

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПОДОЛАННІ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ PSYCHOLOGICAL HELP FOR OVERCOMING GAME ADDICTION

*У статті представлено теоретичний аналіз психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.*

*Установлено, що ігрова залежність – серйозна соціальна проблема, що становить загрозу для частини населення. Ця залежність має спільні риси з розладами зловживання психоактивними речовинами, оскільки обидва передбачають втрату контролю та стійкі неадаптивні моделі поведінки. Вплив захворювання є далекосяжним і впливає не лише на окрему людину, а й на її родину, друзів і суспільство у цілому. Тому психологічна допомога стає критично важливим інструментом у подоланні ігрової залежності.*

*Мета дослідження – аналіз психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.*

*Визначено, що основною метою психологічної допомоги є стимуляція хворого до діяльності, допомога у формуванні нового світогляду (людина сама відповідає за своє життя, у неї є можливості для здорової оцінки того, що відбувається, та досягнення поставлених цілей із використанням практичних, раціональних методів) та отримання нового досвіду. Робота психолога під час подолання залежності розпочинається з оцінки та діагностики розладу. Психологічна допомога може надаватися як індивідуально, так і під час групової терапії. Групова терапія створює сприятливе середовище, де залежні можуть ділитися своїм досвідом, учитися в інших і розвивати соціальні навички, які допомагають у їх відновленні. А індивідуальні консультації доповнюють роботу у групах та пропонують індивідуальну підтримку з урахуванням унікальних потреб і обставин кожної людини.*

*Для подолання ігрової залежності психологи використовують різні види терапії, а саме: когнітивну, раціональну, аналітичну, активуючу, сугестивну, гіпносугестивну, сімейну та мотиваційне інтерв'ю. Усі перелічені терапевтичні втручання забезпечують залежним необхідну підтримку та керівництво для формування здорових стратегій подолання, розвитку самосвідомості та поліпшення емоційної регуляції.*

**Ключові слова:** залежність, терапія, ігрова залежність, адиктивна поведінка, психологічна реабілітація.

*The article presents a theoretical analysis of psychological help in overcoming gaming addiction. It has been established that gaming addiction is a serious social problem that poses a threat to part of the population. This addiction shares features with substance abuse disorders in that both involve a loss of control and persistent maladaptive behavior patterns. The impact of the disease is far-reaching and affects not only the individual, but also his family, friends and society as a whole. Therefore, psychological help becomes a critically important tool in the treatment of gaming addiction.*

*The purpose of the study is the analysis of psychological assistance in overcoming gaming addiction.*

*It was determined that the main goal of psychological assistance is to stimulate the patient to activity, help in forming a new outlook (a person is responsible for his own life, he has opportunities for a healthy assessment of what is happening and the achievement of set goals using practical, rational methods) and gaining new experience. The work of a psychologist in the treatment of addiction begins with the assessment and diagnosis of the disorder. Psychological help can be provided individually and during group therapy. Group therapy creates a supportive environment where addicts can share their experiences, learn from others, and develop social skills that aid in their recovery. And individual consultations are complemented by work in groups and offer individual support taking into account the unique needs and circumstances of each person. To treat gaming addiction, psychologists use various types of therapy, namely: cognitive, rational, analytical, activating, suggestive, hypnosuggestive, family, and motivational interviewing. All of these therapeutic interventions provide addicts with the support and guidance they need to develop healthy coping strategies, develop self-awareness, and improve emotional regulation.*

**Key words:** addiction, therapy, game addiction, addictive behavior, psychological rehabilitation.

УДК 159.98:[159.97:004.38]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.19>

**Козира П.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Львівський державний університет  
внутрішніх справ

В останні роки у світі та безпосередньо в Україні відзначається різке збільшення числа осіб з адиктивною поведінкою та адиктивними розладами особистості. Однією із соціально небезпечних адиктивних форм поведінки є ігрова залежність, яка тісно пов'язана з психопатологічними змінами особистості, порушенням соціальних норм поведінки, правопорушеннями та самогубствами.

