

W niewoli czynności

Autor tekstu: **Jarosław Klebaniuk**

Wśród rozpoznanych form ograniczenia wolności osobistej są takie, których mechanizm w zasadzie nie jest związany z intencjonalnym oddziaływaniem innych osób. Należą do nich różnego rodzaju uzależnienia, z których najwięcej prac badawczych poświęcono alkoholizmowi i narkomanii. Ewidentne społeczne i zdrowotne koszty tych nałogów rzeczywiście sprawiają, że zapobieganie im i łagodzenie ich skutków stało się obiektem zainteresowania lekarzy i psychologów. Znacznie mniej uwagi poświęca się takiej patologii zachowania, która wprawdzie również opiera się na deficytach samokontroli i wewnętrznym przymusie, ale nie jest związana z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Tymczasem powszechność pewnych rodzajów przymusowych czynności i liczba ludzi, dla których stają się one wcześniej czy później problemem, sprawiają, że potrzeba naukowej refleksji nad nimi staje się pilna. Dostrzegła to Nina Ogińska-Bulik, publikując ciekawą książkę, łączącą przegląd zagadnień teoretycznych i wyników badań własnych dotyczących uzależnienia od czynności.

Praca składa się z siedmiu rozdziałów, z których pierwszy prezentuje mechanizmy uzależnień i różne podejścia do ich genezy, a także czynniki sprzyjające rozwojowi zachowań kompulsywnych. Ostatni natomiast dotyczy profilaktyki i terapii uzależnień od czynności. Pozostałe poświęcone są wybranym sferom patologii zachowania: pracoholizmowi, internetoholizmowi, jedzenioholizmowi, zakupoholizmowi i patologicznemu hazardowi, a ich struktura jest podobna. Znajdujemy w nich podstawowe definicje, a także informacje o typach, skali, przyczynach i skutkach poszczególnych rodzajów patologii. Najwięcej jednak miejsca zajmuje opis badań własnych, każdorazowo zakończony podsumowaniem, w którym syntetycznie przedstawione są wyniki i wnioski. Ta uporządkowana struktura książki jest jej dużą zaletą. Umożliwia odnalezienie interesujących fragmentów lub powrót do ważnych poznawczo miejsc, czego nie dałby sam tylko indeks nazwisk czy spis tabel, znajdujące się na końcu. Na uwagę zasługuje także odważne podjęcie tematów, dotąd znajdujących się nieco na marginesie psychologii klinicznej i psychopatologii. O ile bowiem hazard czy pracoholizm są stosunkowo dobrze rozpoznаныmi problemami, a rosnąca rola Internetu sprawia, że w ostatnich latach powstają liczne prace dotyczące patologii korzystania z niego, to zajęcie się zakupami i objadaniem się należy uznać za bardziej innowacyjne.

Autorka w swoich rozważaniach wychodzi od bogatej literatury dotyczącej uzależnień od substancji i niejako przez analogię proponuje przedstawienie kryteriów uzależnienia od czynności. Pośród nich wymienia: silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonywania pewnych zachowań, trudności w ich kontrolowaniu, fizjologiczne objawy „odstawienia”, tolerancję (potrzebę nasilenia w celu uzyskania efektu, do którego wcześniej wystarczyła mniejsza intensywność), zaniechanie innych źródeł przyjemności i kontynuację zachowań, mimo narastania związanych z nimi szkód. Powtarzający się schemat czynności nie podlega modyfikacji, a postępującą destrukcją trudno zahamować, gdyż służy jej system przekonań, utrwalających nałogowe zachowania. Próby ich przerwania lub samodzielnej zmiany kończą się niepowodzeniem, a korzyści psychologiczne, jakie przynoszą sprawiają, że okazują się bardzo trwałe. Przymus ich wykonywania wynika zazwyczaj nie tyle z doświadczanej przyjemności, co z możliwości zredukowania złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia.

