

## **ТӘУЕЛДІ МІНЕЗ - ҚҰЛҚЫ БАР АДАМДАРДА КҮРЕСУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ МЕН СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІК АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫСТЫ ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ**

**Ахметова Эльмира Қажықызы**

«Клиникалық психология» бағдарламасының магистранты «Тұран» университеті, ҚР, Алматы

**Дуплякин Евгений Борисович**

научный руководитель, адал. бал. ғылымдар, психология кафедрасының профессоры «Тұран» университеті, ҚР, Алматы

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПАЦИЕНТОВ С НАРКОТИЧЕСКОЙ, АЛКОГОЛЬНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

**Ахметова Эльмира Қажықызы**

магистрант ОП «Клиническая психология» Университет «Туран», РК, г. Алматы

**Дуплякин Евгений Борисович**

канд. мед. наук, профессор кафедры «Психология» Университет «Туран», РК, г. Алматы

## **PERSONAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH DRUG, ALCOHOL AND GAMBLING ADDICTION**

**Elmira Akhmetova**

Master's student of the program "Clinical Psychology" University "Turan", RK, Almaty

**Evgeny Duplyakin**

Cand. Med. Sciences, Professor of the Department of Psychology University "Turan", RK, Almaty

**Аннотация.** Бұл мақалада тәуелді мінез – құлқы бар адамдарда күресу стратегиялары мен стресске төзімділіктің өзара байланысын эмпирикалық зерттеу нәтижелері келтірілген. Есірткіге, ойынға және алкогольге тәуелді адамдарда жиі қолданылатын күрес стратегиялары қарастырылады. Күрес стратегиялары мен тәуелді адамдардың стресске төзімділігінің өзара байланысының сипатын зерттеу жүргізілді. Тәуелділердің стресстік факторларына егжей-тегжейлі талдау жасалды.

**Аннотация.** В данной статье рассматривалась зависимость от наркотических, алкогольных веществ и игр с упором на исследования личностных качеств личности в психологии. Проанализированы его причины, возникновение и развитие, влияние на формирование

личности. Рассмотрены основные аспекты психологической работы с зависимостью.

**Abstract.** In this article, addiction to narcotic, alcoholic substances and games was considered with an emphasis on the study of personality traits in psychology. Its causes, occurrence and development, influence on the formation of personality are analyzed. The main aspects of psychological work with addiction are considered.

**Кілт сөздер:** күресу мінез-құлқы, күресудің тиімділігі, тұлға психологиясы, стресс, стресс жағдайлар, тәуелділік, алкоголизм, құмар ойындар, темекі шегу.

**Ключевые слова:** копинг-поведение, копинг-эффективность, психология личности, стресс, стрессовые ситуации, зависимость, алкоголизм, азартные игры, курение.

**Keywords:** coping behavior, coping effectiveness, personality psychology, stress, stressful situations, addiction, alcoholism, gambling, smoking.

## Кіріспе

Адамдар әртүрлі себептермен ішеді. В нашақорлық практикасына тәуелділік алкогольден жиі байланысты адамның тікелей тілегістресстен арылығыз, құтылығыз тәжірибелер мен жағымсыз эмоциялар.

Алдымен бұл әдет мезгіл-мезгіл болады, содан кейін ішуші байқамай жүйеге өтеді.

Бұл кезеңде адам қиындықтар мен қиыншылықтар туралы ұмытып, басқалармен байланысын жеңілдетіп, демалу үшін алкогольді ішуді әдетке айналдырады. Адам үнемі ішуге тиісті компанияны іздейді. Ішімдіктің мөлшерін бақылау жоғалады: ішуді бастағаннан кейін адам тоқтай алмайды және қатты мас күйіне жетеді. Сонымен қатар, бұл кезеңде адам алкогольге сезімталдық шегін төмендетеді, яғни қажетті мас болу деңгейіне жету үшін оған бұрынғыдан 2-3 есе көп доза қажет. Алкогольмен улану кезінде дененің қорғаныс механизмі болып табылатын гаг рефлексі жоғалады. Мас күйінде адам өзін-өзі басқаруды тоқтатады, жиі абайсыз әрекеттер жасайды, кейінірек оған не болғанын есіне түсіре алмайды. Алкогольді асыра пайдаланғаннан кейін ұйқы нашарлайды, ішкеннен кейін көңіл-күй бұзылады, тершеңдік, жүрек соғысы, кейде қолдың дірілдеуі байқалады.

