

Xədicə Fuad ABDULLAYEVA

Qərbi Kaspi Universiteti
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: abdullayevaxadicka@gmail.com

OYUNDAN ASILILIQ MÜASİR PROBLEM KİMİ, MEXANİZMLƏRİ, SAĞLAMLIĞINA TƏSİRLƏRİ VƏ MÜALİCƏSİ

Xülasə

Bu məqalədə internet oyun asılılığı müasir problem bucağında baxılıb, onun neyrobioloji və psixoloji mexanizmləri, insanın psixi sağlamlığına təsirləri və risk faktorları araşdırılmışdır. Bir çox tədqiqatlar göstərir ki, oyun asılılığı klassik və operant şərtlənmə, dofamin sisteminin həddindən artıq aktivləşməsi, sosial faktorlar və impuls nəzarətinin zəifləməsi kimi müxtəlif mexanizmlərlə əlaqəlidir. Şəxsiyyət xüsusiyyətləri, impulsivlik və aşağı özünüidarəetmə səviyyəsi oyun asılılığının formalaşmasında əsas risk faktorları hesab olunur. Neyrobioloji baxımdan, oyun asılılığı beynin mükafat sistemi, prefrontal korteks və neyropastiklik dəyişiklikləri ilə bağlıdır. DSM-5 və XBT-11 tərəfindən psixi pozuntu kimi təsnif edilən oyun asılılığı xüsusilə yeniyetmələr və gənclər arasında geniş yayılmışdır.

Açar sözlər: internet oyunlardan asılılıq, səbəbləri, mexanizmlər

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/TKMO1284>

Giriş

Müasir texnologiyanın gündən-günə sürətlənən inkişafı və video oyunların artan əlçatanlığı nəticəsində yaranan İnternet Oyunlardan Asılılıq psixologiya sahəsində yeni növ fenomen kimi qəbul edilib və onunla bağlı tədqiqata güclü akademik marağı cəlb etdi. İnternet oyunlardan asılılıq həm APA (Amerika Psixiatriya Assosiasiyası), həm də DST (Dünya Səhiyyə Təşkilatı) tərəfindən müasir və ciddi psixoloji problem kimi sayılır, bu təşkilatların altında olan DSM-5 (Diaqnostik və Statistik Manual) və XBT-11-də (Beynəlxalq Xəstəliklərin Təsnifatı) rəsmi diaqnoz kimi qəbul edilib və diaqnostikası üçün müəyyən kriteriləri hazırlayıb [1]

Bu asılılıq əhali arasında geniş yayılıb, bir çox yaş qruplarını əhatə edir. Bir çox mənbələrə görə bu asılılıqdan əziyyət çəkənlərin sırasında oğlanların sayı qızlara nisbətən daha çoxdur. İnternet oyunlardan asılılıq özünü bir çox xüsusiyyətlərlə: oyunlardan hədsiz istifadə, kompüter qabağında çox vaxt keçirmə, oyun oynamadığı halda güclü narahatlıq, təşviş və stres hallarının yaranması ilə özünü göstərir. Bu problem

ciddi sayılır, video oyunlardan asılı olan şəxsin həyatın bir çox sahələrinə və funksionallığına mənfi təsir göstərir.

Əsas hissə

Əvvəllər oyunları bir çox aparatlarda evdə xaric müəyyən yerlərdə oynamaq mümkün idi, lakin internetin ixtirası ilə rəqəmsal oyunlar hər şəxsə əlçatan olub, artıq video oyunu hər bir şəxs evdə oynaya bilər, bu da oyunlardan asılılığı gücləndirib. Oyun industriyası get-gedə inkişaf edir və artıq bir çox video oyunların tipləri mövcuddur. Biz əvvəlcə, asılılıq anlayışına nəzər yetirməliyik.

Asılılıq sosial konstruktur, tez-tez riskli və mükafatlandırıcı davranışı həyata keçirmək üçün təkrarlanan motivasiya ilə xarakterizə olunan xroniki vəziyyət hesab olunur. Asılılıq konsepsiyasının mərkəzində motivasiya dominant hesab olunur.

Oyun asılılığı asılılıq pozuntularının qrupunun tərkibindədir, lakin o, kimyəvi maddələrdən asılılıq qrupuna daxil deyil.

