

Samoocena a ryzyko uzależnień u młodzieży

SYLWIA PAWŁOWSKA

Czas adolescencji to okres gwałtownych zmian fizycznych oraz społecznych, pociągających za sobą konieczność wypracowania swojego wizerunku zarówno na użytek własny, jak i innych, przygotowywania się do nowych ról społecznych. Naturalne więc jest, że to czas „eksperymentowania” w wielu dziedzinach życia, niestety także w zakresie różnego rodzaju używek, oraz podejmowania nowych zachowań, niestety tych także potencjalnie destrukcyjnych.

Rodzice i wychowawcy doskonale zdają sobie sprawę z zagrożeń i na kwestie związane z uzależnieniami bywają szczególnie wyczuleni oraz skłonni do podejmowania działań mających na celu uchronienie swoich podopiecznych przed nałogiem. Uwaga dorosłych koncentruje się przeważnie na substancjach psychoaktywnych, takich jak alkohol, papierosy, miękkie i twarde narkotyki, dopalacze, a działania zapobiegawcze na ograniczeniu dostępu dziecka do tych substancji oraz informowaniu o negatywnych skutkach zażywania. Są to działania oczywiście słuszne, ale niewystarczające, bo „uzależnienie” nie musi wcale oznaczać przyjmowania takich czy innych szkodliwych substancji, a dróg, które do niego prowadzą jest wiele.

Obecnie coraz częściej mamy do czynienia z uzależnieniami behawioralnymi. Ich lista w ostatnich latach wydłuża się, m.in. o zaburzenia związane z korzystaniem z technologii i gadżetów elektronicznych. Wiele z nich może dotyczyć młodzieży.

Według badania „Nastolatki 3.0” (Instytut Badawczy NASK, 2016) większość tej grupy wiekowej przejawia zachowania mogące świadczyć o tym, że znajdują się w grupie ryzyka uzależnienia od Internetu: ponad 80% przebywa w sieci dłużej, niż zaplanowali, blisko dwie trzecie odczuwa poirytowanie, gdy nie ma dostępu do Internetu, 30% rezygnuje niekiedy z obowiązków szkolnych na rzecz Internetu. Z kolei według szacunków z badania CBOS (Nastolatki 2016) 6% uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych jest w grupie wysokiego ryzyka uzależnienia od hazardu. Ze względu na specyfikę okresu dojrzewania, nastolatki są także bardzo podatne na ryzykowne zachowania seksualne, uzależnienie od oglądania pornografii czy przesadnej troski o swoje ciało i wygląd zewnętrzny – kompulsywnych ćwiczeń fizycznych, diet, zaburzenia odżywiania, zakupoholizmu.

Jeśli w przypadku uzależniających substancji można próbować zapobiegać powstaniu nałogu poprzez ich wyeliminowanie z otoczenia młodego człowieka, to w przypadku uzależnień behawioralnych często tak się po prostu nie da – przecież nie zabronimy jedzenia, kupowania, korzystania z Internetu czy uprawiania sportu. By podjąć skuteczne działania prewencyjne trzeba dobrze poznać przyczyny popadania w nałóg oraz zrozumieć mechanizm jego oddziaływania na psychikę.

Przyczyny uzależnień

Uzależnienia mają wiele przyczyn, przeważnie splot kilku czynników (biologicznych, środowiskowych, psychologicznych, kulturowych) tworzy ścieżkę wiodącą do destrukcyjnego nałogu. Motywy, które skłaniają młodzież do ryzykownych zachowań, można podzielić na:

- **ucieczkowe, związane z odreagowaniem negatywnych emocji:** ucieczka od problemów rodzinnych i szkolnych, ucieczka od samotności i lęku przed porażką, poczucie bezsensu życia, nuda;
- **konformistyczne, mające na celu uzyskanie aprobaty społecznej:** upodabnianie się do innych członków grupy rówieśniczej, aby uzyskać ich uznanie i przyjaźń; istotne szczególnie przy wejściu do niej nowego członka; chęć pokazania się innym jako osoba odważna, bardziej dorosła, niezależna;
- **ciekawość i zapotrzebowanie na stymulację:** chęć przeżycia czegoś nowego i niezwykłego (Janusz i inni, 2013).

Jak pokazują badania, potrzeba stymulacji dotyczy wszystkich ludzi, ale występuje w różnym nasileniu w zależności od indywidualnego temperamentu i wieku – osoby młode ujawniają większą tendencję do poszukiwania wrażeń niż osoby w innych kategoriach wiekowych (Zuckerman, 1979), ale można ją realizować na różne sposoby, np. poprzez uprawianie sportu, podróże, hobby.

Wpływ grupy rówieśniczej to zmienna uwzględniana we wszystkich opracowaniach na temat okresu dorastania. To ta grupa kształtuje wzory zachowań, sposoby spędzania wolnego czasu, jest miejscem rozwijania zainteresowań, wymiany poglądów, zaspokaja szereg potrzeb (m.in. więzi z otoczeniem, akceptacji, współzawodnictwa).