## Материалдар мен әдістер

Зерттеу мақсатын жүзеге асыру үшін сауалнама, бақылау, психологиялық тестілеу, эмпирикалық деректерді математикалық-статистикалық өңдеу қолданылды. Оның ішінде «Алкоголь, темекі шегу, есірткі: тиімді алдын-алу жүйесін қалай құруға болады» (Е. Иваницкая, Т. Щербакова) және «Ассоциативті эксперимент нашақорлар әлемінің суретін анықтау құралы ретінде» (А. В. Амелин) және «Нашақорлық: тәуелділік және алдын алу» (М. С. Антонова).

## Негізгі ұстанымдар (основные положения)

Ұсынылатын негізгі ой – Ол жас және кәсіби сипаттамалармен анықталады және арнайы заңнамалық, профилактикалық және түзету бағдарламаларын қажет ететін төтенше әлеуметтік-дағдарыстық жағдай ретінде қарастырылуы керек, бұл әсіресе есірткіге, алкогольдік заттарға және құмар ойындарға тәуелді мінез-құлық проблемалары қаупі бар балалар мен жасөспірімдерге қатысты.

## Әдебиеттерге шолу

«Стресс» термині 1936 жылы ғылыми айналымға енгізілді **жалпы**

# тұжырымдаманы жасаған канадалық физиолог Ханс Селье стресс дененің экстремалды факторлардың әсеріне бейімделу реакциясы ретінде.

Сельенің классикалық анықтамасына сәйкес, стресс-бұл спецификалық емес реакция ағзаның оған қойылатын талабы. Қысқа мерзімді және тым көп емес стресс ереже оң өзгерістерге әкеледі, бірақ өткір, ұзақ, қарқынды стресс мыналарға әкеледі деструктивті салдары.

Барлық салдарды бастан кешіретін адам стресс факторлары: ашуланшақтық, шаршау, төмен көңіл-күй, өзін-өзі қанағаттандырмау өмір, шындықтан аулақ бола отырып, олардан құтылуға тырысады. Бай әртүрліліктен тәуелділіктерді ол өзіне көмектесетін біреуін таңдайды ең жақсы жолмен проблемалардан жасырыңыз. Нашақорлық, алкоголизм, құмар ойындар, темекі шегу-

мұның бәрі адамға барлық мәселелерін шешуге уәде беретін тұзақтардың аз бөлігі [1].

Қатты күйзеліске (күйзеліске) ұшыраған адам демалғысы келеді және алаңдатыңыз, компьютерде ойнап, бір стақан шарап ішуге уақыт бөледі ойын немесе есірткіні қолдану. Химиялық заттардың әсерінен ол жағдайды сезінеді эйфория, жеңілдік пен көтеріңкі көңіл-күйді сезінеді. Ол барлық осы сезімдерді түсінген кезде уақытша және салдары қайтымсыз және қайғылы, тәуелділік қазірдің өзінде қалыптасқан және психотерапевттің көмегінсіз мүмкін емес.

Қиындықтардан жасырынып, өзіңіздің иллюзия әлеміңізді құрғыңыз келеді, адам құмар ойындарға тәуелділікті дербес қалыптастырады. Оның айлакерлігі қазірдің өзінде атауынан көрінеді: шындыққа ешқандай қатысы жоқ ойын. Күн сайын, ойынға байланысты стресстен құтылу арқылы адам оған тәуелді болады.

Көңілсіз, жарқын түстер мен эмоцияларға толы әлем, көптеген ләззаттарды шақырады және уәде етеді. Адамның мүмкін можетстігі ұят осы уәделердің елесін түсіну, тереңірек және тереңірек сүңгу тәуелділік.

Көбінесе стресстік жағдайға тап болған адам өз жағдайын жеңілдеткісі келеді темекіні тұтату жағдайы. Тәуелділік найзағай жылдамдығымен қалыптасады, адамды қиындықсыз сезіну мүмкіндігінен айыру темекі. Темекі шегу-бұл жасырын тәуелділік. Алдымен адам темекі шегеді белгілі бір жағдайларда, көбінесе эмоционалды күйзеліске ұшырайды. Содан кейін темекі шегу болады күнделікті, кейде сағаттық қажеттілік, онсыз өмір адам төзгісіз болады.