Różnice pomiędzy uzależnieniami substancjalnymi a behawioralnymi (*action addiction, behavioral dependency*) są jednak na tyle istotne, że choć mówi się o uzależnieniu od seksu, od gier komputerowych, od środków masowego przekazu (zwłaszcza telewizji) czy od telefonu komórkowego, to dotychczas jedynie hazard został wprowadzony do międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych, a i to nie jako uzależnienie, ale zachowanie patologiczne. Autorka nie pisze nigdzie wprost, że w klasyfikacjach mowa jest o „zaburzeniach kontroli popędów i impulsów”, zaś termin uzależnienie zarezerwowany jest dla zachowań związanych z przyjmowaniem substancji. Mimo to w książce konsekwentnie powtarzane jest sformułowanie użyte w tytule. Ma ono zapewne większą moc oddziaływania na wyobraźnię czytelniczek i czytelników, jednak zaciera różnice pomiędzy poszczególnymi rodzajami dysfunkcji. Nie czyni to jednak jakiegoś poważnego uszczerbku w poznawczej wartości pracy Ogińskiej-Bulik.

Pierwszym podjętym problemem jest pracoholizm, a więc nadmierne zaabsorbowanie pracą i wewnętrzny (w odróżnieniu od narzuconego przez pracodawcę) przymus, przejawiający się w poświęcaniu jej dużej ilości czasu i nie podlegający kontroli. Niebezpieczeństwo związane z tym

zaburzeniem wynika z przyzwolenia społecznego i ze złudnego poczucia własnej wartości i prestiżu. Pracoholik często racjonalizuje swoje postępowanie troską o dobro rodziny, choć tak naprawdę nie jest nią zainteresowany, bo życie zawodowe pochłania go całkowicie. Konsekwencje psychiczne pracoholizmu obejmują: nadaktywność, drażliwość, zmienność nastroju, kłopoty ze snem, trudności w koncentracji uwagi, obniżoną samoocenę i brak satysfakcji z życia. Skala zjawiska jest trudna do ustalenia, choć dotyczy ono co najmniej 5 procent populacji. W badaniach własnych Autorka uznała 31 procent przebadanych lekarzy i dziennikarzy (badanie 1) i 23 procent pracowników naukowo-dydaktycznych (badanie 2) za przejawiających „wysoki stopień pracoholizmu” mierzonego kwestionariuszem WART (*Work Addiction Risk Test*).

Jak wynika z przedstawionych danych, ryzyko pracoholizmu wiąże się z osobowością. Angażowanie się w pracę jest pozytywnie związane z wzorem zachowania A, a więc ze stawianiem sobie wygórowanych celów i dążeniem do ich realizacji za wszelką cenę, z rywalizowaniem z innymi, z wysokim tempem pracy, pośpiechem i niecierpliwością, z nadaktywnością, nieumiejętnością odpoczynku i relaksowania się, z perfekcjonizmem, z trudnościami w delegowaniu odpowiedzialności, z oceną własnej osoby wyłącznie poprzez pryzmat osiągnięć. Pracoholizm skorelowany jest jednak także z negatywną emocjonalnością składającą się na osobowość typu D (stresową). Prawdopodobnie więc właśnie ucieczka w pracę ma chronić przed wysokim poziomem przeżywanym negatywnych emocji. Jednak nadmierne angażowanie się w działalność zawodową wiąże się także z gorszymi wskaźnikami zdrowia: objawami somatycznymi, niepokojem, bezsennością, zaburzeniami funkcjonowania i symptomami depresji. Warto podkreślić, że wyniki uzyskane przez Autorkę są zbieżne z tymi, które relacjonowali inni badacze.