Епідеміологічні дослідження свідчать, що залежністю від азартних ігор страждають приблизно від 0,5% до 1,5% населення розвинених країн, особливо в тих регіонах, де гральний бізнес легалізований. В Україні близько 10% гравців, зокрема підлітки та молодь, страждають від цього захворювання [30].

Проте цифри можуть бути неточними через те, що багато людей не шукають професійної допомоги.

У зв'язку із цим багато іноземних дослідників розглядають ігрову залежність як серйозну соціальну проблему, яка може становити загрозу для частини населення. Проблема ще більше поглиблюється, оскільки в процесі гри можуть виникати різноманітні приємні відчуття, такі як розслаблення, зняття емоційної напруги та відволікання від проблем, унаслідок чого гра сприймається як приємне проведення часу. Тому на основі цих відчуттів може розвинути залежність [3, с. 35].

Ця залежність має спільні риси з розладами зловживання психоактивними речовинами,

оскільки обидва передбачають утрату контролю та стійкі неадаптивні моделі поведінки [23, с. 154].

Вплив цієї залежності є далекосяжним, вона впливає не лише на окрему людину, а й на її родину, друзів і суспільство у цілому. Фінансовий тягар, емоційний стрес, проблеми у відносинах і потенційні юридичні проблеми, спричинені залежністю від азартних ігор, підкреслюють необхідність ефективного втручання та систем підтримки [4, с. 1341].

У зв'язку із цим усе більше фахівців у галузі наркології, психіатрії, психотерапії, практичної психології стали звертати увагу на цю групу розладів. Тому психологічна допомога стає критично важливим інструментом для подолання ігрової залежності. Професійна терапія та консультування можуть надати людям необхідні інструменти для подолання залежності та поліпшення якості життя.

Психологи допомагають залежним особам розвинути здорові механізми подолання та стратегії для ефективної боротьби зі своєю залежністю. Окрім того, за допомогою терапії виникає можливість допомогти хворим відновити контроль над своєю поведінкою шляхом усунення психологічних чинників, які можуть сприяти їхній залежності.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.

Ігрова залежність – це стан, коли людина віддає перевагу грі над іншими соціальними або особистими інтересами, що може призвести до шкідливих наслідків для її здоров'я та життя. Дослідження показують, що ігрова залежність може виникнути у будь-якого гравця незалежно від віку, статі та соціального статусу [23, с. 155].

Існує низка чинників, які впливають на розвиток ігрової залежності, а саме:

- біологічні: дослідження вказують на генетичну схильність до розвитку ігрової залежності [31, с. 140]. Зокрема, можуть бути задіяні нейротрансмітери, такі як дофамін, які регулюють механізми нагороди та мотивації [18, с. 278];

- психологічні: депресія, тривожність, синдром дефіциту уваги та гіперактивності, можуть бути пов'язані з вищим ризиком розвитку ігрової залежності [30]. Ігри можуть служити засобом подолання негативних емоцій [25, с. 39];

- соціальні: соціальна ізоляція, відсутність підтримки або наявність однолітків, які грають в ігри, можуть сприяти розвитку даної залежності [5, с. 824];

- характеристики ігор: системи нагород можуть сприяти розвитку ігрової залежності, стимулюючи механізми мотивації та нагороди в мозку [15, с. 2];

- вікові особливості: молоді люди, особливо підлітки, можуть бути більш схильні до ігрової залежності через незрілість у прийнятті рішень, більшу вразливість до групового тиску та менш розвинені навички саморегуляції [26, с. 715];

- сімейні чинники: нестабільність або проблеми в сім'ї можуть сприяти розвитку залежності, оскільки ігри можуть служити засобом відволікання від стресу або втечею від реальності [32, с. 736];

- доступність технологій: широкий доступ до ігрових пристроїв, платформ та ігор може сприяти розвитку ігрової залежності, особливо якщо індивід не має обмежень щодо доступу до них [11, с. 322].

Також є думка, що в деяких людей проблеми виникають не від процесу гри, а від неефективного керування часом і навіть асоційованої з комп'ютерними іграми стигми.