Адамдар жүйке немесе шиеленісті күйде алкогольді ішкенде, олар қорғауға тырысады

күнделікті негативтен олар ойдан шығарылған тосқауыл қояды. Олар **олардың әлауқаты жақсарады және барлық мәселелер шешіледі деп күтілуде**

өздері. Алайда, есірткіге тәуелділіктен зардап шегетін адамдар көбінесе психологиялық және әлеуметтік қиындықтар. Олар туыстарымен қақтығыстар, жұмысшыларда қиындықтар туындайды әріптестермен қарым-қатынас және олар үнемі басқаларды зиянды тәуелділік үшін айыптайды. Мұндай жағдайларда бұлардың бар-жоғы белгісіз стресстік жағдайлар алкоголизмнің себебі немесе оның салдары. Көптеген адамдар алкоголь нервтерді тыныштандырады және стрессті жеңілдететін құрал деп санайды. Жүйелі түрде пайда болатын шамадан тыс жүктеме адамдарды алкогольді ішуге бірнеше рет итермелейді демалуға арналған сұйықтықтар. Сондықтан бұл көбінесе тәуелділіктің себебі болып табылады

және ремиссия кезіндегі бұзылулар. Әрине, арасында байланыс бар **алкоголь және стресс**. Дегенмен, алкогольдік сусындар жоқ екенін

түсіну керек олар шиеленісті жеңілдетуге көмектеседі, керісінше орталық жұмысты тежейді жүйке жүйесі және ыдырау өнімдерінен кейін әл-ауқатты нашарлатады этанол денеден шығарылады. Маскүнем тек күйзеліске ұшырамайды, бірақ оған абстиненция синдромы қосылады, бұл әлсіздікті тудырады және физикалық ыңғайсыздық. «Алкоголь» сөзі араб тілінен «ақыл ұрлау» деп аударылады. Бұл көптеген аурулардың пайда болуын тудыратын және депрессияға ұшырататын улану барлық өмірлік маңызды органдардың жұмысы. Адам алкогольді неғұрлым көп тұтынса, соғұрлым тезірек оның иммунитеті төмендейді және патологияның пайда болу қаупі артады. Маскүнем болған кезде ауыр аурудың бар екенін біледі, ол қайтадан ауырады эмоциялар. Денсаулығын жақсарту үшін жаман әдеттен бас тартудың орнына, ол қайтадан іше бастайды. Яғни құрамында алкоголь бар сұйықтықтар деңгейін төмендетеді стресске төзімділік, сонымен қатар олар көбінесе тұрмыстық зорлық-зомбылықтың, төбелестің себебі болып табылады, тонау және жол-көлік оқиғалары.

Стресстік жағдайда үнемі бір нәрсені шайнау әдеті кем емес алдыңғыға қарағанда зиянды.

Көбінесе шамадан тыс тамақтану нәтижесінде пайда болады **ЭМОЦИОНАЛДЫ** проблемалар, ішкі тәжірибелер және ішке енетін жарақаттар өздері. Үнемі шайнаған кезде артық калория пайда болады, бұл артық салмақ пен семіздікке қауіп төндіреді. Фонында дене нашар жаққа өзгереді, семіздік қалыптасады, тәжірибе одан да көп болады күшті-қатал цикл қалыптасады. Сіз қауіптер туралы көп сөйлесе аласыз семіздік барлық мүшелер мен тіндерге арналған, бірақ оны

түсіндірудің ең оңай жолы- салмағы кемінде 10 кг болатын екі сөмкені кеудеге және арқаға алып жүруге тырысыңыз бірнеше сағат; бәрі анық болады. Егер стресс кезінде тілек пайда болса бірдеңе жеу керек, семіздікті ескере отырып, өзіңізге тоқтаңыз деп айту керек және оның қауіпті салдары, және сіздің диетанызды қайта қарауды бастаңыз. Сізге тамақтану керек үштен бір немесе төрттен бір бөлігі аз, тамақты баяу шайнап, миға хабардарлық береді қанықтыру.

Нашақорлықты кешенді емдеу пациентке психологиялық құралдар. Ол оларды қолдануды үйренгенде, оған енді этанол қажет болмайды допинг. Ол стрессті тудыратын факторларды уақтылы анықтауды үйренеді, және олардан аулақ болуға тырысады. Әсерді бекіту үшін спортпен шұғылдану керек және белсенді өмір салтын ұстаныңыз. Емдеудегі маңызды сәт науқас психотерапевтпен өзара әрекеттесетін оңалту кезеңі, психологиялық қолдау топтарына қатысады, онда өз тәжірибесімен бөліседі адамдар. Медитация әдістері мен психотерапия пациенттің көзқарасын өзгертуге көмектеседі ойлау және оны жағымсыз сезімдерден арылту. Осы әдістердің көмегімен және кешенді емдеу адам ішкі стрессті жеңуді үйренеді психологиялық күштермен [2].

Стресске барабар жауап беруді және оны тиімді басқаруды білу оның салдары, адам өзіне тек үйлесімді өмір сүруге кепілдік бермейді өзімен және айналасындағылармен, сонымен қатар тәуелділіктен арылу.

Шындықтан аулақ болмай, стресстік жағдайды жеңе алмайтын адам, қорғаныс мінез-құлқын таңдауға көмектесетін психологтың кеңесі қажет тәуелділіксіз өмірге кепілдік беретін стратегиялар.

Жақсы жаңалық-адам стресстік жағдайларды кез келген адам жеңе алады ауырлық дәрежесі, оған сыртқы жағдайлардың қысымын бейтараптандыру.

Қазіргі уақытта күресудің көптеген анықтамалары мен психологиялық модельдері бар. Х. Вебердің айтуы бойынша, күресу іс-әрекеттің стратегиясы ретінде анықталады психологиялық қауіп-қатер жағдайында, атап айтқанда, адам физикалық, жеке және әлеуметтік әл-ауқатқа қауіп ретінде ауруға бейімделу [3]

Р. с. Лазарус, с. Фолкман жеңісті түсіну керек деп санайды динамикалық процесс, оның ерекшелігі тек анықталмайды жағдай, сонымен қатар жанжалдың даму кезеңі, субъектінің сыртқы әлеммен соқтығысуы [4].

Кең мағынада көшіру субъектінің өзара әрекеттесуінің барлық түрлерін қамтиды сыртқы немесе ішкі сипаттағы міндеттер-игеруге немесе жұмсартуға, үйренуге тырысу проблемалық жағдайдың талаптары немесе олардан жалтару. Қосымша шарттар-қалай тапсырманың өзін сипаттайтын сыртқы және ішкі тақырыптың психологиялық сипаттамалары - көшіру мазмұнын нақтылайды, оны қарапайым бейімделуден ажырату.

Жалпы зерттеушілердің көпшілігі күресу тәсілдерінің жалпы қабылданған классификациясын ұстанады стресспен:

1) жағдайға әсер ететін күресу стратегиялары;

2) когнитивті стратегиялар жағдайды қайта бағалауға бағытталған күш - жігер;

3) эмоционалдық стресс.

Осылайша, мінез-құлықты жеңу-бұл адамның жағдайдағы іс-әрекеттерінің стратегиясы жүзеге асырылатын физикалық, жеке және әлеуметтік әл-ауқатқа психологиялық қауіп жеке қызметтің когнитивті, эмоционалды және мінез-құлық салалары және табысты немесе аз табысты бейімделуге әкеледі.

Біздің ойымызша, жеңетін мінез-құлық, бір жағынан, жеке тұрақты жеке құрылым (диспозиция), яғни белгілі бір нұсқалар (әдістер) жиынтығы жеке сәйкес келетін стресстік жағдайларда мінез-құлық және әрекет ету-жеке тұлғаның жеке қасиеттері мен эмоционалды, динамикалық қасиеттері.