Odmiernym rodzajem zaburzenia kontroli impulsów jest jedzenioholizm, przejawiający się najczęściej w nadmiernym jedzeniu. Dotyczy on głównie społeczeństw wysoko uprzemysłowionych. W Australii połowa kobiet miała lub ma kłopoty z kontrolowaniem wagi ciała, a 63 procent młodych Australijek przyznało się do napadów obżarstwa. W Polsce to zjawisko, według jednych z badań, dotyczy 21 procent kobiet. Uzależnienie od jedzenia przejawia się nie tylko w samym objadaniu się, ale i w myśleniu o jedzeniu, zaniedbywaniu innych źródeł przyjemności i konsumowaniu pożywienia pomimo jego szkodliwych następstw. Warto zaznaczyć, że zaburzenia jedzenia mają zróżnicowany charakter. Do specyficznych zalicza się anoreksję (nadmierna utrata masy ciała spowodowana lękiem przed utyciem) i bulimię (napadowe objadanie się, a następnie kompensowanie tego poprzez prowokowanie wymiotów i przeczyszczeń, głodówki i intensywne ćwiczenia fizyczne); atypowe obejmują objadanie się (żarłoczność) i ortoreksję (obsesyjne przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania się); nieuwzględnione w klasyfikacji DSM — między innymi zespół jedzenia nocnego (bezsenność i nieopanowane łaknienie w nocy) i wilczy apetyt (niepohamowana chęć zjedzenia czegoś słodkiego). Konsekwencje poszczególnych zaburzeń mają charakter zdrowotny, społeczny (odrzućenie, izolacja, trudności ze znalezieniem pracy) i emocjonalny (obniżona samoocena, doświadczanie negatywnego afektu). W skrajnych przypadkach nie tylko jakość życia, ale i samo życie może być w ich efekcie zagrożone.

Autorka opracowała własne narzędzie do mierzenia jedzenioholizmu, przejawiającego się w zaabsorbowaniu i koncentracji na czynności jedzenia, w utracie kontroli nad jedzeniem oraz w jedzeniu dla dostarczenia sobie przyjemności i poprawy nastroju. Składająca się z 18 pozycji Skala Zaabsorbowania Jedzeniem pozwoliła, wespół z innymi kwestionariuszami, zebrać dane w dwóch badaniach kobiet. Bardziej skłonne do uzależnienia się od jedzenia okazały się osoby ze skłonnościami do doświadczania negatywnych emocji, relacjonujące wysoki odczuwalny stres, mniej zdolne do kontrolowania swoich impulsów i radzenia sobie ze stresem, a wśród strategii radzenia sobie - wykorzystujące zaprzeczanie, odwracanie uwagi i zaprzestanie działań. Ryzyko jest większe u kobiet młodszych, a także o określonych cechach osobowości: neurotycznych (bardzo wysoka korelacja, nawet do 0,76), introwertywnych, mniej otwartych na doświadczenie, mniej ugodowych i sumiennych (w rozumieniu Pięcioczynnikowego Modelu Osobowości), oraz mniej prężnych. Ta ostatnia cecha rozumiana jest jako wypadkowa kilku cech: wytrwałości i determinacji w działaniu, otwartości na nowe doświadczenia i poczucia humoru, kompetencji do radzenia sobie i tolerowania negatywnych emocji, tolerancji na niepowodzenia i traktowania życia jako wyzwania, a także optymistycznego nastawienia do życia i zdolności mobilizowania się w trudnych sytuacjach. Uderzające jest, że konstrukt prężności autorstwa Ogińskiej-Bulik i Jurczyńskiego w znacznej mierze powieliła treści zawarte w bardziej powszechnie znanych teoriach osobowości. Z punktu widzenia korelatów jedzenioholizmu można by więc ze znacznej części pytań zrezygnować. Zapewne zostały jednak uwzględnione, by pozyskać dane umożliwiające weryfikacje zewnętrznej trafności Skali Pomiaru Prężności. Z oczywistych względów ta część analiz — jeśli została przeprowadzona — nie została jednak zamieszczona w książce.

Oryginalny charakter ma pięć badań własnych dotyczących zakupoholizmu, poprzedzonych ogólniejszymi informacjami o charakterze tej patologii. Do kompulsywnego kupowania przynajmniej około 6 procent Amerykanów, choć niektóre dane wskazują nawet na dwucyfrowe odsetki osób dotkniętych tym problemem w zamożnych społeczeństwach. Wśród przyczyn tego zjawiska Autorka wymieniła czynniki środowiskowe (status ekonomiczny, presja społeczna, wyuczone wzorce zachowań konsumpcyjnych, komunikacja w rodzinie, łatwość robienia zakupów dzięki kartom kredytowym) i podmiotowe (płeć żeńska, młodszy wiek, obciążenie dziedziczne, neurotyczność, kompulsywność, niska samoocena). W relacjonowanych badaniach własnych wykorzystano opracowaną zgodnie z obowiązującymi zasadami Skalę Zachowań Zakupowych. Analiza psychometryczna po walidacyjnym przebadaniu ponad dwustu osób pozwoliła zachować zestaw 16 z pierwotnych 36 twierdzeń. Kryje się za nimi jeden z dwóch czynników: przymus i brak kontroli lub redukcja napięcia i negatywnych emocji. Wyniki dotyczące różnych cech zebrano na pięciu próbach (w tym trzech składających się wyłącznie z kobiet). W pierwszej z nich z zakupoholizmem nie był związany żaden z czynników demograficznych (wiek, wysokość zarobków czy stan cywilny), a jedynie posiadanie karty kredytowej. Spośród zmiennych osobowościowych dodatnią korelację miała zaś neurotyczność, a ujemną — sumienność.