Bir çox araşdırmalar qeyd edir ki, internet oyunlardan asılılığın dünya əhalisi arasında yayılma halları 1%-dən 10%-dək dəyişə bilər. Həmin göstərici yaş, cins və mədəniyyət qruplarından asılı olaraq dəyişir [2].

İnternet Oyun Asılılığın yayılma faizinin araşdırılması ilə bağlı empirik cəhətdən etibarlı tədqiqatlar aparılıb, tədqiqatlar daha çox yeniyetmələr üzərində keçirilmişdir. Rehbein, Kliem, Baier, Mößle və Petry (2015) tərəfindən aparılan genişmiqyaslı tədqiqat üçün DSM-5 meyarlarına uyğun olan dövlət məktəbində sorğu aparılmışdır. Bu sorğuda 13-18 yaş qrupları aralığında 1103 yeniyetmə iştirak edib. Bu tədqiqatın nəticəsi göstərdi ki, respondentlərin 1.16%-ində İnternet Oyun Asılılığı diaqnoz qoyulması üçün kriteriləri qarşılayıb. Həmin məktəblilər oyun oynamağa çox vaxt ayıraraq, dərsləri tez-tez buraxırdı, qiymətləri digərlərinə nisbətən aşağı idi.

Müəllər tərəfindən təşkil olunan tədqiqata yeddi Avropa ölkələri seçildi və 14-17 yaş arası 12 938 yeniyetməni əhatə etdi. Tədqiqata görə respondentlərin 1.6%-i İnternet Oyun Asılılığın diaqnostik meyarlarını tam şəkildə qarşıladı, 5.6%-i risk altında idi.

Bir sıra yüksək keyfiyyətli tədqiqatlarda da göstəricilər oxşarlığı ilə seçilir, o cümlədən:

-Norveçdə 816 yeniyetmədən 0.6% diaqnoz kriterilərini qarşılayıb

-Dörd beynəlxalq ölkədən ibarət kohortda ümumilikdə 18,932 respondentlər arasında göstərici 0.3%-dən 1.0%-ə qədər dəyişir

-1718 Çinli yeniyetmə respondentləri arasında 2.0% kriteriləri qarşılayır

-902 Holland oyunçudan ibarət milli təmsilçi paneldə 1.3% təşkil edir.

-Hollandiyadan 13–16 yaş arası təşkil edən yeniyetmə respondentləri arasında göstərici 1.5% təşkil edir.

-1287 Avstraliyalı yeniyetmədən 1.8% kriteriləri qarşılayıb [3].

Oyun asılılığı uşaqlar və gənclər arasında getdikcə yayılır və geniş miqyasda problem kimi sayılır. İnternet Oyun asılılığının profilaktik və müalicə tədbirlərinin effektiv hazırlanması üçün onun yaranma səbəblərinin, mexanizmlərinin və risk faktorlarının araşdırılması vacibdir. Oyun asılılığının araşdırılması üçün mexanizm modellərinin öyrənilməsi vacibdir:

1) Neyrobioloji mexanizmlər

Aparılan bir çox neyrobioloji tədqiqatlar göstərdi ki, oyun asılılığı olan şəxslərin beynin bəzi sahələrində müəyyən dəyişikliklər aşkarlanıb. Həmin sahələr impulsun nəzarəti, mükafatın emal olunması və qərar qəbul edilməsilə bağlıdır. Neyrovizuallaşdırma üsulundan istifadə edən araşdırmalar göstərdi ki, oyundan asılı iştirakçılarda beynin striatum bölgəsində dofaminin ifrazı çoxalıb, bu da kompulsiv oynama davranışının güclənməsinə səbəbdir. Əlavə olaraq qeyd etmək olur ki, prefrontal korteksin aktivliyinin azalması özünə nəzarətini zəiflədir, bu da oyun oynama impulslarının qarşısını almaqda çətinlik törədir.

a) Mükafatlandırma və dofamin sistemi – Oyun oynama nukleus akumbens və ventral tegmental bölgə sahələrində (VTA) dəyişikliklərə səbəb olur, bu da asılı davranışının qarşısı alınmasını çətinləşdirir.

b) Neyroplastiklik – həddindən artıq oyun oynama vərdiş, adət halına keçir, çünki beyin plastikasında dəyişikliklər yaranır

c) Prefrontal korteks – bir çox araşdırmalar göstərir ki, oyundan asılı şəxslərdə impuls nəzarətinə cavabdeh olan beyin sahəsi prefrontal korteksin fəaliyyəti aşağıdır, bu da idarəetməni çətinləşdirir.

2) Psixoloji mexanizmlər

Bu mexanizm modeli klassik və operant şərtləndirmələrə əsaslanır. Video oyunlar zamanı mükafatlandırma sistemi dofamin səbəbliyinə səbəb olur, bu da müsbət (yüksək səviyyəyə keçmək) və mənfi (neqativ emosiyalardan qaçış) gücləndirmələri yaradır 5

Oyun asılılığının inkişafında faktorlarının rolunun nəzərə alınması vacibdir:

1) Psixoloji faktorlar

Tədqiqatçıların fikrincə bir çox psixoloji keyfiyyətlər internet oyun asılılığının yaranması riskini artırır:

a) İmpulsivlik

b) Aşağı özünü qiymətləndirmə

c) Emosiyaların idarə edilməsi ilə bağlı çətinliklər

2) Ətraf mühitin təsiri faktorları

İnternet Oyun asılılığının yaranmasında ətrafdakıların nüfuzu böyükdür:

a) Ailə nəzarətinin olmaması.

b) Həmyaşıdlarının nüfuzu və təzyiqi

c) Akademik həyatda stress və çətinliklər

3) Koqnitiv faktorlar

Bu modelə görə internet oyun asılılığının yaranmasında səhv təməl düşüncələrin və koqnitiv təhriflərin rolu böyükdür:

a) Reallıqdan qaçma

b) Oyundakı nailiyyətləri real həyatdakı nailiyyətlə eyniləşdirilməsi

4) İnkişafıla bağlı faktor

Müəyyən yaş qrupları bu asılılığa daha həssasdır. Yetkinliyə çatmamış şəxslərinin beynin bütün sahələrinin tam inkişaf etmədiyi üçün oyun asılılığının yaranması ehtimalını gücləndirir.

İnternet oyunlarından asılılıq artıq DSM-5-də və XBT-11-də rəsmi diaqnoz kimi qəbul edilib.

Oyun asılılığının DSM-5-ə görə 9 diaqnostik meyarı vardır:

1) İnternet oyunları şəxsin həyatında dominantdır

2) İnternet olmadığı halda şəxsin diskomfort, narahatlıq, əsəbilik və digər neqativ reaksiyalarının təzahür etməsi

3) Tolerantlığın azalması

4) Digər sahələrə, məşğuliyyət növlərinə marağının azalması

5) Hədsiz dərəcədə internetin istifadəsindən qaynaqlanan psixososial problemlərini nəzərə almamaq

6) İnternet oyuna sərf etdiyi zamanı valideynlərindən gizlətmək

7) Hər hansı bir neqativ emosiya (vicdan, günah, təşviş və s.) ilə qarşılaşdıqda internet vasitəsilə bu emosiyalardan qaçma

8) İnternet oyunlarda iştirakına nəzarətin itirilməsi

9) İnternet oyunlarda iştirak etmək üçün işinin, sosial əlaqələrinin itirilməsi, məhsuldarlığının enməsi.

Bu kriterilərdə qeyd olunan internetin istifadəsi sosial mediadan istifadə, biznes və s. ilə əlaqəli olmamalıdır, şəxs internetdən yalnız video oyunları oynamaq üçün istifadə edir. Video oyunlara sərf etdiyi zamandan asılı olaraq internet oyun asılılığı yüngül, orta və ağır formalarda olur. Ağır formada artıq məhsuldarlıq pozulur. Bu asılılıq növündən əziyyət çəkənlər gündə kompüter qabağında 8-10 saat keçirir, sosial əlaqələr qurmaq marağı aşağıdır, oyundan başqa

nəfər tərəfindən diqqəti pəzularsa əsəbilik və s. kimi halları keçirir [6]

XBT-11-ə görə internet oyundan asılılığı daha çox yeniyetmə və gənc şəxslərdə yayılıb, 12-20 yaş aralığını tutur. Bu asılılıqdan əziyyət çəkənlərin sırasında oğlanların sayı daha çoxdur. Qızlar daha çox mobil oyunlardan istifadə edir. Oyundan asılı yeniyetmə və gənc şəxsin xüsusiyyətlərdə müəyyən fərqlər. Belə ki, yeniyetmələr emosiyalarını daha çox "xaricə" çıxarır, antisosial davranışı həyata keçirir, emosiyaları daha ekspressivdir və aqressiyası, qəzəbli halları nisbətən tez-tez təzahür edir. Gənc şəxslər isə neqativ emosiyaları daha çox "içdən" keçirir, özünə qapılır, özünüqiymətləndirməsi aşağı olur. Gənclər daha emosional stres, təşviş, narahatlıq və s. halları keçirir. Depressiya daha çox gənclər arasında yayılıb. Asılı yeniyetmələrin məktəb və yaxud universitetdən xaric olunması, məhsuldarlığının və sosial əlaqələrinin itirilməsi riski daha yüksəkdir. İnternet oyunlardan asılılıq XBT-11-də iki yerə: əsas və əlavə kriterilərə bölünür. Əsas kriteriləri bunlardır:

1) Xüsusilə onlayn (internet vasitəsilə), istərsə də oflayn sayılan oyunları oynama davranışı təkrarlanmalıdır və aşağıdakı xüsusiyyətlərdə hamısını göstərməlidir:

-oynama davranışı üzərində nəzarətin itirilməsi

-oynama şəxsin həyatında bütün sahələrdən üstün tutulur, oyunlara prioritet verilir

-zərərləri, mənfi təsirləri nəzərə almadan təkrarlanan və uzun çəkən oynama davranışı. Bu neqativ təsirlərə məktəbdə məhsuldarlığın itirilməsi, qiymətlərinin aşağı olması, çox kompüter qabağında keçirdiyi üçün ailə konfliktləri, sosializasiya etməkdənsə, evdə vaxtını kompüter qabağında keçirir və s.

2) Oyun asılılığının epizodu xroniki, epizodik və rekurrent ola bilər, lakin müddəti uzun olmalıdır (12 aydan az olmamalı)

3) Asılılıq digər psixi pozuntularından (maniya epizodu) qaynaqlanmamalı və dərman və digər maddələrin qəbulu ilə bağlı olmamalıdır. Diaqnoz üçün digər pozuntular inkar olunmalıdır



4) Asılılıq epizodunun şəxsin bütün sahələrinə və funksionallığına neqativ cəhətdən təsir etməlidir.

XBT-11-də diaqnozu üçün əlavə göstərişlər:

-şəxslər oyun asılılığını və oyuna ayırdığı zamanı idarə edə bilmirlər, idarə etməkdə tam uğur əldə edə bilmirlər

- digər məşğuliyyətlər zamanı şəxsdə oynama istəyi yaranır

- kənar şəxslər tərəfindən oyunun dayandırılması, oyun oynamağına limitlərin qoyulması asılı şəxslərdə güclü disforiya halı və konfliktli davranışı ilə nəticələnir

- oyun oynama epizodların uzun olduğu üçün şəxsin həm psixi, həm də fiziki sağlamlığına fəsadlar verir. Şəxsin yuxusu pozulur, çəki ya çox arta, ya da azala bilər, hərəkətiliyi dəhşətli dərəcədə aşağıdır, kompüter qabağında çox vaxt keçirdiyi üçün görmə qabiliyyəti aşağı düşür və s.

- oyun pozuntusu bir çox psixi pozuntularla, məsələn: obsessiv-kompulsiv pozuntu, təşviş pozuntuları ilə, hiperaktivlik və diqqət çatışmazlığı pozuntuları ilə komorbid halları çoxdur

- şəxsin oyuna ayırdığı zamanın get-gedə arta bilər, burada şəxs həyəcanlıq hissi dalınca və cansıxıcılıqdan qurtulması üçün yeni və çətinləşən oyunlara keçir, orda da strategiyaların işlənməsinə çox vaxt tələb olunur

- qrup oyunlarda (başqa oyunçularla) daha çox vaxt ayrılması sosial təzyiq faktoru ilə müşayiət olunur.

- 12 aydan az olsa belə, şəxs əgər bütün kriteriləri qarşılayırsa və və bu simptomlar ağır dərəcədə olarsa, oyun asılılığı diaqnozunun qoyulması mümkündür.

Oyun asılılığının diaqnostikası zamanı bu xüsusiyyətlər nəzərə alınmalıdır:

-şəxs hər gün oynasa belə, lakin oyuna az zaman ayırırsa və bunu idarə edərsə, bu vaxt diaqnoz qoyulmur

-oyun pozuntu diaqnozu başqa heç bir kriterini qarşılamayan təkrarlanan asılı davranış əsasında qoyula bilməz

-yalnız tətillər və bayramlar zamanı oyuna ayırdığı zamanın artması üçün diaqnoz qoyulması kriterilərini qarşılamır.

Autizm spektrində olan və hiperaktivlik və diqqət çatışmazlığı pozuntulu uşaqlarda oyun pozuntusunun yaranması riski yüksəkdir, bu özünü eyni stimula ehtiyacı ilə müşayiət olunur.

Oğlanlarda qızlara nisbətən bu pozuntu ilə yanaşı davranış və emosional pozuntularının komorbid hallarının riski daha yüksəkdir [7].

İnternet oyunlardan asılılığının öyrənilməsi vacibdir, çünki onun fiziki və psixi sağlamlığa təsiri böyükdür. Çində artıq kompulsiv oyun oynama asılılığı kimi qəbul edilir, Koreyada isə araşdırılması vacib olan bir problemdir. Kompulsiv oyun oynama davranışına dair tədbirlər nə qədər tez görülsə, asılılıq probleminin qarşısını almaq daha da asanlaşdıracaq. valideynlər uşaqların kompüter oyunlarına sərf elədiyi vaxta xüsusən diqqət yetirməlidirlər, kompulsiv oyun davranışının təsiri uşaqların hələ gedən inkişafına fəsadlar verə bilər. Bu fəsadlar koqnitiv və emosional göstəricilərdə təzahür edir. Ona görə valideynlər uşaqlara kompüterdə oynamağa vaxt limiti qoymalıdır. Kompulsiv oyun davranışının neqativ təsirlərini aşağıdakılar təşkil edir:

-əhvalın tez-tez dəyişməsi

-yuxu rejiminin və gigiyenanın pozulması

-depressiya və təşviş halları

-fiziki diskomfort

-ümumi sağlamlığının pozulması

-işə neqativ təsiri

-ailə üzvləri ilə konflikt hadisələri

-məktəbdə pis nəticələrin əldə edilməsi

-maddi cəhətdən problemlər

-sosial izolyasiya

-sosial əlaqələrin qırılması

-boşanma [3].

İnternet oyunlardan asılılığının müalicəsi olduqca vacibdir və iki üsulla aparılır: psixoterapiya növləri ilə və farmakoloji üsullarla. Bu növlərdən əlavə psixososial amillərin, ailədə dəstəyin rolu böyükdür. Maarifləndirmə bu problemlə bağlı stigmatizasiyanı azaldır. Psixoterapiya növlərindən koqnitiv-davranış terapiyası, mindfulness-based therapy (MBT), motivasiyasıyalı intervyu prosesi və s. kimi növləri sadalamaq olar. Ən effektiv terapiya növü koqnitiv-davranış terapiyası sayılır, onun empirik və nəzəri bazası etibarlıdır. Koqnitiv-davranış terapiyada istifadə olunan texnikalar koqnitiv təhriflərinin və yeni davranışlarının qurulmasına yönəlibdir:

1)Koqnitiv restrukturizasiya – irrasional düşüncələri rasionallaşdırır (“mən xoşbəxt olmaq üçün oyun oynamalıyam”)



2) Davranışının modifikasiyası – alternativ məşğuliyyət növlərinin hazırlanması və oyunlara limitin qoyulması

3) Emosiyaları idarə etmə texnikası – streslə bağlı idarə etmə texnikaları öyrədilir

4) Residivlərinin qarşısını alınması – burada asılılıq əziyyətinin təzədən qayıtmasının qarşısını almaq üçün texnikalar istifadə edilir.

MBT terapiya növündə burada nəfəs texnikaları, meditasiya işləri aparılır, bu da streslə mübarizədə effektiv üsullarından biri sayılır. Motivasiyaedici intervyyuda yeni davranış adətlərinin qurulması üçün motivasional söhbətlərdən istifadə edilir [8].