Зерттеу барысында Біз есірткіге, алкогольге және ойынға тәуелділігі бар адамдарда стрессті жеңу стратегиялары қаншалықты ерекшеленетіні, гендерлік айырмашылықтар күресу механизмдеріне әсер ете ме деген бірнеше сұрақтар қойдық. Бұл мәселенің мәнін дәлірек түсіну үшін, ең алдымен, «күресу механизмі» ұғымына анықтама беру керек. Алғашқылардың бірі болып бұл терминді Л. Мерфи 1962 жылы қолданды, ол когнитивті және мінез - құлық механизмінің екі компонентін атап өтті копингтің жеке тұлғаның жеке - типологиялық ерекшеліктерімен және стресстік жағдайларды жеңудің өмірлік тәжірибесімен байланысына назар аудару [5]. Әрі қарай, күресу механизмдерінің тұжырымдамасы кеңейтілді, ол үшін негізгі ережелерді Р. Лазарус анықтады, ол стресстік әсер ету кезінде қоғамда сәтті бейімделу қабілетін анықтайтын тұрақтандырушы фактор ретінде қарастырды. Лазарус стресспен күресудің ситуациялық әдісін динамикалық процесс ретінде қарастырды, оның нақты жағдайларға қатысты ерекшелігін атап өтті. Күресу процесінің құрылымында келесідей анықтауға болады, алдымен стресстік әсер пайда болады, содан кейін когнитивті бағалау процесі басталады, яғни оқиғаны қабылдау, содан кейін эмоциялар қосылады (гомеостаздың бұзылуы), одан кейін күресу/жеңу стратегиясын әзірлеу және соңында әрекет нәтижелерінің сәттілігін бағалау [6]. Лазарус теориясында стресстің ішкі, субъективті тәжірибелеріне және олардың когнитивті бағалауына баса назар аударылады, алайда, екіншіке орай, стресс агенттері мен бақыланбайтын стрессті жеңу қарастырылмайды. Копингтің табиғатын анықтауда балама пікірді М. Перрет пен М. Ричардс ұстанды. Олардың теориясына сәйкес, стресстік жағдайдағы адамның мінез-құлық көбінесе осы жағдайды өзгертудің объективті мүмкіндігіне байланысты. Егер адамда стрессті тудыратын факторға әсер етудің объективті мүмкіндігі болса, онда бұл барабар күрес реакциясының мысалы болады, бірақ егер адамда мұндай мүмкіндік болмаса, одан аулақ болу бірдей қолайлы және орынды әдіс болып табылады [7]. Ең жалпыланған түрде стратегиялардың 2 үлкен тобын ажырату әдеттегідей: өзін-өзі бағыттайтын және қоршаған ортаны өзгертуге бағытталған. Өзіне бағытталған стратегиялар. Кезек когнитивті және интрапсихикалық жолдардан тұрады. Сонымен, ақпаратты басу және іздеу, қайта бағалау, жеңілдету, өзін-өзі кінәлау, басқаларды кінәлау ерекшеленеді. Екінші үлкен топ механизмдерді жеңу тікелей қоршаған ортаға бағытталған аспаптық күресу әрекеттерін білдіреді [8]. Лазарус пен Фолкман кейінірек проблемаға бағытталған копинг ұғымын енгізді, оның міндеті жеке тұлға мен ортаның стресстік байланысын теңестіру, сондай-ақ эмоционалды ынталандыруды басқаруға бағытталған копинг [9]. Зерттеу барысында Біз есірткіге, алкогольге және ойынға тәуелділігі бар адамдарда стресске төзімділік деңгейі мен күресу стратегиялары арасында байланыс бар деген болжам жасадық. Стресске төзімділік деңгейін және негізгі күрес стратегияларын зерттеу кезінде келесі әдістер қолданылды:

1. «Өмір салтын талдау» тесті (Бостондағы стресске төзімділік тесті) [10].

2. Біздің зерттеуіміздің үлгісі ретінде 20-30 жас аралығындағы РЕНАВ «Бата» оңалту орталығының пациенттері болды. Субъектілердің жалпы саны 45 адамды құрады. Тестілеу жеке жүргізілді, оның жалпы ұзақтығы 30 минутты құрады. Осы гипотезаны эксперименттік тексеру үшін біз эксперимент барысында алынған мәліметтерге математикалық талдау жасадық. Төменде біз алынған зерттеу нәтижелерін және оларды түсіндіруді ұсынамыз. 1-кестеде Крускал-Уоллис критерийі бойынша Бостон университетінің Медициналық орталығының «өмір салтын талдау» сынағы бойынша стресстік жағдайларға төзімділік көрсеткіштері келтірілген.

**«Өмір салтын талдау» тесті бойынша стресстік жағдайларға төзімділік  
көрсеткіштері**

| <b>Тәуелді адамдар</b> | <b>N</b> | <b>Средний ранг</b> | <b>Хи-квадрат</b> | <b>Асимпт.зн</b> |
|------------------------|----------|---------------------|-------------------|------------------|
| Есірткі                | 15       | 24,3                | 0,907             | 0,635            |
| Алкогольді             | 15       | 24,33               |                   |                  |
| Ойын                   | 15       | 20,37               |                   |                  |