Motywacja ucieczkowa jest typowa praktycznie dla wszystkich uzależnień, bez względu na wiek – choć przedmiot uzależnienia bywa bardzo różny, to jego władza nad ofiarą opiera się zawsze na tym samym – to „coś” pomaga w osiągnięciu redukcji napięcia, wycisza choć na chwilę negatywne emocje, daje odczucie psychicznego dobrostanu.

Teoria psychicznej odporności

Analiza przyczyn i motywów prowadzi do wniosku, że do nałogów i destrukcyjnych zachowań prowadzą przeważnie negatywne emocje: lęk przed porażką w realizacji ważnych celów czy odrzuceniem przez ważne dla nas osoby, frustracja związana z niemożliwością zrealizowania swoich pragnień. Przeżywamy je wszyscy, dlatego więc jedni potrafią sobie z nimi poradzić pomimo tego, że doświadczają wielu przeciwności losu, a inni szybko się poddają? Badania mające udzielić odpowiedzi na to pytanie rozpoczęły się w latach 70. XX w. i początkowo dotyczyły właśnie dzieci i młodzieży, które dorastały w podobnych bardzo trudnych warunkach (bieda, przemoc, alkoholizm), a jednak ich losy potoczyły się w bardzo różny sposób.

Doprowadziły one do sformułowania koncepcji odporności psychicznej (ang. *resilience*, tłumaczone jako „odporność”, „prężność”, „rezyliencja”), według której niektóre osoby posiadają zasoby psychiczne pozwalające im na przetrwanie i rozwój nawet w niesprzyjających warunkach. Zalicza się do nich m.in.:

- pozytywny i realistyczny obraz samego siebie (wysoka samoocena),
- doświadczanie swojej skuteczności,
- umiejętność nawiązywania kontaktów społecznych, bycie towarzyskim,
- umiejętność rozpoznania i nazwania własnych przeżyć, która ułatwia samokontrolę i zmniejsza ryzyko działań impulsywnych.

Istotnym czynnikiem sprzyjającym poradzeniu sobie z trudną sytuacją czy traumatycznym doświadczeniem było także poczucie przynależności do jakiejś grupy (w przypadku dysfunkcyjnej rodziny mogła to być grupa rówieśnicza) i przekonanie o możliwości otrzymania od kogoś wsparcia (jeśli nie od członka rodziny, to od mentora, nauczyciela, przyjaciela) (Sikorska, 2016).

Regulacyjne funkcje samooceny

Pozytywny obraz własnej osoby zdaje się odgrywać główną rolę w skutecznej regulacji emocji i zachowania. Jest warunkiem doświadczania własnej skuteczności i wchodzenia w zdrowe relacje interpersonalne, oczywiście obraz realistyczny, bo fantazje bez pokrycia o własnej wielkości szybko rozwijają się w konfrontacji z rzeczywistością.

Nastolatek, który postrzega siebie jako osobę niepozabawioną zalet i umiejętności, zasługującą na szacunek, nie obawia się podejmowania różnych wyzwań związanych z oczekiwaniami otoczenia czy też realizacją ważnych dla siebie celów. Szkoła, testy, egzaminy związane z kolejnymi etapami edukacji, oczywiście są dla niego źródłem stresu, doświadcza niepokoju czy niepewności, czy uda mu się osiągnąć, to czego pragnie. Nie jest to jednak lęk paraliżujący, który prowadziłby do zachowań ucieczkowych, takich jak np. wagary czy poszukiwanie przynoszących ulgę odmiennych stanów świadomości.

Taka osoba, powodowana ciekawością, czy chęcią przeżycia czegoś nowego, może sięgnąć po używki, jednak ryzyko uzależnienia w jej przypadku będzie znacznie mniejsze, bo nie doświadczy pozytywnych korzyści związanych z redukcją emocjonalnego napięcia po zażyciu narkotyku czy spożyciu alkoholu w sposób tak silny jak ktoś, kto żyje w stanie permanentnego stresu czy przygnębienia. Będzie również mniej podatna na uzależnienia behawioralne związane z przesadną koncentracją na swoim wyglądzie zewnętrznym: kompulsywne ćwiczenia fizyczne, diety, przeszacowywanie wartości modnych ubrań i gadżetów.

