

O‘SMIRLARDA TAVAKALCHILIK BILAN BOG‘LIQ ONLAYN QIMOR O‘YINLARIGA TOBELIGINING PSIXOLOGIK OMILLARI

**Andijon davlat pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti Pedagogika va psixologiya kafedrası
o‘qituvchisi PhD. U.T.Shobduraximova**

Annotatsiya: ushbu maqolada o‘smirlar orasida tavakkalchilik bilan bog‘liq onlayn qimor o‘yinlariga qaramlikning psixologik omillari tahlil qilinadi. Qimor o‘yinlariga qaramlikni shakllantiruvchi asosiy omillar – impulsivlik, emotsional beqarorlik, ijtimoiy bosim va noto‘g‘ri qimor tushunchalari ko‘rib chiqiladi. Maqolada shuningdek, oilaviy va ijtimoiy omillarning o‘smirlar qimor o‘yinlariga bo‘lgan qiziqishiga qanday ta’sir qilishi o‘rganilgan. Qimor o‘yinlariga qaramlikning oldini olish uchun psixologik, pedagogik va huquqiy yondashuvlarning ahamiyati ta’kidlanadi. Tadqiqot natijalari qimor o‘yinlariga bog‘liq xavf-xatarlarni kamaytirish bo‘yicha profilaktika choralarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: qimor o'yinlari, virtual o'yinlar, 1 xbet, ijtimoiy izolyatsiya, depressiya, onlayn kazinolar, virtual dunyo, ruhiy salomatlik, stress, hissiy reaktivlik, onlayn qimor o'yinlarining anonimligi, raqamli xavfsizlik, depressiya, tashvish, onlayn qimor o'yinlari, o'zini o'zi boshqarish.

ЛИЧНОСТНАЯ РИСКОВАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ОНЛАЙН-ИГРАМ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

**Андижанский государственный педагогический институт,
педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии
преподаватель к.ф.н. У.Т. Шобдурахимова**

Аннотация: В этой статье рассматриваются психологические исследования зависимости от азартных игр в Интернете у людей, склонных к риску. Также описаны рискованные игры и их негативные факторы и влияние на общество, а также негативное влияние этих игр на психику человека.

Ключевые слова: тотализатор, азартная зависимость, виртуальные игры, «1xbet», социальная изоляция, депрессия, онлайн-казино, виртуальный мир, психическое здоровье, стресс, эмоциональная реактивность, анонимность азартных игр в Интернете, цифровая безопасность, депрессия, тревога, азартные игры в Интернете, самоконтроль.

PERSONAL RISK ATTACHMENT TO ONLINE GAMES AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Andijan State Pedagogical Institute, Faculty of Pedagogy
Department of Pedagogy and Psychology
teacher PhD. U.T. Shobduraximova

Abstract: *This article reviews psychological research on online gambling addiction in individuals with risk-taking. Also, risk-based games and their negative factors and effects on society, as well as the negative impact of these games on the human psyche, are described.*

Key words: *totalizator, gambling addiction, virtual games, "1xbet", social isolation, depression, online casino, virtual world, mental health, stress, emotional reactivity, internet gambling anonymity, digital security, depression, anxiety, online gambling, self-control.*

Введение. С сегодняшняя глобализация и развитие цифровых технологий оказывают влияние практически на все сферы жизни человека. Популярность Интернета создала множество удобств и возможностей. Однако наряду с этими возможностями формируются и различные социальные и психологические проблемы. В частности, одной из актуальных проблем стали онлайн-гемблинг и его негативные последствия. Азартные игры онлайн стали не только развлекательной деятельностью, но и уникальным экономическим и психологическим механизмом, основанным на риске, что создает необходимость глубокого анализа психологических особенностей и потребностей людей, участвующих в этих играх. Исследования показывают, что азартные игры онлайн побуждают игрока неоднократно идти на риск в обмен на преимущественно краткосрочную выгоду. Во время этого процесса человеческий мозг постоянно работает на основе механизмов удовлетворения и вознаграждения. Частые успехи или неудачи в игре нарушают эмоциональную устойчивость, повышают импульсивность, ослабляют самообладание. В результате развивается игровая зависимость, когда игрок больше привязывается к игре, чтобы избежать реальных жизненных проблем или снять кратковременный стресс.

