

Objawy abstynencyjne w zaburzeniu związanym z graniem: eksperymentalne badania podłużne z wykorzystaniem metody próbkowania doświadczeń (ESM)

Gry wideo stanowią jedną z najpopularniejszych form rozrywki – gra już ponad 3,3 miliarda ludzi na świecie. Choć granie może przynosić korzyści, takie jak trening umiejętności i rozwój edukacyjny, a także poprawę funkcji poznawczych i umiejętności społecznych, pewna grupa osób może rozwinąć problematyczne nawyki charakteryzujące się utratą kontroli. Zjawisko to zostało ujęte w oficjalnych klasyfikacjach diagnostycznych jako zaburzenie związane z graniem (*Gaming Disorder*). Badania pokazują, że rozpowszechnienie tego problemu jest stosunkowo wysokie, a jego nasilenie wyraźnie wzrosło w czasie pandemii COVID-19.

Jednym z kluczowych przejawów każdego uzależnienia jest **zespół abstynencyjny** (objawy odstawienia). Pojawia się on, gdy osoba uzależniona ogranicza lub przerywa nałogową czynność, co wywołuje przykre dolegliwości fizyczne i psychiczne. W przypadku zaburzenia grania obserwuje się np. rozdrażnienie, niepokój czy obniżony nastrój po zaprzestaniu gry. Takie objawy mogą być tak uciążliwe, że osoba wraca do grania, aby je złagodzić. Mimo klinicznego znaczenia tego zjawiska, wiedza naukowa na ten temat jest wciąż ograniczona. Dotychczasowe badania nie dają spójnych odpowiedzi na temat tego, czym dokładnie są objawy abstynencyjne, jak długo trwają oraz co pomaga w ich łagodzeniu.

Dlatego **głównym celem tego projektu jest eksperymentalne zbadanie objawów abstynencyjnych u dorosłych wysoko zaangażowanych graczy, z wykorzystaniem nowoczesnej metody – próbkowania doświadczeń** (ang. *Experience Sampling Method*, ESM). Uczestnicy badań – osoby grające co najmniej 20 godzin tygodniowo – będą wypełniać krótkie ankiety dotyczące m.in. samopoczucia, poziomu stresu i chęci grania. Pozwoli to na uchwycenie zmian objawów niemal w czasie rzeczywistym. Projekt zakłada dwa podłużne eksperymenty terenowe, obejmujące różne strategie ograniczania grania, a także pomiary kontrolne po kilku miesiącach. Dzięki takiej konstrukcji możliwe będzie nie tylko zaobserwowanie, jakie objawy występują, ale też zbadanie ich dynamiki, odwracalności oraz wpływu na proces zdrowienia. Dzięki temu uzyskamy autentyczny obraz tych doświadczeń w codziennym życiu.

Badania, które zostaną przeprowadzone w trakcie tego projektu, są istotne z kilku powodów. Po pierwsze, wyniki dostarczą pierwszego szczegółowego opisu przebiegu zespołu abstynencyjnego w zaburzeniu grania. Badania pozwolą także zidentyfikować czynniki wpływające na nasilenie lub łagodzenie objawów odstawienia gier. Po drugie, projekt wniesie istotne implikacje kliniczne i społeczne. Lepsze zrozumienie objawów abstynencyjnych w zaburzeniu grania przełoży się na skuteczniejszą pomoc osobom zmagającym się z tym problemem. Wyniki badań mogą zostać wykorzystane przez psychologów i terapeutów do udoskonalenia diagnozy. Pozwoli to także opracować skuteczniejsze strategie terapeutyczne, pomagające osobom uzależnionym radzić sobie z "głodem grania" w początkowym okresie powstrzymywania się od gry. Całościowa integracja wyników niniejszego projektu, poszerzy wiedzę naukową o uzależnieniach behawioralnych, co przyczyni się do rozwoju psychologii klinicznej – zwłaszcza w zakresie profilaktyki oraz leczenia nowych form uzależnień w cyfrowym świecie.