

Metapoznanie w problemowym graniu: rola motywacji, pragnienia dysocjacji i myślenia nałogowego

Granie w gry komputerowe staje się coraz częstszą formą spędzania czasu. Nie dotyczy to tylko korzystania z komputera lub konsoli. Gry na smartphonach i tabletach stają się równie popularną rozrywką. Coraz częściej mówi się o negatywnych konsekwencjach wynikających z grania.

Światowa Organizacja Zdrowia w najnowszej edycji klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych (ICD- 11) wyróżniła nową jednostkę diagnostyczną – zaburzenie gamingowe (*gaming disorder*). Wielu praktyków klinicznych od dawna wskazywało na występowanie objawów uzależnienia wśród niektórych graczy. Nie było jednak między nimi zgody, co do typowych kryteriów diagnostycznych. Wprowadzenie w ICD-11 nowego zaburzenia umożliwia unifikację dotychczasowych koncepcji i przeprowadzanie badań w oparciu o te same założenia. Jest to szczególnie istotne ze względu na niewielką ilość badań przeprowadzonych w kontekście problemowego grania.

W ramach niniejszego projektu zaplanowaliśmy badanie, dzięki któremu poznamy jak wielu graczy wykazuje objawy zaburzenia gamingowego, a co za tym idzie, dowiemy się jak dużo osób wymaga specjalistycznej pomocy. Dodatkowo szczególnie interesuje nas uwzględnienie czynników motywacyjnych, pragnienia dysocjacji i myślenia nałogowego (*desire thinking*), które biorą udział w rozwoju problemowego grania. Gracze grają w gry z różnych powodów: może to być chęć odpoczęcia lub spędzenia miło wolnego czasu, ale także może być próbą ucieczki od otaczającego świata, kiedy trudności uniemożliwiają poradzenie sobie z daną sytuacją. Stanowi to przejaw chęci odcięcia się od rzeczywistości, co staje się bazą do wykształcenia nieadaptacyjnych schematów dysocjacyjnych. Ten szczególny sposób myślenia nałogowego stanowi jeden z głównych elementów, które do tej pory praktycznie nie były zbadane wśród graczy.

Schemat badawczy zakłada wykorzystanie baterii kwestionariuszy z powtórzonym pomiarem na reprezentatywnej grupie graczy, odnoszących się m. in. do czynników motywacyjnych, pragnienia dysocjacji, myślenia nałogowego, objawów problemowego grania, zaburzenia gamingowego, a także pozostałych objawów psychopatologicznych. Szeroki zakres narzędzi umożliwi uchwycenie wielu obszarów jednocześnie, a także monitorowanie zmian w czasie.

Dodatkowo, aby jeszcze lepiej poznać graczy, którzy wykazują objawy problemowego grania, przeprowadzimy z nimi wywiady kliniczne. Potwierdzimy i pogłębimy tym samym dane zebrane w kwestionariuszach. Ponadto umożliwi to jeszcze lepsze wczucie się w perspektywę graczy – ich potrzeby, oczekiwania oraz trudności, które nie zawsze mogą zostać w pełni wyrażone przez badanie kwestionariuszowe. Rozmowy te mają również bardzo duże znaczenie w kontekście opracowywania interwencji i skutecznych metod terapeutycznych. Zrozumienie procesów myślowych zaangażowanych w rozwój zaburzenia gamingowego, umożliwi stworzenie skuteczniejszych technik.

Przedstawiony projekt swoim zakresem obejmuje psychologię kliniczną, zdrowia, poznawczą a także praktykę terapeutyczną. Problemowe granie jest słabo poznanym obszarem, mimo coraz większej ilości graczy, a także zmiany nawyków wynikających z pandemii. Wykorzystanie metod ilościowych i jakościowych pozwala na szczegółowe zbadanie mechanizmów biorących udział w rozwoju zaburzenia gamingowego. Będzie to stanowiło empiryczne potwierdzenie założeń teoretycznych modelu opisującego powstawanie uzależnień behawioralnych. Uzyskane wyniki mogą posłużyć także do zaprojektowania skutecznego oddziaływania terapeutycznego wśród osób wykazujących objawy problemowego grania.