Рискованные люди имеют более высокий риск стать зависимыми от азартных игр, чем другие. Такие люди часто склонны принимать рискованные решения, отдавая предпочтение краткосрочным вознаграждениям над долгосрочной стабильностью. Их психологические особенности характеризуются такими факторами, как низкий самоконтроль, высокий уровень эмоциональной реактивности и подверженность сильным

страстям. Люди, которые психологически слабее, например, те, кто плохо справляется со стрессом, тревогой и депрессией, с большей вероятностью становятся зависимыми от азартных игр. Кроме того, к числу важных факторов, формирующих игровую зависимость, относится влияние окружающей среды, близких и общества. Последствия зависимости от азартных игр в Интернете широко распространены. Прежде всего, это отрицательно сказывается на экономическом состоянии человека. Во многих случаях игроки попадают в финансовый кризис и в долги. Это, в свою очередь, усиливает депрессию и ухудшает отношения с семьей и обществом. В результате игровой зависимости многие люди оказываются в социальной изоляции, теряют уверенность в себе, отвлекаются от своих жизненных целей. Среди психологических повреждений выделяют расстройства памяти и внимания, потерю эмоционального равновесия и психическую депрессию.

Методика исследования. «Анонимность и удобство азартных игр в Интернете повышают их привлекательность, что может привести к зависимости» [1.р.357-386]. По этому мнению Гриффитс подчеркивает опасность азартных игр в Интернете. В то время как в традиционных азартных играх поведение игроков может контролироваться общественностью или учреждениями, в онлайн-играх таких механизмов нет. Чувство анонимности подрывает самообладание людей, поскольку они не чувствуют социального давления и ответственности. Также удобство азартных игр – возможность подключения в любой момент через Интернет – увеличивает частоту, с которой игроки идут на риск. Это приводит к формированию быстрой зависимости.

«Зависимость от азартных игр в Интернете имеет более высокий риск, чем традиционные формы азартных игр» [2.р.105-119]. Исследование Шаффера показывает, что азартные игры в Интернете опасны из-за своей скорости и легкого доступа к играм. В то время как традиционные азартные игры имеют ограничения по игровому пространству и времени, в азартных играх онлайн их нет. Люди могут играть в любое время и в любом месте, что делает игровой процесс погруженным в повседневную жизнь. Игроки теряют способность контролировать время и деньги, что приводит их к экономическим и психологическим кризисам.

«Распространенность онлайн-гемблинга и его неконтролируемое развитие вызывают беспокойство» [3.р. 212-214.] По мнению Ладусера, бесконтрольное развитие индустрии онлайн-гемблинга порождает опасные тенденции в обществе. Государства часто не могут полностью контролировать платформы онлайн-гемблинга, что приводит к появлению незаконных или нелегализованных игровых услуг. Особенно опасна такая ситуация для молодежи и лиц, принадлежащих к группе риска, у которых механизмы своевременной защиты не работают в достаточной степени.

Автор подчеркивает необходимость усиления законодательства и мер контроля, регулирующих игорные площадки.

«Психологические особенности молодых людей и их склонность к риску играют важную роль в привлечении их к азартным играм»[4.р. 225-257]. Деревенский считает, что психологическая ранимость и импульсивность молодых людей повышают риск их вовлечения в азартные игры. Молодые люди часто считают более важными краткосрочные выгоды и не могут правильно оценить риск. Также на них сильно влияет влияние сверстников. Рискованное поведение друзей или социальные роли могут привлечь молодых людей к азартным играм. Это оказывает негативное влияние на эмоциональное и социальное развитие подростков.

«Психологические особенности молодых людей и их склонность к риску играют важную роль в привлечении их к азартным играм»[5.р. 225-257]. Деревенский считает, что психологическая ранимость и импульсивность молодых людей повышают риск их вовлечения в азартные игры. Молодые люди часто считают более важными краткосрочные выгоды и не могут правильно оценить риск. Также на них сильно влияет влияние сверстников. Рискованное поведение друзей или социальные роли могут привлечь молодых людей к азартным играм. Это оказывает негативное влияние на эмоциональное и социальное развитие подростков.