Młody człowiek, który lubi siebie, z pozytywnym nastawieniem podchodzi do relacji z innymi ludźmi, zakładając, że dostrzegą oni jego wartość. Jeśli dodatkowo jest osobą towarzyską, potrafiącą nawiązać kontakt, nie potrzebuje alkoholu, by przełamać paraliżującą go nieśmiałość. Oczywiście nadal odczuwa potrzebę bycia akceptowanym, ale nie ma ona tak dramatycznego charakteru, jak u kogoś, kto wątpi w swoją wartość i gotów jest zrobić wszystko lub prawie wszystko, by poczuć się wreszcie zauważonym i docenionym, nawet jeśli się boi i jest świadom możliwych negatywnych konsekwencji. Jest także znacznie mniej podatny na terror norm grupowych i zdolny do asertywnej odmowy, w sytuacji gdy ma poczucie, że proponowane przez grupę zachowania są ryzykowne, zagrażają zdrowiu lub bezpieczeństwu jego samego lub innych osób. Taki nastolatek po prostu poszuka innego towarzystwa, uważając za pewnik, że ktoś wcześniej czy później polubi go takim, jakim jest, bo przecież jest fajny, nie musi się popisywać robiąc głupoty ani szpanować drogimi ciuchami czy gadżetami. Nie będzie postrzegał seksu

jako jedyne sposobu na doświadczenie bliskości z drugim człowiekiem, nie będzie szukał ucieczki od samotności w wirtualnym świecie.

Negatywna korelacja pomiędzy pozytywnym obrazem własnej osoby a tendencją do zachowań ryzykownych czy eksperymentowania z używkami znalazła potwierdzenie w wielu badaniach (Janusz i inni, 2013). Także w tych dotyczących współczesnej polskiej młodzieży: badani, którzy uważają się za słabych uczniów, mają większy kontakt z używkami niż „prymusi” (CBOS, 2016).

Źródła pozytywnej samooceny

Pozytywna samocena od lat cieszy się zasłużonym, dobrym odbiorem na gruncie nauk społecznych, a nawet w popkulturze, w zasadzie za truizm można uznać powtarzane tutaj po wielokroć stwierdzenie, że dobrze ją mieć. W tym momencie naturalnie pojawia się pytanie, skąd ją wziąć i wątpliwość, czy każdy może posiadać wysoką, a zarazem realistyczną, samoocenę. Co jeśli pomimo tego, że się staram, jestem słabym uczniem? Co jeśli nie jestem ani szczególnie inteligentna, ani przesadnie ładna, nie śpiewam, nie wykonuję akrobacji na desce, nieszczególnie gotuję? Żadne komplementy ani autoafirmacje tego nie zmieniają.

O samoocenie zwykliśmy myśleć w kategoriach cech i szczególnych talentów, które przyczyniają się do osiągnięcia życiowego sukcesu: bogactwa, sławy lub władzy. Przy zastosowaniu takiego kryterium rzeczywiście wiele osób, nie tylko nastolatków, niewiele dobrego może o sobie powiedzieć. Moim zdaniem jest to podejście błędne i potencjalnie destrukcyjne dla życia naszych dzieci, nas samych, a może i naszej kultury. W poszukiwaniu własnej wartości i szacunku do samego siebie czy innych, proponuję odpowiedzieć sobie na pytanie: Co to znaczy być „dobrym człowiekiem”? Nasze intuicyjne i niedoskonałe przecież odpowiedzi prawdopodobnie nie będą dotyczyły wybitnej inteligencji, urody czy talentu, lecz cech takich jak: sumienność, wytrwałość, lojalność, uczciwość, empatia, wrażliwość na los i cierpienie innych. Nie są one zdeterminowane genetycznie i potencjalnie każdy, w zwyczajnym codziennym życiu może je realizować. Stwarzajmy młodym ludziom okazje, by poczuć się użyteczni, by mogli doświadczyć swojej samodzielności i sprawczości poprzez udział w domowych obowiązkach, działaniach na rzecz swojej szkoły, społeczności lokalnej, potrzebujących. Wymagajmy, ale nie spektakularnych sukcesów, lecz zaangażowania i systematycznej pracy, doceniajmy wysiłek, nawet jeśli wyniki nie są takie, jakbyśmy chcieli, wspierajmy, gdy pomimo usilnych starań coś pójdzie nie tak. To działania równie potrzebne i ważne jak programy edukacyjne na temat skutków uzależnień, czy walka z dystrybucją narkotyków i dopalaczy.

□

Bibliografia

CBOS (2016), *Młodzież 2016*, Warszawa.

Instytut Badawczy NASK (2016), *Nastolatki 3.0.*, Warszawa.

Janusz M., Jędrzejko M., Walancik M. (2013), *Zachowania ryzykowne i uzależnienia. Zjawisko i uwarunkowania*, Warszawa – Dąbrowa Górnicza.

Sikorska I. (2016), *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*, Kraków.

Autorka jest psychologiem klinicznym, absolwentką Wydziału Psychologii UW. Zajmuje się badaniami rynku i reklamy.

% badanych, którzy przyznali się do:

Ocena siebie jako ucznia	palenia papierosów	upicia się	używania narkotyków (min.1 raz)
„dwójkowy”, „trójkowy”	53%	49%	22%
„piątkowy”, „szóstkowy”	35%	33%	13%