Farmakoloji üsullarda dərman qəbulu yazılır: SSRİ, Naltrekson, Metilfenidat və s. kimi dərmanlar yazılır. SSRİ (selektiv serotonin inhibitorları) əhvalı yüksəldir, təşviş səviyyənə azaldır, impuls nəzarətini gücləndirir, Naltrekson oynama ilə bağlı həssaslığı azaldır, Metilfenidat hiperaktivlik və diqqət çatışmazlığı ilə komorbid halı olan şəxslərə yazılır [7].

Nəticə

İnternet oyun asılılığı müasir dövrdə getdikcə artan və psixi sağlamlığa ciddi təsir göstərən bir genişmiqyaslı müasir problem kimi qiymətləndirilir. Bu məqalədə oyun asılılığının səbəbləri, XBT-11 və DSM-5 üzrə diaqnostik meyarları və risk faktorları geniş şəkildə araşdırılmışdır. Oyun asılılığının formalaşmasına psixoloji, neyrobioloji və sosial amillər təsir göstərir. Oyun asılılığının müalicəsində koqnitiv-davranış terapiyası (KDT), psixososial müdaxilələr və ailə dəstəyi mühüm rol oynayır. Maarifləndirmə proqramları və balanslı oyun istifadəsi strategiyaları bu problemin cəmiyyət miqyasında azalmasına kömək edə bilər.

ƏDƏBİYYAT SIYAHISI

1. Feng W, Ramo DE, Chan SR, Bourgeois JA. Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998–2016. *J Psychiatry Res.* 2017, 91:86-90.
2. Przybylski AK, Weinstein N, Murayama K. Internet gaming disorder and mental health: A systematic review. *Psychology Bull.* 2019, 145(3), 271-288.
3. Daniel L. King., Paul H. Delfabbro., Internet Gaming Disorder: Theory, Assessment, Treatment, and Prevention., London: Academic Press, 2019, 102-120.
4. Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2019). Internet gaming disorder and the DSM-5: Diagnosis, debates, and research. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 431-443.
5. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2022.
7. International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11), World Health Organization (WHO) 2019/2021 <https://icd.who.int/browse11>
8. King, D. L., et al. (2017). Cognitive-behavioral therapy for internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 47(6), 1062-1073.
9. Lee, H. K., et al. (2020). Naltrexone treatment for internet gaming disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Gambling Studies*, 36(3), 899-914.



Khadija Fuad ABDULLAYEVA

Western Caspian University,
Master's student, Department of Psychology and social work
E-mail: abdullayevaxadicka@gmail.com

GAME ADDICTION AS A MODERN PROBLEM, ITS MECHANISMS, HEALTH EFFECTS AND TREATMENT

Summary

This article examines internet game addiction from the perspective of a modern problem, its neurobiology and psychological mechanisms, effects on human mental health and risk factors are examined. Many studies show that game addiction is associated with various mechanisms such as classical and operant conditioning, increased activation of the dopamine system, social factors and impaired impulse control. Personality traits, impulsivity and low self-control are considered the main risk factors in the formation of game addiction. From a neurobiological perspective, game addiction is associated with changes in the brain's reward system, prefrontal cortex and neuroplasticity. It is widespread among young people and is in line with psychological guidelines such as DSM-5 and ICD-11.

Key words: internet gaming disorder, causes, mechanisms.

Хадиджа Фуад АБДУЛЛАЕВА

Западно-Каспийский Университет
магистрант, кафедра психологии и социальной работы
E-mail: abdullayevaxadicka@gmail.com

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА, ЕЁ МЕХАНИЗМЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЛЕЧЕНИЕ

Резюме

В данной статье рассматривается зависимость от интернет-игр с точки зрения современной проблемы, изучаются ее нейробиологические и психологические механизмы, влияние на психическое здоровье человека и факторы риска. Многие исследования показывают, что игровая зависимость связана с различными механизмами, такими как классическое и оперантное обусловливание, повышенная активация дофаминовой системы, социальные факторы и нарушение контроля импульсов. Основными факторами риска формирования игровой зависимости считаются особенности личности, импульсивность и низкий самоконтроль. С нейробиологической точки зрения игровая зависимость связана с изменениями в системе вознаграждения мозга, префронтальной коре и нейропластичности. Оно широко распространено среди молодежи и новаторов в соответствии с психологическими рекомендациями, такими как DSM-5 и МКБ-11.

Ключевые слова: зависимость от интернет-игр, причины, механизмы.