«Мотивационное интервью и методы самопомощи могут помочь зависимым от азартных игр осознать и изменить свое поведение»[6.р. 355-372] Ходжинс подчеркивает эффективность методов мотивационного интервьюирования для зависимых от азартных игр. С помощью этого метода психологи учат игроков распознавать свои проблемы и находить решения. Важно посредством мотивационного интервью пробудить внутреннюю мотивацию человека, объяснить ему последствия его действий. Кроме того, с помощью техник самопомощи человек учится контролировать свое поведение и поддерживает себя в процессе отказа от азартных игр.

«Существует множество путей, которые приводят к развитию проблем с азартными играми, включая психологические, биологические и социальные факторы»[7.р. 487-499] В своей модели «Пути» Блащинский описывает три основных пути, ведущих к развитию игровой зависимости: биологический, психологический и социальный. Некоторые люди более склонны к риску из-за генетической предрасположенности или из-за уникальной дофаминовой системы в мозгу. В других случаях эту зависимость развивают психологические травмы или стресс. Социальные факторы формируются под влиянием окружающей среды и культурных ценностей. Эта модель помогает понять сложную природу зависимости и предлагает индивидуальные подходы к лечению.

«С ростом популярности азартных игр в Интернете уровень зависимости растет, и это создает новые риски»[8.p. 709-725]. Исследование Уолберга показывает, что рост индустрии онлайн-гемблинга приводит к росту зависимости. Расширение возможностей азартных игр посредством онлайн-платформ создает серьезные проблемы, особенно на фоне развивающихся технологий. Автор подчеркивает необходимость контроля этого процесса и усиления профилактических мер.

«Распространенность игровой зависимости среди подростков негативно влияет на их эмоциональное и социальное развитие»[9.p. 239-254]. Дельфаббро говорит о нарушении процессов развития в результате игровой зависимости у юных игроков. Поскольку молодые люди эмоционально нестабильны, азартные игры могут привести к стрессу, депрессии и социальной изоляции. Они также теряют самоконтроль и сталкиваются с финансовыми проблемами. Делфаббро подчеркивает необходимость профилактических и образовательных программ для предотвращения таких негативных последствий.

«Интернет-гемблинг порождает новые формы зависимости среди молодежи, что негативно влияет на их психологическое здоровье»[10.p. 649-663]. В нем рассматривается распространенность азартных игр в Интернете среди южнокорейских подростков и факторы риска, которые к этому приводят. Авторы обнаружили высокую распространенность азартных игр в Интернете и отметили, что это состояние отрицательно влияет на психологическое здоровье молодых людей. В исследовании отмечена необходимость усиления профилактических мер по предотвращению зависимости от азартных игр в Интернете.

«Люди, не склонные к риску, подвергаются высокому риску азартных игр в Интернете, что негативно влияет на их финансовую и социальную жизнь»[11.p.281-289]. В этом исследовании, проведенном среди студентов Университета Макао, изучалась природа импульсивности и ее влияние на проблемы с азартными играми. Авторы обнаружили, что люди с высоким уровнем импульсивности чаще участвуют в онлайн-гемблинге, что негативно влияет на их финансовую и социальную жизнь. Результаты исследования показывают важность психологических вмешательств, направленных на снижение импульсивности.

«Люди с низким самоконтролем чаще становятся зависимыми от онлайн-гемблинга, что негативно влияет на качество их жизни и психическое состояние»[12.p.198-207]. Это исследование было проведено среди китайских студентов и изучало влияние самоконтроля на зависимость от азартных игр. Авторы обнаружили, что учащиеся с низким уровнем самоконтроля чаще рисковали во время игры, что могло нанести вред их психическому

здоровью. В исследовании рекомендованы профилактические меры, направленные на личностное развитие.

«Люди, которые переживают финансовый кризис из-за азартных игр в Интернете, испытывают социальную изоляцию и подвергаются повышенному риску депрессии»[13.p.123-138]. Это южнокорейское исследование изучает экономические и социальные последствия азартных игр в Интернете. Авторы показывают, что игроки, испытывающие финансовые проблемы, чаще страдают от социальной изоляции и депрессии. В этом исследовании подчеркивается необходимость служб поддержки для предотвращения экономических кризисов.