W innym badaniu okazało się, że zakupoholizm związany jest z jedynym z wymiarów osobowości typu D — hamowaniem społecznym, a więc skłonnością do powstrzymywania się od wyrażania emocji i utrzymywania dystansu wobec ludzi, a także z niemal wszystkimi składowymi poszukiwania wrażeń (*sensation seeking*) rozumianego zgodnie z teorią temperamentu Marvina Zuckermana. Także niektóre z wymiarów Regulacyjnej Teorii Temperamentu Jana Strelaua były związane z zakupoholizmem — żwawość i wrażliwość sensoryczna wykazywały korelację ujemną. Co ciekawe, poczucie szczęścia i doświadczenia szczytowe stawały się częściej udziałem osób angażujących się w zakupy (badanie 3). Różnice wystąpiły także pod względem aktywnego stresu oraz strategii radzenia sobie. Wyznacznikami zachowań zakupowych były więc między innymi takie unikowe strategie radzenia sobie, jak: wyładowywanie negatywnych emocji, zażywanie substancji psychoaktywnych, zajmowanie się czymś innym i obwinianie siebie. Uzyskane wyniki potwierdziły rezultaty badań zagranicznych, wskazujących na rolę robienia zakupów jako sposobu poprawy nastroju i samopoczucia, pocieszenia, nagrody, rozładowania napięcia, pokonania stresu czy nudy. Natomiast nieistotne jako predyktory zachowań zakupowych okazały się takie zasoby osobiste jak poczucie własnej skuteczności i dyspozycyjny optymizm. Jedynie niskie poczucie własnej wartości w niewielkim stopniu było związane z zakupoholizmem, który ogólnie rzecz biorąc pełni funkcje kompensacyjne w sferze emocjonalnej i społecznej, zwłaszcza u kobiet.

Pozostałe dwa rozdziały zawierające sprawozdania z badań własnych dotyczyły internetoholizmu i patologicznego hazardu. W pierwszym przypadku ryzyko uzależnienia związane było z osobowością typu D: z hamowaniem społecznym (u mężczyzn), z negatywną emocjonalnością (u kobiet), a z oboma tymi wymiarami u młodzieży. Na popadnięcie w sieciaholizm bardziej narażone też były osoby stosujące nieprzystosowane strategie radzenia sobie ze stresem: mężczyźni zażywający substancje psychoaktywne oraz kobiety unikające ironii i żartów i poszukiwania wsparcia społecznego.

Jeśli chodzi o hazard, to częściej mają z nim problem mężczyźni. Trzy badania pozwoliły ustalić, że na ryzyko popadnięcia w patologiczny hazard w większym stopniu narażone są osoby neurotyczne (impulsywne, lękowe, zamartwiające się, napięte, nie kontrolujące popędów, o negatywnej emocjonalności), odczuwające niską satysfakcję z życia i wysoki stres, a także — w ramach strategii radzenia sobie — akceptujące zaistniałą sytuację i zaprzestające działań, oraz rzadko poszukujące wsparcia instrumentalnego. Nieco bardziej narażeni na ryzyko uzależnienia od hazardu byli mężczyźni bardziej ekstrawertywni, mniej otwarci na doświadczenie i mniej sumienni. Jednak te cechy odgrywały znacznie mniejszą rolę niż neurotyczność. Autorka podkreśliła, że osobowość może wpływać na rozwój uzależnienia także pośrednio, warunkując podatność na stres i wybór strategii radzenia sobie z nim.

