

# Wykluczenie społeczne i hazard: mechanizmy psychologiczne

**W niniejszym artykule Autor przedstawia mechanizmy psychologiczne kierujące zachowaniem osób biorących udział w grach hazardowych. Punktem odniesienia jest najnowsza wiedza dotycząca samokontroli emocji i zachowania.**

## Utrata kontroli i kłopoty finansowe

Człowiek jako istota społeczna powstrzymuje się od wyrażania emocji i innych reakcji czasem z własnej woli, czasem w wyniku nacisku grupy. Hamowanie tych czynności może wynikać z faktu, że one nie są akceptowane przez grupę lub jednostka uważa, że w dany sposób nie powinna się zachować z uwagi na własne przekonania. Samokontrola jest istotnym mechanizmem psychologicznym, ponieważ ludzie, którzy bez powodzenia próbują sprawować kontrolę nad emocjami i zachowaniem, na przykład popadają w konflikt z prawem, mają długi, tworzą niesatysfakcjonujące relacje społeczne i rzadko są akceptowani w grupie rówieśniczej<sup>1</sup>. Słabsza samokontrola jest związana nie tylko z brakiem zdolności do powstrzymywania się od niewłaściwych czynności, ale także z zachowaniem impulsywnym. Człowiek kierowany impulsem może podejmować wiele decyzji, które prowadzą do poważnych konsekwencji psychologicznych i materialnych<sup>2</sup>. Na przykład, w celu poprawienia nastroju lub doświadczenia ekscytacji taka osoba może sięgnąć po grę hazardową lub wziąć udział w zakładach bukmacherskich. Nadmierne zaangażowanie w takie działanie może znacząco ograniczać zdolność do przerywania czynności hazardowych mimo poważnych, zdrowotnych lub społecznych konsekwencji<sup>3</sup>.

Temperamentalnie (biologicznie) uwarunkowana skłonność do podejmowania ryzyka jest jednym z podstawowych czynników dających podstawy do przewidywania stopnia zadłużania się<sup>4</sup>. Dodatkowo tendencja do zadłużania się może być znacznie silniejsza w grupie słabiej niż lepiej zarabiających. Problem z zadłużaniem się potęguje m.in. reklama gier hazardowych, ale także brak umiejętności w zarządzaniu własnym budżetem.

Stres psychologiczny jest jednym z poważniejszych skutków zadłużenia się i ma różne oblicza. Takie doświadczenie wzmacnia odczucie finansowej presji, osłabia optymizm i wiarę we własne zdolności w zakresie zarządzania własnym budżetem, potęgując symptomy

depresyjne i pogorszenie jakości życia towarzyszące zazwyczaj słabej kondycji finansowej<sup>5</sup>, która jest jednym z zasadniczych czynników ryzyka związanych z problemowym i patologicznym hazardem<sup>6</sup>. Kłopoty finansowe mogą być zarówno czynnikiem wywołującym zainteresowanie hazardem, jak i czynnikiem z niego wynikającym. Kłopoty finansowe, w tym długi, są zatem efektem niskiej samokontroli. Ich skutkiem może być utracenie akceptacji społecznej lub odrzucenie przez grupę.

Jak wykazano w badaniach, zasadniczym czynnikiem osłabiającym stres wywołany długami jest wsparcie społeczne<sup>5</sup>. Osoby zadłużone, ale zdolne do otrzymania wsparcia od innych ludzi, zarówno psychologicznego, jak i materialnego, odczuwają mniejszy stres, co w konsekwencji przyspiesza wystąpienie działań służących spłaceniu długów. Wsparcie rodziny i przyjaciół pełni zatem ważną funkcję, poprawiając zarówno samopoczucie, jak i samokontrolę. Może być niezwykle ważnym elementem umożliwiającym – z jednej strony poprawę kondycji psychicznej osób problematycznie i patologicznie zaangażowanych w hazard, z drugiej zaś stanowi ważny punkt odniesienia w budowaniu kompetencji w zakresie zarządzania własnymi finansami, które towarzyszą słabszej tendencji do działań ryzykownych, mogących poprawić sytuację finansową.

## Wykluczenie społeczne i samokontrola

Wykluczenie z grupy powoduje, że ludzie gorzej kontrolują własne zachowanie, na przykład jedzą za dużo słodczy, nie radzą sobie z frustrującymi zadaniami i niechętnie zastanawiają się nad własnym zachowaniem, unikając refleksji nad sobą<sup>7</sup>. Odrzucenie społeczne jest poważnym czynnikiem psychologicznym zakłócającym samokontrolę na co dzień; przekłada się na przykład na zachowania antyspołeczne<sup>8</sup>. Tylko w nielicznych przypadkach wykluczenie z grupy może pełnić pozytywne funkcje.

Jednakże pozytywne efekty wykluczenia społecznego są nieliczne. Na ogół zarówno krótkotrwałe, jak

chroniczne wykluczenie społeczne prowadzi do negatywnych skutków. Badania nad ostracyzmem wykazały, że krótkotrwałe wykluczenie wywołuje zmiany fizjologiczne (np. wzrost ciśnienia krwi i wzrost temperatury), psychologiczne (np. osłabienie nastroju) i społeczne (np. agresję). Nieliczne badania w zakresie długotrwałego wykluczania społecznego pokazały, że chroniczny ostracyzm, dyskryminacja, odrzucenie, prowadzą do znacznego pogorszenia się nastroju (depresji) i pogłębienia się utraty poczucia sensu (od alienacji społecznej po stan totalnej rezygnacji)<sup>10</sup>. Wykluczenie społeczne może dotyczyć osób w różnym wieku i z różnych grup społecznych<sup>11</sup>.

## Wykluczenie społeczne a hazard problemowy i patologiczny

Jak wynika z raportu z polskich badań, konsekwencją grania w gry hazardowe może być wykluczenie społeczne<sup>12</sup>. Na ich podstawie można przewidywać, że osoby doświadczające na co dzień odrzucenia społecznego (np. w relacjach rodzinnych i przyjacielskich) mogą zainteresować się hazardem, z drugiej strony natomiast nałogowi gracze popadając w dług, mogą narażać się na wykluczenie, na przykład izolację penitencjarną, co w zasadzie potwierdza doniesienia z badań przeprowadzonych w wielu krajach na świecie<sup>6</sup>.

Bernadeta Lelonek-Kuleta<sup>13</sup> opracowała listę korelatów psychologicznych związanych z patologicznym hazardem. Znalazły się na niej:

1. Nałogowa gra hazardowa stanowi sposób na odreagowanie przykrych doświadczeń lub negatywnych emocji i napięć.
2. Duża wrażliwość na stres psychiczny sprzyjająca skłonności do uzależnienia od gier hazardowych.
3. Patologiczni hazardziści uciekają od rozwiązań codziennych problemów w świat marzeń i fantazji, a błędy poznawcze i budowanie iluzorycznych przekonań utwierdzają ich w nadziei na wygraną.
4. Patologiczni hazardziści są bardziej wrażliwi na stres aniżeli gracze rekreacyjni, bowiem szybciej załamują się i szybciej tracą motywację działania wobec trudności i problemów. Efekt ten wynika z niskiej odporności na stres i trudności z jego przezwyciężeniem u patologicznych hazardzistów.

Wykluczenie społeczne hazardzistów, wynikające z konfliktu rodzinnego, jest przyczyną silnego stresu, który może znacząco obniżać jakość życia i stan zdrowia. Utrzymujące się przykre doświadczenia mogą prowadzić do negatywnego obrazu siebie i obniżenia samooceny. U problemowych i patologicznych hazardzistów jednym ze sposobów odbudowania się może być gra hazardowa. Każda wygrana może bowiem skutkować regulacją stresu – obniżeniem napięcia nieprzyjemnego i podwyższeniem napięcia pozytywnego.

Wykluczenie społeczne może się przyczynić do powstawania specyficznego mechanizmu psychologiczne-

go. Z jednej strony – hazard może prowadzić do odrzucenia społecznego, gdyż odbierany jest jako zachowanie egoistyczne (aspołeczne), ukierunkowane na poprawę własnego nastroju i podejmowane celem uzyskania indywidualnych i natychmiastowych korzyści. Z drugiej strony – wykluczenie przez rodzinę, utrata wsparcia społecznego może przyczyniać się do wzmocnienia motywacji do zaangażowania się w hazard. Gra hazardowa może bowiem sprzyjać zarówno zaspokajaniu potrzeby wysokich kompetencji („skutecznie grający zawsze wygrywa”), jak i autonomii („o tym, co się ze mną dzieje będę sam/sama decydować”)<sup>8,14</sup>. Reasumując, wykluczenie społeczne może być jednym z poważnych czynników ryzyka uzależnienia od hazardu.

## Wykluczenie społeczne a zaangażowanie w gry hazardowe

Po uwzględnieniu relacji między wykluczeniem społecznym i samokontrolą a hazardem problematycznym i patologicznym zrealizowałem projekt badawczy finansowany przez Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych<sup>15</sup>. Głównym celem badań było pokazanie zależności między wykluczeniem społecznym i samokontrolą. Przeprowadzono trzy badania. Ich główne wyniki pozwalają na stwierdzenie:

Codziennie doświadczanie wykluczenia społecznego w relacjach społecznych, badanych za pomocą takich stwierdzeń, jak: „Gdy pytałeś(-aś) znajomych o pożyczanie ich rzeczy, odmówili Ci” pozytywnie korelowało z pożądaniem uprawiania hazardu. Relacja ta nie miała charakteru przyczynowo-skutkowego. Innymi słowy, może ona wskazywać, że osoby biorące udział w grach hazardowych, doświadczające w ich trakcie dużej przyjemności i w efekcie pragnące w nich uczestniczyć, mogą być odrzucane społecznie lub odwrotnie: osoby doświadczające odrzucenia, częściej zwracają się ku hazardowi, celem poprawienia nastroju.

Krótkotrwałe wykluczenie społeczne nie wpłynęło na pożądanie hazardu, jak i nie nasiliło planów zaangażowania się w gry hazardowe po opuszczeniu laboratorium.