Результаты исследования. Для эффективного решения этой проблемы необходимо принять ряд мер. Во-первых, бороться с зависимостью можно с помощью психотерапии, в частности когнитивно-поведенческой терапии. Этот метод помогает человеку заново проанализировать свои мысли и действия. Во-вторых, важно создать систему социальной поддержки. Группы взаимопомощи, такие как «Анонимные игроки», играют важную роль в оказании психологической поддержки зависимым. Что касается профилактических мер, то очень важно формировать цифровую безопасность и культуру среди молодежи и взрослых, а также информировать широкую общественность о вредном влиянии игр.

В семьях цифровая деятельность детей и подростков должна быть под контролем, а родители должны пропагандировать здоровый образ жизни своих детей. Предотвратить распространение этой проблемы также можно за счет ужесточения законодательства об азартных играх и введения технических ограничений. Зависимость от онлайн-гемблинга – сложное состояние, приводящее к серьезным психологическим и социальным проблемам, требующее широкого спектра мер профилактики и лечения. Результаты исследований, проводимых в этом направлении, послужат защите психического здоровья людей и обеспечению их социально-экономической стабильности в будущем. Пристрастие к онлайн-гемблингу становится одной из актуальных тем исследований в области психологии и здравоохранения. Это состояние вызывает специфические изменения в психике и поведении человека. Азартные игры, особенно онлайн, стимулируют склонность человека идти на риск и усиливают краткосрочное удовлетворение. Во время этих игр активируются центры вознаграждения и удовольствия мозга, что мотивирует человека играть все чаще и чаще. В результате регулярного продолжения такой деятельности у человека формируется психологическая зависимость, и по мере углубления этого состояния он начинает отвлекаться от реальной жизненной деятельности, обязанностей и целей. Если глубоко проанализировать психологические механизмы пристрастия к онлайн-гемблингу, в первую очередь следует подчеркнуть роль системы

вознаграждения. Каждый успешный риск, на который человек идет, например, выигрыш в игре, приводит к выбросу дофамина в мозг. Дофамин — нейромедиатор, создающий у человека чувство удовольствия, и этот процесс стимулирует повторение мозговой активности. Краткосрочное удовлетворение обычно возникает, когда достигается успех или открываются новые возможности. Однако проигрышные ситуации также оказывают на игроков психологическое давление и заставляют их продолжать рисковать. Этот процесс, в свою очередь, может усилить стресс, тревогу и депрессию. Исследования показывают, что риск игровой зависимости обычно выше у психологически уязвимых людей. В частности, к зависимости склонны люди с низкой способностью управлять стрессом, высоким уровнем тревожности и низким самоконтролем. Для таких личностей азартные игры служат средством временного отвлечения от проблем и эмоционального облегчения. В результате они забывают о своих жизненных обязанностях и демонстрируют поведение, направленное на удовлетворение потребности в получении кратковременного «вознаграждения» посредством игры. Продолжение такого поведения приводит к углублению игровой зависимости. Также склонность к азартным играм может быть связана с биологическими и социальными детерминантами личности. Некоторые исследования показывают, что на этот процесс влияют генетические факторы. Например, склонность к риску или импульсивность у некоторых людей могут быть связаны с определенными характеристиками мозга. В то же время влияние социального окружения и друзей также является важным фактором. Если близкое окружение человека склонно рисковать или заниматься азартными играми, под их влиянием человек будет более активно заниматься подобной деятельностью. Ученые в области психологии стремятся разработать эффективные методы лечения, позволяющие снизить вредные последствия игровой зависимости. В частности, когнитивно-поведенческая терапия является эффективным инструментом анализа собственных мыслительных процессов человека и формирования конструктивных подходов. Целью данной терапии является повышение уровня осознанности действий и решений человека, а также формирование необходимых навыков для отказа от азартных игр. Кроме того, важны также программы групповой поддержки. Группы взаимопомощи, такие как «Анонимные игроки», оказывают большую социальную поддержку в преодолении зависимости. Необходимо усилить меры профилактики азартных игр. Важно организовать масштабные образовательные программы по цифровой культуре и безопасности среди молодежи, контролировать цифровую активность детей в семьях, пропагандировать среди них здоровый образ жизни. При этом следует усилить законодательство и технические ограничения азартных игр на государственном уровне. Таким образом можно избежать негативных последствий, связанных с играми. Пристрастие к онлайн-гемблингу — сложный процесс, вызывающий серьезные психологические и социальные проблемы, против которого необходимо