Деректерді талдау барысында біз тәуелділік түріне байланысты стресске төзімділіктің айырмашылығындағы тенденцияларды анықтадық. Ойынға тәуелділігі бар адамдар стресске төзімділіктің ең жоғары деңгейіне ие, есірткіге және алкогольге тәуелділігі бар адамдар осы көрсеткіш бойынша төмен мәндерге ие. Айта кету керек, стресске төзімділіктің төмендеуі осы зерттеуден өткен барлық тәуелді адамдарға тән. Бұл ерекшелік дағдарыстық жағдайларды жеңудегі қиындықтарды тудырады сыртқы әлемнің тез өзгеруіне, осындай көрсеткіштермен сыналатын адамдарға сыртқы бақылау локусы, сонымен қатар олардың өміріндегі жағдайларды өзгерте алмау сезімі тән. Стресске төзімділіктің төмен деңгейі сонымен қатар адамды жағымсыз эмоциялар мен тәжірибелерге әкелетін жеткілікті күшті эмоционалды қабылдаумен сипатталады.

### **Нәтижелер және талқылау**

#### **Қортынды**

Қазіргі уақытта отандық психологиядағы ең танымал тақырыптар ол бұл есірткіге, алкогольдік заттарға және құмар ойындарға тәуелді мінез-құлық проблемалары мәселелері болып табылады. Жастардың есірткі заттарын тарату түріндегі тез және оңай ақша табуға деген қоғамдық қызығушылығының артуы бұдан әрі жастарды осы психоактивті заттарға отырғызу күн сайын күшейе бастады.

Ата аналар мен жақындардың назарының болмауы тәуелді адамның жеке басының қалыптасуына да әсер етеді

Ақпараттандыруға, алдын алуға байланысты бірқатар іс-шаралардың арқасында тәуелді мінез-құлықты емдеу.

Олар когнитивті функцияларды, әлеуметтік дағдыларды, өмір сүру жағдайларын жақсарты алады, ұзақ мерзімді ремиссияға қол жеткізе алады және бірқатар қажеттіліктерді қанағаттандыра алады.

#### **Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

1. Chiu S., Lee J.Z. ve Huang D.H. Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan. Cyberpsychology & Behavior. 2004: 7 (5), 571 - 581.
2. Антонова, М. С. Изучение потребности в комплексной профилактике употребления наркотиков в студенческой среде / М. С. Антонова // Вестник Дальневосточной государственной социально-гуманитарной академии : научно-образовательный журнал. Вып. 2 (6) / гл. ред. Л. С. Гринкруг. – Биробиджан, 2010. – С. 5-14.
3. Бубеев, Ю. А. Наркотические аддикции : профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий / Ю. А. Бубеев, В. В. Козлов, Н. Ф. Круговых. – М. : Слово, 2009. – 464 с.
4. Кобякова, Т. Г. Первичная профилактика наркозависимости. Концепция программы

организации и развития подросткового добровольческого движения : в помощь образовательному учреждению / Т. Г. Кобякова, О. А. Смердов. – М. : НМЦ «Дар» им. Л. С. Выготского : ЗАО « ПолиГраф», 2005. – 67 с.

5. Алексеева А. С., Миньков К. А., Оконечни-кова Л. В. Влияние ролевых компьютерных игр на личностные особенности подростков // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. - 2016. - Т. 22. - № 4 (156). - С. 115-120.

6. Григорьева О. В., Ванюхина Н. В. Психоэмоциональная сфера подростков с зависимостью от интернета // Азимут научных исследований: педагогика и психология. -2014. - № 3. - С. 32-35

7. Джонсон, Вернон. Как заставить наркомана или алкоголика лечиться : рук. для родных и близких тех, кто страдает от хим. зависимости : перевод / В. Джонсон. – М. : Ин-т общегуманитарных исслед. : Секачев, 2002. – 128 с.

8. С. В. Краснова Н. Р. Казарян В. С. Тундалева Е. В. Быковская О. Е. Чапова М. О. Носатова «Как справиться с компьютерной зависимостью»: Эксмо;Москва; 2008 ISBN 978-5-699-2574 С. 22

9. Наркомания : метод. рек. по преодолению наркозависимости / под общ. ред. А. Н. Гаранского. – М. : БИНОМ. Лаборатория знаний ; СПб. : Невский Диалект, 2002. – 471 с.

10. Котляров Андрей. Название: Другие наркотики, или Homo Addictus. Жанр: Психология. Издательский дом: Изд-во Института Психотерапии. Год издания: 2006. С. 54-58, С. 78-79