Залежність від азартних ігор, як і інші форми залежності, має далекосяжні емоційні та психологічні наслідки. Дослідження показують, що після припинення гри у гравців розвиваються розлади самопочуття, подібні до синдрому відміни у хворих на алкоголізм і наркоманію [6, с. 485]. У хворих на ігроманію спостерігається стан, що нагадує абстинентний синдром і включає зниження настрою, головний біль, безсоння, труднощі за спроби сконцентрувати увагу. У деяких випадках особа може стати агресивною, створюючи небезпечне середовище для себе та інших [7, с. 200].

Залежність від ігор також може призвести до хронічної тривоги, відчуття безнадійності та відчаю [20, с. 302], оскільки людина усвідомлює серйозність своїх фінансових утрат і вплив, який це має на життя [6, с. 512].

Це відчуття безсилля може призвести до депресії [21, с. 494]. Важливо відзначити, що зв'язок між залежністю від азартних ігор і депресією може бути двоспрямованим, причому депресія іноді є каталізатором азартних ігор як форми втечі або самолікування.

Цикл залежності часто включає періоди самозвинувачення та самоненависті, оскільки людина усвідомлює негативні наслідки своєї ігрової поведінки. Це може призвести до зниження самооцінки. Окрім того, стигматизація, пов'язана із залежністю від азартних ігор, може сприяти почуттю сорому та збентеження [10, с. 391; 12, с. 17]. Вони перестають спілкуватися зі старими друзями, приділяють менше уваги сім'ї. Ця ізоляція може ще більше погіршити стосунки та сприяти почуттю самотності та відчаю [28, с. 409].

Почавши грати, особа не може зупинитися навіть після серії програшів чи після великого виграшу. Проте іноді хворий приймає рішення більше не грати, але, поговоривши про гру зі знайомим або подивившись фільм про азартні

ігри, легко змінює це рішення, не в силах опиратися спокусі. Тому психологічна допомога у подоланні ігрової залежності може бути надзвичайно важливою для відновлення контролю над життям і зменшення негативних наслідків залежності.

Основною метою психологічної допомоги є стимуляція хворого до діяльності, допомога у формуванні нового світогляду (людина сама відповідає за своє життя, у неї є можливості для здорової оцінки того, що відбувається, та досягнення поставлених цілей із використанням практичних, раціональних методів) та отримання нового досвіду.

Робота психолога у боротьбі із залежністю починається з оцінки та діагностики розладу. Для цього використовуються стандартизовані діагностичні критерії, наприклад Діагностичний і статистичний посібник психічних розладів (DSM-5), який класифікує азартні ігри як поведінкову залежність [1]. Оцінювання може також включати збір інформації про звички людини до азартних ігор, історію психічного здоров'я та інші відповідні чинники.

Психологічна допомога може надаватися як індивідуально, так і під час групової терапії. Групова терапія створює сприятливе середовище, де залежні можуть ділитися своїм досвідом, учитися в інших і розвивати соціальні навички, які допомагають у їх відновленні. Терапія може проводитися з використанням різних терапевтичних методик, психонавчання та підходів на основі уважності [17, с. 123]. Дослідження Fang-ru і Wei [8, с. 339] встановило, що учасники, які відвідували сеанси групової терапії, продемонстрували значне зменшення симптомів ігрової залежності, поліпшили самооцінку та навички подолання хвороби.

Індивідуальні консультації доповнюють роботу у групах та пропонують індивідуальну підтримку з урахуванням унікальних потреб і особливостей кожної людини [17, с. 129].

Для боротьби з ігровою залежністю психологи використовують різні підходи та методики. Серед них важливе місце займають терапевтичні методи комплексного впливу на психіку людини, орієнтовані на формування стійких патернів соціально позитивного способу життя через активізацію моральних та духовних компонентів психіки людини, а саме: когнітивний, раціональний, аналітичний, активуючий, сугестивний, гіпносугестивний, сімейної терапії та мотиваційного інтерв'ю. Розглянемо їх більш детально.

– Когнітивно-поведінкова терапія. Фокусується на зміні неадаптивних думок та поведінки, які сприяють розвитку та підтримці ігрової залежності. Цей підхід ґрунтується на ідеї про те, що нездорові механізми подолання є ключовими чинниками адиктивної пове-

дінки [2, с. 400]. Робота з ігровою залежністю зазвичай полягає в активації здорових механізмів подолання хвороби.

– Раціональна психотерапія. Спрямована на допомогу людям розвинути навички раціонального мислення для подолання емоційних і поведінкових труднощів. У центрі уваги знаходиться мислення пацієнта, при цьому психолог звертається до його свідомості, використовуючи роз'яснення та докази. Основна передумова раціональної психотерапії полягає у тому, що ірраціональні переконання та думки лежать в основі багатьох емоційних і поведінкових проблем, включаючи залежність від азартних ігор. Ці ірраціональні переконання можуть включати віру у везіння, забобони або нездатність контролювати свою поведінку. Дослідження Ledermann [19, с. 213] показали, що така терапія була ефективною у зменшенні проявів ігрової поведінки та поліпшенні психологічного благополуччя в осіб із залежністю від азартних ігор.

– Мотиваційне інтерв'ю. Директивний підхід до консультування, який спрямований на посилення мотивації людини до змін і вирішення амбівалентності [22, с. 35]. Центральне місце посідає концепція підвищення мотивації людини до змін шляхом спонування до розмов про зміни. Розмова про зміни стосується словесних висловлювань, які сигналізують про бажання, здатність, причину, потребу або зобов'язання людини змінитися.

Метод може допомогти людям подолати залежність від ігор, сприяючи процесу визначення їхніх внутрішніх мотивацій та узгодження їхніх цілей з їхніми цінностями. King [16, с. 78] виявив, що інтервенція за допомогою мотиваційного інтерв'ю покращила мотивацію учасників до змін і зменшила симптоми ігрової залежності.

– Сугестивна та гіпносугестивна терапія. Психотерапевтичні підходи, які використовують гіпноз і навіювання для зміни поведінки та когнітивних патернів. Застосування цих видів терапії в боротьбі з ігровою залежністю включає виявлення та модифікацію основних когнітивних і поведінкових моделей, які керують ігровою поведінкою. Ці підходи спрямовані на посилення самоконтролю, зниження імпульсивності та поліпшення мотивації до альтернативної, більш здорової діяльності.

Ці методи показали багатообіцяючі результати в боротьбі з ігровою залежністю. Дослідження Pericot-Valverde та ін. [24, с. 93] показали значне зниження ігрової поведінки та покращення психологічного благополуччя в осіб, які отримували гіпнотерапію. Подібним чином Farvolden [9, с. 287] оцінив ефективність сугестивної терапії в роботі із залежністю від відеоігор, результати показали зниження ігрової поведінки.

– Активуюча терапія. Зосереджена на активації та посиленні особистісних ресурсів для сприяння позитивним змінам у поведінці та психічному здоров'ї. Головна передумова в тому, що люди мають невід'ємні особистісні ресурси, які можна активувати для позитивних змін у поведінці та психічному здоров'ї. Ці ресурси включають сильні боки, навички та здібності, які можна використати для сприяння відновленню від залежності [14, с. 727].

– Аналітична терапія. Метод включає дослідження несвідомих думок і почуттів індивіда, пов'язаних із його ігровою поведінкою. Цей процес полягає у тому, щоб допомогти людині отримати розуміння основних емоційних проблем, які зумовлюють її поведінку в іграх, таких як стрес, тривога або депресія. Завдяки цьому дослідженню людина може глибше зрозуміти свою поведінку та внести позитивні зміни у своє життя. Westra та ін. [29, с. 9] показали, що аналітична психотерапія була ефективною для зниження поведінки залежності від Інтернету.

– Сімейна терапія. Форма терапії, яка залучає людину з ігровою залежністю та членів її родини. Застосування сімейної терапії передбачає виявлення та вирішення сімейної динаміки, яка сприяє ігровій поведінці людини. Цей процес передбачає допомогу членам сім'ї краще зрозуміти природу залежності від азартних ігор, вплив на людину та сім'ю. Результати дослідження Jimenez-Murcia та ін. [13, с. 220] показали, що сімейна терапія була ефективною у подоланні залежності, поліпшенні функціонування сім'ї та психологічного благополуччя.