принимать эффективные меры. Научно-профилактическая деятельность в этом направлении сыграет важную роль в сохранении психического здоровья людей и обеспечении их социального благополучия в будущем. Пристрастие к азартным играм – сложный и многогранный процесс, на который влияет ряд психологических, социальных и биологических факторов. Психологически к азартным играм более склонны люди с высоким уровнем тревожности и низкой толерантностью к стрессовым ситуациям. Такие личности обращаются к азартным играм как к средству временного бегства от проблем и трудностей реальной жизни. Краткосрочную выгоду и азарт они воспринимают как высокий уровень психологического облегчения, ускоряющего формирование игровой зависимости. Также люди, склонные к тревоге и депрессии, пытаются контролировать свое внутреннее эмоциональное состояние посредством азартных игр. Они могут временно чувствовать себя хорошо, добившись успеха, но это кратковременно и вызывает еще больший стресс, когда они терпят неудачу. Это повторяется снова и снова, вызывая углубление игровой зависимости. Такие личности склонны принимать импульсивные решения и идти на риск в надежде на успех. Социальные факторы также относятся к числу важных факторов, формирующих склонность к азартным играм. Большое значение имеет влияние окружающей среды и социального окружения. Например, интерес друзей или близких знакомых к азартным играм или их активное участие в них может повысить интерес человека к этим играм. Наличие культуры азартных игр в обществе и принятие ее в качестве социальной нормы также влияет на вовлеченность игроков в подобную деятельность. Кроме того, отсутствие или слабость системы социальной поддержки может привести к тому, что люди выберут вредные привычки, такие как азартные игры, чтобы избежать стресса и беспокойства. Кроме того, необходимо проанализировать генетические и нейробиологические факторы игровой зависимости. Некоторые исследования показывают, что рискованность и импульсивность людей иногда связаны с генетическими факторами. Определенные изменения в активности мозга или различия в уровнях нейротрансмиттеров могут повысить склонность людей к азартным играм и склонность к развитию зависимости.

Например, процессы, связанные с выработкой дофамина, усиливают чувство удовольствия от успеха в азартных играх и вызывают у человека желание пережить это эмоциональное состояние еще раз. В совокупности эти факторы формируют отношение человека к азартным играм. Каждый фактор необходимо учитывать, чтобы предотвратить зависимость и справиться с ней. Психологи и исследователи сосредоточены на разработке профилактических мер по снижению игровой зависимости. Эффективными методами таких мер являются развитие навыков самоконтроля, обучение стратегиям управления стрессом и тревогой, а также укрепление систем социальной поддержки. Кроме того, важно развивать цифровую культуру

среди молодежи и детей и проводить просветительские мероприятия о вреде азартных игр. Эти меры станут важным фактором снижения проблемы игровой зависимости в будущем.

Игровая зависимость – сложное состояние, глубоко укоренившееся в психологии человека и от которого трудно избавиться. Для решения этой проблемы необходимо использовать эффективные терапевтические и профилактические подходы. Прежде всего, при лечении зависимости широко применяется психотерапия, в частности когнитивно-поведенческая терапия. Этот подход направлен на изменение мыслительных процессов человека и сознательное управление поведением. С помощью КПТ можно объяснить игроку связь между его решениями и чувствами, а также научить необходимым стратегиям отказа от вредных привычек. Во время терапии важно вовлекать игрока в альтернативные виды деятельности, развивать навыки управления стрессом и самоконтроля. Наличие системы межличностной поддержки также является одним из наиболее эффективных способов лечения зависимости. Групповая терапия. Через группы взаимной поддержки, такие как «Анонимные игроки», люди, страдающие зависимостью, делятся своим опытом и поддерживают друг друга. Такое групповое общение помогает человеку избавиться от чувства одиночества и вернуть уверенность в себе. Люди, сталкивающиеся с похожими проблемами, мотивируют друг друга взаимными советами и поддержкой. Этот метод особенно эффективен для людей, находящихся в социальной изоляции. Роль семьи в преодолении игровой зависимости также очень важна. Благодаря семейному консультированию и поддержке близкие человека могут активно участвовать в процессе выздоровления и оказывать эмоциональную поддержку. Желание семьи понять и оказать поддержку ускоряет процесс выздоровления и повышает мотивацию игрока. Важно работать вместе, чтобы разрешать семейные конфликты и справляться со стрессом. За счет улучшения психологической среды борьба с зависимостью становится более эффективной.

