является то, что человека не научили справляться со стрессами, человек перекладывает ответственность на других и, «убегая от реальности», временно усложняет адаптационные возможности человека. Главным свойством разума является способность разрешать любые проблемы, то есть проблемы разбивать на задачи и маленькими шагами идти вперед. Лучше, если человек научится принципу верификации и сотрудничеству с другими людьми, если сам не может справиться в одиночку. И здесь, в первую очередь, важна психологическая поддержка, а именно – семья как первое и ближайшее окружение.

Критериями, определяющими зависимое поведение, могут быть следующие сигналы: раздражение, неспособность сконцентрироваться на главном, забывание об основных обязанностях, злоупотребление временем.

Справиться с игровой аддикцией поможет подход вмешательства и когнитивно-поведенческий подход, который меняет ошибочное мышление, и человек в последующем делает выбор в пользу осознанного поведения и изменения своего жизненного сценария.

Вклад авторов:

Садвакасова Зухра Маратовна – обзор литературы, теоретический анализ, разработка методики, анализ данных, идея написания обзора, интерпретация исследования и математический анализ.

Нурмаханбетов Арман Лесханович – научное руководство, концепция исследования, формулировка и описание методологических проблем исследования.

Аймаганбетова Ольга Хабижановна – обзор литературы, теоретический анализ, анализ данных.

Список литературы

1. Садвакасова З.М. Гэмблинг: практико-ориентированные подходы в работе с молодежью в Казахстане и в мире: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2024 – 241 с.
2. Психотехнологии в работе с психическими нарушениями: учебное пособие / Садвакасова З.М., Купеев А.Р., Карабалина Ж.Б., Воробьева А.А., Распопова Е.А., Пивкина В.А. – Алматы: 2024. – 373 с.
3. Аршинова В.В. Профилактика зависимого поведения. Системный подход – РнД: Феникс, 2014. - С. 278-335.
4. Егоров А.Ю. Современные подходы к терапии игровой зависимости // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Спецвыпуски. 2014. - 114(5-2) – С.46-52. / <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova-2-/2014/5/031997-72982014531?lang=ru>
5. Казиханов Б.М., Касымканов А.Б. Аспекты игрового расстройства / Профессор Қ.Б.Жарықбаевтың 95 жылдығына арналған «Психология және педагогика дамуының өзекті мәселелері» (І Жарықбаев оқулары) атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – С.106-109.
6. МКБ-11. Глава 06. Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейropsychического развития. Статистическая классификация. – М.: «КДУ», «Университетская книга» – 2021. – 432 с.
7. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. - Москва: Когито-Центр, 2006. - 366 с.
8. Короленко Ц. П. Аддиктология: настольная книга. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2012. – 526 с.
9. Аршинова В.В. Системная профилактика зависимого поведения: монография. – М.: ООО «Издательский сервис», 2012. – 320 с.
10. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Аддикции в культуре отчуждения. Фрагментарная идентичность в зазеркалье постмодернизма: монография. – Новосибирск: изд-во НГПУ, 2013. - 434 с.
11. Осипова Е.М. Гэмблинг как девиантное поведение: Психологические и социальные корни // Социологические науки- 2009. -с.85-91. / <https://cyberleninka.ru/article/n/gembling-kak-deviantnoe-povedenie-psihologicheskie-i-sotsialnye-korni>

12. Буизман В., Оттена Э., Ялтонский В., Сирота Н. Когнитивно-поведенческие вмешательства в терапии зависимости от психоактивных веществ руководство по проведению тренингов. - Москва, 2007. – 62 с.
13. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2024. — 448 с (Серия «Мастера психологии»).
14. Бек Джудит. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. — СПб.: Питер, 2018. — 416 с. (Серия «Мастера психологии»).
15. Касьяник П.М., Романова Е.В. Диагностика ранних дезадаптивных схем. – СПб.: Политехн. университет, 2016. – 151 с.
16. Диагностика КПП / <https://associationcbt.ru/article/diagnostika-v-kognitivno-povedenches-5>
17. Бек А. Когниции / <https://psychojournal.ru/psychologists/1167-aaron-bek-sozdatel-kognitivnoy-psihoterapii.html>
18. Варяница Д. Когнитивная реструктуризация / <https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/>
19. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. Издательство «Питер», 2020. Серия «Сам себе психолог» / <http://maxima-library.org/mob/b/499884?format=read>
20. Когнитивно-поведенческий подход / <https://www.b17.ru/article/kpt/>
21. Когнитивно-поведенческая парадигма в современной психотерапии / <https://www.bolshakova-psy.com/ru/kognitivno-povedencheskaya-paradigma-v-sovremennoj-psihoterapii/>
22. Когнитивная терапия А. Бека: базовые положения / <https://www.bolshakova-psy.com/ru/kognitivnaya-terapiya-a-beka-kognitivno-povedencheskaya-terapiya-bazovye-polozeniya/>
23. Старков Д. Ошибки в мышлении. Правило 3 «О». 2021г. / https://vk.com/wall-62004261_46799
24. Зайковский П.А. Инструменты когнитивно-поведенческой психотерапии, практическое руководство / <https://www.b17.ru/article/kpt/>. Дата публикации 20 апреля 2017 г.
25. Арнтц А., Якоб Г. Практическое руководство по схема-терапии. Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах / пер. с англ. – М.: Научный мир, 2016. – 320 с.
26. Дж.Янг Схема-терапия / <https://www.bolshakova-psy.com/ru/shema-terapiya-v-praktike-psihologicheskoy-pomoshhi/>
27. Янг Дж., Клоско Дж. Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье. М.: Эксмо, 2019. -384 с.
28. Янг Дж., Клоско Дж., Вайсхаар М. Схема-терапия. Практическое руководство: Пер. с англ. СПб.: ООО «Диалектика», 2020.-464 с.
29. Луз К., Грааф П., Зарбок Г., Рут А.Холт. Схема терапия для детей и подростков. Практическое руководство. СПб.: ООО «Диалектика», 2021.- 544 с.
30. Садвакасова З.М. Технологии в работе с детьми девиантного поведения. Арт-педагогический аспект: монография / З.М. Садвакасова. – Алматы: Қазақ университеті, 2016. – 274 с
31. Садвакасова З.М., Жигитбекова Б.Д., Казиханов Б.М. Психологическое сопровождение и технологии помощи с девиантным поведением человека // Вестник КАЗНПУ. Серия: Психология. - 2024. - Том 78 - № 1 - С.253-264.

З.М. Садвакасова, А.Л. Нурмаханбетов, О.Х. Аймаганбетова

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

Құмар ойынға тәуелді адамдардың психологиялық ерекшеліктері және құмар ойынға аддикциясы бар адамдармен жұмыс істеу бағыттары

Аңдатпа. Мақала құмар ойынға тәуелділік аддикцияның психологиялық бейнелеуіне арналған. Адамның құмар ойынға тәуелділік аддикциясының сипаттамасы және әсер ететін ерекшеліктер, механизмдер.

Зерттеудің негізі адамның қате ойлауының өзгеруіне және психологтың практикасында когнитивтік-мінез-құлық тәсілін қолдануға бағытталған. Мамандардың консультациялық әрекетінде деструктивті мінез-құлықты конструктивтіге аустырудың табиғатын түсіну адамның саналы тиімді схемаларын өзгертуге көмектеседі. Өйткені, когнитивтік-мінез-құлық тәсілін құмар ойынға тәуелділермен жұмыс істеу құралы ретінде схема-терапияны белсенді қолданылады. Бұл құрал ойынға тәуелді адамға шын мәнінде сындарлы және ұтымды тәсілге көшуге көмектеседі және оның наным мен ұстанымы өзгереді.

Сонымен қатар, мақалада түрлі мамандардың құмар ойынға тәуелділік аддикциясы бар адамдардың өмірлік қиындықтарды еңсеру және психологиялық қолайсыздығын теңестіру үшін түрлі тәсілдерді қолданатыны көрсетілген.

Зерттеудің мақсаты: адамның құмар ойынға тәуелділік аддикциясымен жұмыс істеуде заманауи тәсілдерді және психологтың құмар ойынға тәуелді адамдарға уақытылы көмек көрсетуін зерттеу.

Түйін сөздер: құмар ойынға тәуелді адам, құмар ойынға тәуелділік аддикциясы, танымдық-мінез-құлық тәсілі, схема-терапия.

Z.M. Sadvakassova, A.L. Nurmakhanbetov, O.Kh. Aimaganbetova

Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Psychological characteristics of a gambling addict and approaches to working with a person's gambling addiction

Abstract. This article is devoted to the psychological portrait of gambling addiction. This article will examine the characteristics, mechanisms, and triggers that influence and result in the development of game addiction in individuals. What triggers and drags a person into a thinking trap where a person cannot break out of the vicious circle.