Na parę zdań komentarza zasługuje statystyczne oblicze pracy. Określenie siły zależności na podstawie poziomu istotności statystycznej (np. na s. 51) nie wydaje się do końca zasadne. Wielkość różnicy pomiędzy grupami w psychologii mierzy się wartością **d**, a więc ilorazem różnicy między średnimi do odchylenia standardowego w całej badanej próbie. Jest to obliczenie proste, choć niedostępne w popularnych pakietach statystycznych i — dosyć nietypowo — konieczne do samodzielnego wykonania. Autorka nie podaje tych wartości, choć trzeba przyznać, że pozostałe dane są poprawnie pokazane w tabelach, których spis, jak już wspomniałem, dostępny jest na końcu książki. Podstawowe formy analiz to porównania międzygrupowe, korelacje i analiza regresji. Choć

we współczesnej psychologii coraz powszechniej wykorzystuje się także modele strukturalne (tzw. analizę ścieżek), sugerujące najbardziej prawdopodobny kierunek zależności przyczynowo-skutkowych, to jest to dosyć kontrowersyjna metoda analizy statystycznej. Sugestywny graficzny obraz zależności daje bowiem poczucie, że dane o charakterze bądź co bądź wciąż jedynie korelacyjnym umożliwiły ustalenie, że jedno zjawisko wywołało inne, a nie odwrotnie. W przypadku zmiennych osobowościowych takie postępowanie wydaje się szczególnie ryzykowane i stąd poprzestanie na modelach regresyjnych (w których zresztą też określa się zmienną zależną) wydaje się w określaniu wyznaczników „uzależnień od czynności” zasadne.

Książka stanowi cenne źródło wiedzy na temat uzależnień. Z pewnością wdzięczniejsza w lekturze będzie dla naukowców i studentów starszych lat, zwłaszcza dla psychologów i psychologów *in spe*, gdyż niektóre kategorie, np. opisujące cechy osobowości czy temperamentu, są bardzo zdawkowo, niejako przy okazji zdefiniowane, a teorie, z których pochodziły narzędzia badawcze nie są systematycznie przedstawione. Myślę, że mimo to inteligentny czytelnik/czytelniczka nie będzie miał problemu ze zrozumieniem ani danych z badań, ani wniosków z nich płynących. Jedynie komfort lektury może na tym nieco ucierpieć. Zawartość informacyjna jest niewątpliwie mocną stroną książki.

Pewien niedosyt, zwłaszcza z perspektywy osób stykających się na co dzień z uzależnieniami od czynności lub zainteresowanych zapobieganiu im, pozostawia rozdział zatytułowany „Pomoc osobom uzależnionym i zagrożonym”. Zarówno jego objętość (9 stron), jak i zdawkowość w przedstawianiu rozwiązań poszczególnych problemów, sugerują, że istniejący stan wiedzy na ten temat nie napawa jakimś szczególnym optymizmem. Można jednak także domniemywać, że głównym celem publikacji nie była prezentacja środków, pozwalających zapobiegać i prowadzić terapię, ale przedstawienie informacji na temat dyspozycyjnych (zwłaszcza osobowościowych) wyznaczników omawianych problemów z czynnościami i ich kontrolą. Trzeba przyznać, że jeśli taki był cel Autorki, to został on zrealizowany bardzo dobrze.

Nina Ogińska-Bulik: *Uzależnieni od czynności. Mit czy rzeczywistość?*. Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010. Stron 216.

Jarosław Klebaniuk

Doktor psychologii; adiunkt w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego; autor ponad pięćdziesięciu artykułów naukowych z zakresu psychologii społecznej; redaktor pięciu książek, w tym „Fenomen nierówności społecznych” i „Oblicza nierówności społecznych”; w latach 2007 – 2010 członek Komitetu Psychologii PAN; pisuje także prozę; publikował m. in. w „Akcencie”, „Bez Dogmatu”, „Kresach” i „Lampie”.



[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 07-02-2011)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,890) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,890>)

Contents Copyright © 2000-2011 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2011 Michał Przech

Autorem portalu Racjonalista.pl jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielami portalu są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie strony tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne

programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl