

Magdalena Rowicka

Doktor psychologii, adiunkt w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie; zajmuje się badaniem uzależnień behawioralnych

Uzależnienia behawioralne a osobowość

Zgodnie z piątą rewizją DSM do nowej kategorii tzw. uzależnień (nałógów) behawioralnych zostało włączone zaburzenie grania w gry hazardowe. Natomiast nieformalnie do tej grupy zaburzeń zachowania badacze zaliczają zaburzenie grania w gry online (APA, 2013), nałogowe użytkowanie sieci społecznych, np. Facebooka (Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012), nałogowe ćwiczenia, korzystanie z telefonu komórkowego (Choliz, 2010), nałogowe robienie zakupów czy uzależnienie od pracy (Andreassen, Hetland & Pallesen, 2010).

Wielu badaczy jest zgodnych co do podstawowej definicji uzależnień behawioralnych, która jest wspólna dla obu rodzajów zaburzeń (uzależnienia od substancji psychoaktywnych i uzależnienia behawioralne): (1) zaabsorbowanie, (2) zmiana nastroju, (3) wzrastająca tolerancja na działanie czynnika uzależniającego (w tym przypadku danego zachowania), (4) symptomy odstawienne (głównie psychologiczne, ale także fizjologiczne, takie jak przyspieszony rytm serca) pojawiające się w przypadku ograniczenia możliwości wykonywania danego zachowania, (5) konflikt na poziomie interpersonalnym i intrapersonalnym, (6) nawrót (Griffiths, 2005).

Od ponad dwudziestu lat prowadzone są badania nad korelatami psychospołecznymi i mechanizmami uzależnień behawioralnych. Wyniki badań osób uzależnionych od alkoholu i od hazardu sugerują podobieństwo pomiędzy uzależnieniami od substancji i od zachowania w obszarze m.in. zaburzeń kontroli impulsów, ograniczonej elastyczności poznawczej, umiejętności planowania (Goudriaan, Oosterlaan, de Beurs & van den Brink, 2006) czy deregulacji układu serotonergicznego. Ponadto wyniki badań sugerują podobną skuteczność poszczególnych form terapii (farmakoterapii i psychoterapii) w obu typach zaburzeń.

Korzystając z wiedzy na temat procesów uzależnień od substancji, badacze eksplorują obszar korelatów uzależnień behawioralnych, opierając się głównie na modelu biopsychospołecznym, zgodnie z którym dane zachowanie czy podatność na dane zachowanie jest wypadkową czynników biologicznych (neuroprzekazniki), społecznych (rodzina, rówieśnicy) i psychologicznych. Do czynników psychologicznych należy m.in. osobowość czy temperament. Zarówno osobowość, jak i temperament są względnie stałe (w przeciwieństwie np. do umiejętności psychospołecznych), co pozwala oszacować ich związek z uzależnieniami.

Jedną z najczęściej stosowanych teorii osobowości jest pięcioczynnikowy model osobowości, tzw. Wielka Piątka: Neurotyczność (emocjonalna niestabilność, impulsywność, silne przeżywanie lęku czy smutku), Ekstrawersja (aktywność, gadatliwość), Otwartość na doświadczenie, Ugodowość (skromność, orientacja prospołeczna) i Sumiennność (przestrzeganie norm i zasad, odraczanie gratyfikacji, samodyscyplina) (Costa & McCrae, 1995). Wyniki badań wskazują, że istnieje związek pomiędzy uzależnieniami (od alkoholu i od hazardu) a Neurotyzmem – im wyższy Neurotyzm, tj. im wyższa nerwowość, podatność na lęk, tym wyższe prawdopodobieństwo unikania negatywnego afektu poprzez angażowanie się w zachowania zastępcze. Jednocześnie niektóre badania sugerują występowanie negatywnego związku pomiędzy uzależnieniem od alkoholu a Ugodowością i Sumiennością (Martin & Sher, 1994), tj. uzależnieniom towarzyszy obniżona Ugodowość i Sumiennność.

Uzależnienia behawioralne nie stanowią jednorodnej grupy zaburzeń (np. odmienny jest obraz osoby kompulsywnie kupującej i osoby grającej w gry hazardowe), w związku z czym badacze analizują raczej korelaty poszczególnych uzależnień behawioralnych niż kategorii jako całości.

Pięcioczynnikowa teoria osobowości a uzależnienia behawioralne

Kompulsywne użytkowanie mediów społecznościowych (np. Facebooka) jest związane z podwyższoną Neurotycznością i Ekstrawersją, ale także obniżoną Otwartością, Ugodowością i Sumiennością. O ile związek z Neurotyzmem jest intuicyjny (i wielokrotnie potwierdzany w badaniach), o tyle podwyższona Ekstrawersja może sugerować dwutorowy model uzależnienia – być może część osób wybiera ucieczkę w świat wirtualny jako formę radzenia sobie z wysoką stymulacją w świecie realnym czy brakiem rozwiniętych umiejętności radzenia sobie z negatywnym afektem (np. lękiem), natomiast inne osoby traktują sieci społeczne jako dodatkowy obszar realizacji potrzeby towarzyskości.

Podobny wzorec występuje w przypadku kompulsywnego korzystania z telefonów komórkowych, któremu towarzyszy podwyższona Neurotyczność i Ekstrawersja (Augner & Hacker, 2012). Z podwyższoną Neurotycznością, ale także z obniżoną Sumiennością i Ugodowością zostało również powiązane zaburzenie grania w gry (Peters & Malesky, 2008). Ponadto część badań sugeruje pozytywny, natomiast część negatywny związek z Ekstrawersją (np. Serin, 2011). Podwyższona Ekstrawersja i Neurotyczność przejawiają się w drażliwości, wybuchowości czy impulsywności, podczas gdy podwyższona Neurotyczność i obniżona Ekstrawersja w apatii, lęku czy sztywności zachowania i struktur poznawczych. Brak jednoznacznych wyników badań sugeruje, że być może mamy do czynienia z dwoma profilami osób uzależniających się od grania w gry online i w obu tych przypadkach zostają zaspokojone inne potrzeby.

Natomiast w przypadku uzależnienia od ćwiczeń – kompulsywnej potrzeby wykonywania ćwiczeń fizycznych – np. w grupie przebadanych studentów zaburzenie to jest pozytywnie skorelowane z Neurotycznością i Otwartością, natomiast w przypadku innych grup, wśród osób ćwiczących rekreacyjnie, wyższemu natężeniu uzależnienia towarzyszy wyższa Neurotyczność i niższa Ugodowość i Otwartość. Wyniki niektórych badań wykazały także związek pomiędzy Ekstrawersją a poszczególnymi wymiarami uzależnienia od ćwiczeń, tj. wzrostem tolerancji i utratą kontroli nad długością wykonywania ćwiczeń (Costa & Oliva, 2012). Oba te przypadki wymagają zwiększonej energii jednostki, aby się w nie zaangażować, co może tłumaczyć związek z Ekstrawersją. Ugodowość jest związana negatywnie z wymiarem redukcji innych aktywności i potrzebą poświęcania coraz więcej czasu ćwiczeniom. Być może można to wytłumaczyć tym, że osoby mało ugodowe, są jednocześnie egocentryczne i rywalizujące, a tym samym angażują się w kompulsywne uprawianie ćwiczeń w celu zaspokojenia potrzeby rywalizacji (Hausenblas & Giacobbi, 2004).

Osoby grające w gry hazardowe w sposób kompulsywny także wykazują podwyższony poziom Neurotyczności i związanej z nią psychopatologii, tj. depresji i nastroju depresyjnego, zaburzeń lękowych, ale także impulsywności, rozhamowania, poszukiwania wrażeń, podejmowania ryzyka (Raylu & Oei, 2002).

Kompulsywne kupowanie zostało powiązane pozytywnie z Neurotycznością i Ugodowością, a negatywnie z Sumiennością (np. Wang & Yang, 2008) i Ekstrawersją (ale jedynie wymiar związany z negatywną emocjonalnością) (Ogińska-Bulik, 2009).

Tabela 1. Związek pomiędzy wymiarami osobowości a poszczególnymi uzależnieniami.

	Neurotyczność	Ekstrawersja	Sumiennosc	Otwartość	Ugodowość
Media społecznościowe	P	P	N	N	N
Gry	P	P/N	N		N
Telefony komórkowe	P	P			
Ćwiczenia	P	P		N	N
Zakupy	P		N		P
Hazard	P		N		

Adnotacja: P – korelacja pozytywna, im wyższe natężenie wymiaru osobowości, tym wyższe natężenie danego zachowania kompulsywnego/nałogowego/uzależnienia; N – korelacja negatywna, im wyższe natężenie wymiaru osobowości, tym niższe natężenie danego zachowania kompulsywnego/nałogowego/uzależnienia.