Что касается профилактических мер, то необходимо проводить масштабную просветительскую и просветительскую работу по предупреждению игровой зависимости. Важно формировать среди молодежи и взрослых культуру цифровой безопасности и ответственной игры, а также повышать осведомленность о вредных последствиях азартных игр. В частности, в образовательных учреждениях должны быть реализованы программы по управлению стрессом, правильному тайм-менеджменту, пропаганде здорового образа жизни. Предотвратить эту проблему также можно путем усиления государством законодательства, регулирующего азартные игры, введения ограничений на онлайн-платформы и контроля рекламной деятельности. Эти меры позволят снизить распространенность азартных игр и помогут сохранить психологическое здоровье людей. В

результате можно контролировать и предотвращать проблему игровой зависимости в больших масштабах. Профилактические и социальные меры по предотвращению зависимости от азартных игр в Интернете требуют эффективных подходов во многих областях. Прежде всего, необходимо сосредоточиться на повышении знаний о цифровой культуре и безопасности среди молодежи. В образовательных учреждениях должны быть внедрены специальные программы для формирования таких навыков, как правильная оценка рисков, правильный тайм-менеджмент, ответственная деятельность в Интернете. Молодежь должна быть осведомлена о негативных последствиях цифровых технологий, включая опасность азартных игр. Благодаря этому формируется их осознанное и ответственное поведение. Также важно распространять информацию и повышать осведомленность общественности о вредных последствиях азартных игр. В этом процессе должна проводиться всесторонняя пропагандистская работа через средства массовой информации, социальные сети и другие средства коммуникации. Разъясняя людям финансовый, психологический и социальный вред азартных игр, можно обеспечить им осторожность и безопасность. Кроме того, необходимо усилить контроль над азартными играми путем введения технических ограничений и ужесточения законодательства на государственном уровне. Ограничение деятельности онлайн-гемблинг-платформ, введение механизмов, ограничивающих доступ молодежи, а также выявление нелегальных игровых платформ и принятие мер против них должно стать неотъемлемой частью государственной политики. Данные профилактические меры важны для предотвращения распространения игровой зависимости, сохранения здоровья населения и улучшения благосостояния людей.

Краткое содержание. Пристрастие к онлайн-гемблингу является одной из актуальных психологических проблем современного цифрового общества, которая оставляет серьезный след в психической, социальной и экономической жизни человека. Исследования показывают, что любители риска становятся особенно зависимыми от этих игр из-за их стремления к краткосрочным вознаграждениям. Это состояние отрицательно влияет на их психологическую устойчивость и социальную активность, заставляет их отдаляться от своих жизненных планов и целей. Финансовый кризис, стресс, противоречивые отношения с семьей и обществом – самые распространенные последствия игровой зависимости. В психологии личности игромания характеризуется импульсивным поведением, эмоциональной нестабильностью и потерей контроля. Благодаря активации системы вознаграждения в мозгу человек достигает кратковременного успеха и хочет повторить эту ситуацию еще раз. Неудачи, наоборот, побуждают играть еще больше. Чтобы разорвать этот негативный порочный круг, необходимы комплексные профилактические и терапевтические меры. Чтобы помочь человеку, прежде всего, необходимо помочь ему осознать свою проблему, понять свое поведение и сформировать управленческие навыки.