The main focus of the study is on the approaches and their influence on a person in changing erroneous thinking and the practical application of the cognitive-behavioral approach in the work of a psychologist. Understanding the nature and replacing destructive with constructive behavior in the counseling activities of a specialist helps a person change the mental schemas, where the cognitive-

behavioral approach is used, actively using the tool in working with gambling addicts as schema therapy. This tool helps a person to cope with the transition to a constructive and rational approach in reality, while changing the chain of beliefs and attitudes.

The article also presents the approaches different specialists use when working with gaming addiction in order to cope with temporary life difficulties and level out a person's psychological discomfort, helping to cope with emotional swings.

Purpose of the study: to study modern approaches to working with a person's gaming addiction and timely, step-by-step assistance with a gaming addiction from a psychologist.

Key words: gambler, gambling addiction, cognitive-behavioral approach, schema therapy.

References

1. Sadvakasova Z.M. Gembling: praktiko-oriyentirovannyye podkhody v rabote s molodezh'yu v Kazakhstane i v mire. Monografiya – Almaty: Kazak, universiteti, 2024 – 241 s.
2. Psikhotehnologii v rabote s psikhicheskimi narusheniyami. Uchebnoye posobiye / Sadvakasova Z.M., Kupeyev A.R., Karabalina ZH.B., Vorob'yeva A.A., Raspopova Ye.A., Pivkina V.A. – Almaty: 2024. – 373 s.
3. Arshinova V.V. Profilaktika zavisimogo povedeniya. Sistemnyy podkhod – RnD: Feniks, 2014. - 414s. (s. 278-335)
4. Yegorov A.YU. Sovremennyye podkhody k terapii igrovoy zavisimosti. // Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova. Spetsvypuski. 2014- 114(5-2) – S.46-52. / <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikiatrii-im-s-s-korsakova-2/2014/5/031997-72982014531?lang=ru>
5. Kazikhanov B.M., Kasymkanov A.B. Aspekty igrovogo rasstroystva / Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 95-letiyu professora K.B. Zharykbayeva «Aktual'nyye problemy razvitiya psikhologii i pedagogiki» (chteniya I. Zharykbayeva) – Almaty: Kazak, universiteti, 2022. – 514 b (S.106-109.)
6. MKB-11. Glava 06. Psikhicheskiye i povedencheskiye rasstroystva i narusheniya neyropsikhicheskogo razvitiya. Statisticheskaya klassifikatsiya. – M.: «KDU», «Universitetskaya kniga» – 2021. - 432s
7. Starshenbaum G.V. Addiktologiya: psikhologiya i psikhoterapiya zavisimostey. - Moskva: Kogito-Tsentr, 2006. - 366 s.
8. Korolenko TS. P. Addiktologiya: nastol'naya kniga. – M.: Institut konsul'tirovaniya i sistemnykh resheniy, 2012. – 526 s.
9. Arshinova V.V. Sistemnaya profilaktika zavisimogo povedeniya: Monografiya. – M.: OOO «Izdatel'skiy servis», 2012. – 320 s.
10. Korolenko TS.P., Dmitriyeva N.V. Addiktsii v kul'ture otchuzhdeniya. Fragmentarnaya identichnost' v zazerkal'ye postmodernizma: monografiya. – Novosibirsk: izd-vo NGPU, 2013. - 434 s.
11. Osipova Ye.M. Gembling kak deviantnoye povedeniye: Psikhologicheskkiye i sotsial'nyye korni // Социологические науки- 2009. -с.85-91. / <https://cyberleninka.ru/article/n/gembling-kak-deviantnoe-povedenie-psihologicheskii-i-sotsialnye-korni>
12. Buizman V., Ottena E., Yaltonskiy V., Sirota N. Kognitivno-povedencheskiye vmeshatel'stva v terapii zavisimosti ot psikhoaktivnykh veshchestv rukovodstvo po provedeniyu treningov. - Moskva, 2007. – 62 s.
13. Bek A., Frimen A. Kognitivnaya psikhoterapiya rasstroystv lichnosti. SPb.: Piter, 2024. — 448 s (Seriya «Mastera psikhologii»)