Koncepcja osobowości typu D a uzależnienia behawioralne

Poza pięcioczynnikową teorią osobowości, do terminologii stosowanej w odniesieniu do uzależnień (także behawioralnych) wprowadzono koncepcję osobowości typu D (Ogińska-Bulik, 2009). Osobowość typu D została opisana za pomocą dwóch wymiarów: negatywnej emocjonalności i hamowania społecznego. Na negatywną emocjonalność składa się skłonność do przeżywania negatywnego afektu, natomiast na hamowanie społeczne – powstrzymywanie się od wyrażania emocji z obawy o brak akceptacji. Osoba z osobowością typu D ma tendencję do zamykania się, odczuwania napięcia i doświadczania negatywnych emocji, jak również do obniżonego nastroju czy depresji, niską samoocenę i niski stopień korzystania ze wsparcia społecznego (Ogińska-Bulik, 2009). W badaniach prowadzonych przez Ogińską-Bulik (2009) wykazano związek pomiędzy osobowością typu D a kompulsywnym kupowaniem, jedzeniem, pracoholizmem i uprawianiem hazardu.

Wyniki badań pokazały, że im wyższe natężenie osobowości typu D (negatywnej emocjonalności i hamowania społecznego), tym większe prawdopodobieństwo kompulsywnego kupowania (w celu zmniejszenia napięcia i redukcji negatywnych emocji). W przypadku zaburzeń związanych z jedzeniem – im wyższa negatywna emocjonalność, tym wyższe zaabsorbowanie jedzeniem i utrata kontroli nad tym zachowaniem. W przypadku hazardu – im wyższa negatywna emocjonalność, tym wyższa skłonność do grania hazardowego (przy jednoczesnym braku związku z hamowaniem społecznym). W przypadku pracoholizmu – im więcej cech osobowości typu D, tym silniejsze natężenie pracoholizmu zdefiniowanego przez pryzmat następujących charakterystyk (i każda z nich koreluje z wymiarami osobowości typu D): obsesyjno-kompulsyjny charakter zachowania, perfekcjonizm (zwany także neurotycznym), przeciążenie pracą, orientacja na wynik i poczucie wartości potwierdzone przez pracę.

Wnioski

Jednym z najczęściej wymienianych tzw. korelatów uzależnień behawioralnych (tzn. współwystępujących) jest podwyższona Neurotyczność, co oznacza, że niestabilna emocjonalność stanowi czynnik ryzyka uzależnień. Niska Su-

mienność i Otwartość na doświadczenie także wydają się czynnikami związanymi z ryzykiem wystąpienia uzależnienia. Natomiast związek z Ekstrawersją wymaga bardziej szczegółowych analiz, gdyż w niektórych badaniach okazał się pozytywny (im wyższa Ekstrawersja, tym wyższe natężenie uzależnienia), podczas gdy w innych badaniach – negatywny (im wyższa Ekstrawersja, tym niższe natężenie uzależnienia). Może to oznaczać, że Ekstrawersja jedynie w połączeniu z innymi cechami prowadzi do psychopatologii. Może to także wskazywać na dwutorowy model uzależnienia – z jednej strony związany z Neurotycznością i psychopatologią (negatywna emocjonalność, hamowanie społeczne), z drugiej z Ekstrawersją (poszukiwaniem wrażeń). Koncepcja osobowości typu D skupia się na pierwszym wariancie.

Obecnie są prowadzone badania nad zaburzeniami związanymi z korzystaniem z nowych technologii, głównie gier internetowych. Brak konsensusu dotyczącego związku z Ekstrawersją może być także związany z rodzajem gier i/lub celem, dla którego granie jest podejmowane (np. ucieczka od problemów versus poznanie nowych osób). Dlatego też niezbędne są dalsze badania, aby odpowiedzieć na to pytanie. Warto także pamiętać, że narzędzia stosowane do pomiaru problemowego czy patologicznego zachowania są, w dalszym ciągu, różnorodne, a niektóre z nich – mało rzetelne, np. część narzędzi bada jednowymiarowe natężenie zachowania, podczas gdy inne badają natężenie poszczególnych wymiarów zaburzenia. Z praktycznego punktu widzenia, bardzo ważne jest, aby dysponować narzędziami umożliwiającymi diagnozę pacjenta. Nie jest to jednak łatwe, gdyż z drugiej strony, w dalszym ciągu potrzebujemy zrozumieć naturę wielu zaburzeń, np. uzależnienia od grania w gry internetowe czy problemowego grania w ten typ gier. Obecnie funkcjonuje kilka koncepcji tego zaburzenia i w ramach każdej z nich powstały narzędzia do badania jego natężenia, np. zgodnie z koncepcją problemowego grania w gry internetowe powstał odpowiedni kwestionariusz (który mierzy natężenie problemowego grania na kilku wymiarach). Analizowanie natężenia w kilku wymiarach służy w pierwszej kolejności zrozumieniu samej natury zaburzenia po to, aby w dalszej kolejności opracować rzetelne narzędzie diagnostyczne.

Bibliografia do artykułu dostępna w redakcji.