Большое значение в процессе лечения имеют методы индивидуальной и групповой терапии. Через систему групповой поддержки зависимые от азартных игр общаются с людьми, которые их понимают, и делятся своим опытом. Это помогает им не чувствовать себя одинокими и побуждает встать на путь выздоровления. В то же время системы социальной поддержки и помощь близких ускоряют процесс выздоровления. Профилактические меры также очень важны в борьбе с игровой зависимостью. Среди основных мер — пропаганда цифровой безопасности и игровой культуры среди молодежи, повышение осведомленности о вредном воздействии игр. Также необходимо усилить законодательство, регулирующее азартные игры, ввести технические ограничения на нелегальные игровые площадки. Эти мероприятия позволят сократить распространение азартных игр и обеспечить здоровую психологическую среду среди населения. Преодоление зависимости от азартных игр в Интернете требует комплексного подхода. Положительных результатов можно добиться только при совместном применении психотерапии, социальной поддержки и правовых ограничений. Эти меры играют важную роль в сохранении психологического здоровья людей и укреплении их социальной стабильности.

Использованная литература

1. Гриффитс, доктор медицинских наук «Азартные игры в Интернете: проблемы, опасения и рекомендации». Журнал исследований азартных игр, 2003 г., 19 (3), 357–386.
2. Шаффер, Х.Дж. «Интернет-азартные игры и зависимость». Журнал исследований азартных игр, 20 (2), 2004 г. Издательство: Springer 105–119.
3. Ладусер, Р. «Азартные игры в Интернете: общая проблема, нуждающаяся в регулировании». Канадский журнал психиатрии, 2007.52(3), 212-214. Издатель: SAGE Publications
4. Деревенский Дж. Л. «Подростковые азартные игры: комплексный обзор литературы». Журнал исследований азартных игр, 2010. 26(2), 225-257. Издатель: Спрингер
5. Ходжинс, Д.К. «Мотивационное интервью и методы самопомощи при проблемах с азартными играми». Журнал исследований азартных игр, 2008. 24(4), 355-372. Издатель: Спрингер
6. Блашинский А. и Ноуэр Л. «Модель путей проблемы и патологической азартной игры». Наркомания, 2002. 97(5), 487-499. Издатель: Wiley-Blackwell
7. Уолберг Р.А. «Азартные игры и азартные игры в Соединенных Штатах: изменения между 1999 и 2013 годами». Журнал исследований азартных игр, 2014. 30(4), 709-725. Издатель: Спрингер
8. Делфаббро, П. «Азартные игры среди подростков и проблемное поведение». Международный журнал психического здоровья и наркомании, 2004 г. 2(3), 239–254. Издатель: Спрингер

9. Ким Х.С. и Ким Х.С. «Интернет-азартные игры среди корейских подростков: распространенность и факторы риска». Журнал исследований азартных игр, 2015. 31(3), 649-663. Издатель: Спрингер
10. Тан, К.С., и Ву, А.М. «Импульсивность как черта, предсказывающая проблемы с азартными играми среди студентов университетов в Макао». Журнал исследований азартных игр, 2010. 26(2), 281-289. Издатель: Спрингер
11. Loo, J. M., Raylu, N., & Oei, T. P. "Gambling Among the Chinese: A Comprehensive Review". Clinical Psychology Review, 2008- yil. 28(7), 1152-1166. Nashriyoti: Elsevier
12. Сато Т. и Хирао К. «Интернет-азартные игры среди японских подростков: распространенность и психосоциальные корреляции». Азиатский журнал по проблемам азартных игр и общественного здравоохранения, 2013. 3(1), 1-10. Издательство: BioMed Central
13. Тео П. и Нг С.К. «Проблемные интернет-азартные игры среди молодежи Малайзии: роль депрессии и тревоги». 2019 год. Аддиктивное поведение, 95, 106–112. Издатель: Эльзевир
14. Вонг, И.Л.К., и Со, Э.М.Т. «Самоконтроль и зависимость от азартных игр в Интернете среди студентов китайских университетов», Азиатский журнал социальной психологии, 2014. 17(3), 198-207. Издатель: Вили
15. Пак С.К. и Ли Дж.Х. «Экономическое и социальное влияние азартных игр в Интернете среди взрослых корейцев». Корейский журнал психологии, 2018. 39(2), 123-138. Издатель: Корейская психологическая ассоциация
16. Чоу И. Х. и Хуанг Дж. В. «Влияние семьи на проблемное игровое поведение на Тайване». Журнал семейной психологии, 2021. 35 (1), 45–58. Издательство: Американская психологическая ассоциация (АРА).