14. Bek Dzhudit. Kognitivno-povedencheskaya terapiya. Ot osnov k napravleniyam. — SPb.: Piter, 2018. – 416 s. (Seriya «Mastera psikhologii»)
15. Kas'yanik P.M., Romanova Ye.V. Diagnostika rannikh dezadaptivnykh skhem. – SPb.: Politekh. universitet, 2016. – 151 s.
16. Diagnostika KPP / <https://associationcbt.ru/article/diagnostika-v-kognitivno-povedenches-5>
17. Бек А. Когниции / <https://psychojournal.ru/psychologists/1167-aaron-bek-sozdatel-kognitivnoy-psihoterapii.html>
18. Varyanitsa D. Kognitivnaya restrukturizatsiya /<https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/>
19. Likhi R. Tekhniki kognitivnoy psikhoterapii. Izdatel'stvo «Piter», 2020. Seriya «Sam sebe psikholog / <http://maxima-library.org/mob/b/499884?format=read>
20. Kognitivno-povedencheskiy podkhod / <https://www.b17.ru/article/kpt/>
21. Когнитивно-поведенческая парадигма в современной психотерапии / <https://www.bolshakova-psy.com/ru/kognitivno-povedencheskaya-paradigma-v-sovremennoj-psihoterapii/>
22. Kognitivnaya terapiya A. Beka: bazovyye polozheniya / <https://www.bolshakova-psy.com/ru/kognitivnaya-terapiya-a-beka-kognitivno-povedencheskaya-terapiya-bazovye-polozheniya/>
23. Starkov D. Oshibki v myshlenii. Pravilo 3 «O». 2021g. /https://vk.com/wall-62004261_46799
24. Zaykovskiy P.A. Instrumenty kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii, prakticheskoye rukovodstvo / <https://www.b17.ru/article/kpt/>. Дата публикации 20 апреля 2017 год
25. Arntts A., Yakob G. Prakticheskoye rukovodstvo po skhema-terapii. Metody raboty s disfunktsional'nymi rezhimami pri lichnostnykh rasstroystvakh / per. s angl. – M.: Nauchnyy mir, 2016. – 320 s.
26. Dzh.Yang Skhema terapiya / <https://www.bolshakova-psy.com/ru/shema-terapiya-v-praktike-psihologicheskoy-pomoshhi/>
27. Yang Dzh., Klosko Dzh. Proch' iz zamknutogo kruga! Kak ostavit' problemy v proshlom i vpustit' v svoju zhizn' schast'ye. M.: Eksmo, 2019. -384 s.
28. Yang Dzh., Klosko Dzh., Vayskhaar M. Skhema-terapiya. Prakticheskoye rukovodstvo: Per. s angl. Spb.: OOO «Dialektika», 2020.-464 c.
29. Luz K., Graaf P., Zarbok G., Rut A.Kholt. Skhema terapiya dlya detey i podrostkov. Prakticheskoye rukovodstvo. Spb.: OOO «Dialektika», 2021.- 544 s.
30. Sadvakassova Z.M. Tekhnologii v rabote s det'mi deviantnogo povedeniya. Art-pedagogicheskiy aspekt: monografiya / Z.M. Sadvakasova. – Almaty: Kazak, universiteti, 2016. – 274 s
31. Sadvakassova Z.M., Zhigitbekova B.D., Kazikhanov B.M. Psikhologicheskoye soprovozhdeniye i tekhnologii pomoshchi s deviantnym povedeniyem cheloveka. // Vestnik KAZNPU seriya «psikhologiya»- 2024. - TOM 78 - № 1 - S.253-264

Авторлар туралы мәлімет:

Садвакасова Зухра Маратовна – педагогика ғылымының кандидаты, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессор м.а., әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Әл-Фараби даңғылы 71, 050040, Алматы, Қазақстан

Нурмаханбетов Арман Лесханұлы – психология ғылымдарының докторы, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессоры, Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., Қазақстан

Аймағанбетова Ольга Хабижановна – психология ғылымдарының докторы, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессоры, Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ., Қазақстан e-mail: alnara25@mail.ru;

Information about authors:

Sadvakassova Zuhra – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of General and Applied Psychology, al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty, e-mail: zuhra76@mail.ru

Nurmakhanbetov Arman – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of General and Applied Psychology, al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

Aimagambetova Olga – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of General and Applied Psychology, al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty, e-mail: alnara25@mail.ru

Сведения об авторах:

Садвакасова Зухра Маратовна – кандидат педагогических наук, доцент, и.о.профессора кафедры общей и прикладной психологии, КазНУ имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан.

Нурмаханбетов Арман Лесханович – доктор психологических наук, профессор, кафедра общей и прикладной психологии, КазНУ имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан.

Аймағанбетова Ольга Хабижановна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии, КазНУ им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы, e-mail: alnara25@mail.ru