– Міжособистісна терапія. Спрямована на поліпшення міжособистісних стосунків для полегшення психологічного стресу. Застосування терапії під час роботи з ігровою залежністю передбачає вивчення міжособистісних стосунків індивіда та того, як ці стосунки впливають на його ігрову поведінку. Цей процес включає допомогу людині в розвитку кращих навичок спілкування, врегулювання конфліктів і встановлення здорових кордонів з іншими. Завдяки такому підходу людина може глибше зрозуміти свою поведінку та внести позитивні зміни у своє життя [27, с. 904].

Усі перелічені терапевтичні втручання забезпечують залежним необхідну підтримку та керівництво для розроблення здорових стратегій подолання, розвитку самосвідомості та поліпшення емоційної регуляції. Тобто хворі можуть вирішити проблеми, що лежать в основі їхньої залежності, прокладаючи шлях до тривалих змін і відновлення.

Отже, за допомогою психологічної допомоги особа може вирватися із циклу ігрової залежності та прийняти більш збалансоване, повноцінне життя.

**Висновки з проведеного дослідження.** Психологічна допомога у подоланні ігрової залежності є ключовим компонентом успішного відновлення. Боротьба із залежністю вимагає комплексного підходу, який поєднує різні методи та техніки, щоб допомогти пацієнту розуміти причини своєї залежності, змінювати негативні поведінкові, когнітивні моделі та розвивати адаптивні стратегії подолання зі стресом та соціальними відносинами.

До основних методів психологічної допомоги належать когнітивний, раціональний, аналітичний, активуючий, сугестивний, гіпно-сугестивний, сімейна терапія та мотиваційне інтерв'ю, які демонструють ефективність у зменшенні симптомів ігрової залежності та сприяють загальному психічному здоров'ю.

Проте успіх психологічної допомоги залежить від індивідуального підходу до кожного пацієнта, активної участі пацієнта в процесі відновлення, залучення родичів та близьких у процес боротьби з хворобою. Важливо підтримувати довготривалу превентивну співпрацю з хворим, щоб запобігти рецидивам і допомогти пацієнту повернутися до здорового та продуктивного життя без ігрової залежності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). URL: <https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf> (дата звернення: 05.04.2023).
2. Beard C.L., & Wickham R.E. Examining motivational interviewing for the treatment of problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*. 2016. Vol. 32. № 1. P. 393–411. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-015-9561-4>.
3. Blanco C., Petkova E. & Saiz-Ruiz J. A pilot placebo-controlled study of fluvoxamine for pathological gambling. *Annals of Clinical Psychiatry*. 2001. Vol. 13. 1. P. 33–36.
4. Blanco C., Hanania J., Kendler K.S. Towards a comprehensive developmental model of pathological gambling. *Addiction*. 2015. Vol. 110. № 8. P. 1340–1351. DOI: <https://doi.org/10.1111/add.12946>.
5. Choo H., Gentile D.A. & Wong M.L. Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Annals Academy of Medicine Singapore*. 2010. Vol. 39. № 11. P. 822–829.
6. Cowlshaw S., Merkouris S. & Thomas S. Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2012. № 11. P. 484–523. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008937>.
7. Dowling N.A., Suomi A., & Jackson A.C. Problem gambling family impacts: Development of the Problem Gambling Family Impact Scale. *Journal of Gambling Studies*. 2016. Vol. 32. № 1. P. 191–201.
8. Fang-ru Y., & Wei H. Psychotherapy approaches for pathological gambling: a review of literature. *Research on Social Work Practice*. 2011. Vol. 21. № 3. P. 338–343.

9. Farvolden P. & Ravitz P. A longitudinal study of predictors of relapse in gamblers. *Journal of Gambling Studies*. 2005. Vol. 21. № 3. P. 281–294.
10. Gavriel-Fried, B., & Rabayov, T. Mindfulness and problem gambling treatment. *Current Addiction Reports*. 2017. Vol. 4. № 4. P. 390–395.
11. Gentile D.A., Choo H. & Khoo A. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*. 2011. Vol. 127. № 2. P. 319–329.
12. Hing N., Russell A.M.T., & Browne M. Risk factors for gambling problems: An analysis by gender. *Journal of Gambling Studies*. 2017. Vol. 33. № 1. P. 1–21.
13. Jimenez-Murcia S., Del Pino-Gutiérrez A. & Sauvaget A. Spanish validation of the Internet Gaming Disorder-20 Test (IGD-20 Test). *Computers in Human Behavior*. 2016. № 56. P. 215–224.
14. Karlsson A., Håkansson A., & Jönsson C. Swedish gamblers' beliefs about and participation in responsible gambling tools: an exploratory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2013. Vol. 11. № 6. P. 723–738.
15. King D.L., Delfabbro P.H., & Griffiths M.D. The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. *Journal of Gambling Studies*. 2011. Vol. 27. № 4. P. 1–15.
16. King D.L., Delfabbro P.H. & Gradisar M. Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*. 2017. Vol. 58. P. 77–86. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.004>.
17. King D.L., Delfabbro P.H. & Mentzoni R.A. Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*. 2017. № 54. P. 123–133. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.002>.
18. Kuss D.J., & Griffiths M.D. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. Vol. 10. № 2. P. 278–296. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>.
19. Ledermann T., Krieger T. & Allemann M. Effects of a brief intervention for managing problematic internet gaming: A randomized controlled trial. *Computers in Human Behavior*. 2020. № 109. P. 106–304. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106304>.
20. Ledgerwood D.M., & Petry N.M. What do we know about relapse in pathological gambling? *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. № 3. P. 298–307. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.12.001>.
21. Lorains F.K., Cowlishaw S., & Thomas S.A. Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: systematic review and meta-analysis of population surveys. *Addiction*. 2011. Vol. 106. № 3. P. 490–498. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03300.x>.
22. Miller W.R. & Rollnick S. Motivational interviewing: Helping people change. *Guilford press*. 2013. P. 34–35.
23. Petry N.M. Should the scope of addictive behaviors be broadened to include pathological gambling? *Addiction*. 2006. Vol. 101. № 1. P. 152–160. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01592.x>.
24. Pericot-Valverde I., Secades-Villa R. & Fernández-Artamendi S. Suggestive therapy for addictive behaviors in video games. *Addictive Behaviors*. 2016. № 61. P. 91–94. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.015>.
25. Snodgrass J.G., Most D.E., & Yoo D.H. Magical flight and monstrous stress: Technologies of absorption and mental wellness in Azeroth. *Culture, Medicine and Psychiatry*. 2011. Vol. 35. № 1. P. 26–62. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11013-010-9206-2>.
26. Stavropoulos V., Kuss D. & Motti-Stefanidi F. Refining conceptualizations of Internet addiction and gaming addiction: A psychometric investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2013. Vol. 11. № 6. P. 713–728.
27. Stravynski, A., Greenberg, D., & Katz, R. Self-criticism and depression in help-seeking problem gamblers. *Journal of Gambling Studies*. 2015. Vol. 31. № 3. P. 903–913. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-014-9479-8>.
28. Wenzel H.G., & Dahl A.A. Female pathological gamblers—a critical review of the clinical and empirical literature. *Women & Health*. 2009. Vol. 49. № 5. P. 401–416.
29. Westra H.A., Arkowitz H., & Dozois D.J. Adding a motivational interviewing pretreatment to cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 42. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.05.007>.
30. World Health Organization. Gaming disorder. URL: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder> (дата звернення: 05.04.2023).
31. Yau Y.H.C., & Potenza M.N. Gambling disorder and other behavioral addictions: recognition and treatment. *Harvard Review of Psychiatry*. 2015. Vol. 23. № 2. P. 134–146.
32. Yen J.Y., Ko C.H. & Chen, C.C. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2009. Vol. 63. № 5. P. 731–737. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.02010.x>.