Krótkotrwałe wykluczenie społeczne zmniejszyło natomiast zaangażowanie w grę hazardową i przyjemność z niej wynikającą, szczególnie silnie u osób o niskiej samokontroli.

**PODSUMOWUJĄC WYNIKI TYCH BADAŃ, NALEŻY STWIERDZIĆ, ŻE CHRONICZNE ODRZUCENIE SPOŁECZNE WIĄŻE SIĘ Z TENDENCJĄ DO PROBLEMOWEGO I PATOLOGICZNEGO ZAANGAŻOWANIA W HAZARD, ALE KRÓTKOTRWAŁE WYKLUCZENIE MOŻE ZMNIEJSZAĆ TĘ TENDENCJĘ.**

Wyniki te sugerują, że niekorzystne zjawiska społeczne, jak ostracyzm, cyberprzemoc<sup>16</sup> itp. – mogą stanowić formę psychospołecznych czynników ryzyka zwiększających szansę na wystąpienie uzależnienia od hazardu. Na

ten problem powinny zwracać uwagę osoby funkcjonujące w szkole i w miejscu pracy, gdzie chroniczne wykluczenie społeczne jest często spotykane<sup>11</sup>. Z drugiej strony, wyniki tych badań oznaczają, że krótkotrwałe wykluczenie społeczne może należyście regulować życie społeczne; z jednej strony wpływając na osłabienie motywacji do gry, z drugiej skłaniając do większej refleksji nad własnym zachowaniem przyczyniającym się do wykluczenia<sup>17</sup>.

## Wykluczenie społeczne jako interwencja

Do tej pory przeprowadzono wiele badań światowych koncentrujących się na wykluczeniu społecznym jako metodzie walki z problemowym i patologicznym hazardem<sup>18,19,20</sup>. Zabieg wykluczenia polega na tym, że firmy odpowiedzialne za organizację hazardu oferują klientom możliwość wpisania się na listę osób, które nie mają możliwości wejścia do kasyn danej firmy. Dlaczego taka forma odrzucenia społecznego jest skuteczna? Wprawdzie taka interwencja ma charakter wykluczenia, więc może mieć negatywne konsekwencje, ale wynika ona z autonomicznej decyzji osoby, czym zasadniczo różni się od wykluczenia społecznego, rozumianego (na przykład) jako ostracyzm. Z tego właśnie powodu, wynikającego z motywacji wewnętrznej, decyzja o zaprzestaniu hazardu podtrzymuje samokontrolę<sup>14,21</sup>. Ladouceur, Sylvain i Gosselin<sup>22</sup> pokazali, że interwencje sprzyjające samowykluczeniu są metodą zmniejszającą pożądanie hazardu i obniżającą populację problemowych i patologicznych hazardzistów. Wyniki te zatem sugerują, że wdrożenie samowykluczenia mogłoby być w Polsce dobrą metodą służącą zmniejszaniu częstości występowania uzależnienia od hazardu. Byłoby to możliwe pod warunkiem, że takie wykluczenie jest samodzielną decyzją osoby uzależnionej i możliwą do wykonania w ramach istniejącego prawodawstwa i reguł sterujących działaniem podmiotów odpowiedzialnych za organizację hazardu w Polsce.

Artykuł bazowano na grancie kierowanym przez Jacka Bucznego, sfinansowanym ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych (tytuł projektu: Wykluczenie społeczne i samokontrola a problemowy i patologiczny hazard. Badanie mechanizmów psychologicznych", nr 189/HM/2017 i nr 159/HEK/18).

### Bibliografia:

- <sup>1</sup> Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324.
- <sup>2</sup> Dislich, F.X.R., Zinkernagel, A., Ortner, T. M., Schmitt, M. (2010). Convergence of direct, indirect, and objective risk-taking measures in gambling: The moderating role of impulsiveness and self-control. *Journal of Psychology*, 218, 20–27.
- <sup>3</sup> Young, M.M., Wohl, M.J.A. (2009). The Gambling Craving Scale: Psychometric validation and behavioral outcomes. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23, 512–522.
- <sup>4</sup> Aboagye, J., Jung, J.Y. (2018). Debt holding, financial behavior, and financial Satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 29, 208–218.

- <sup>5</sup> Park, N., Heo, W., Ruiz-Menjivar, J., Grable, J. E. (2017). Financial hardship, social support, and perceived stress. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 28(2), 322–332.
- <sup>6</sup> Johansson, A., Grant, J.E., Kim, S.W., Odlaug, B.L., Gøtestam, K.G. (2009). Risk factors for problematic gambling: A critical literature review. *Journal of Gambling Studies*, 25, 67–92.
- <sup>7</sup> Baumeister, R.F., Dwall, C.N., Ciarocco, N.J., Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 589–604.
- <sup>8</sup> Twenge, J.M., Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Ciarocco, N.J., Bartels, J.M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 56–66.
- <sup>9</sup> Hartgerink, C.H.J., Van Beest, I., Wicherts, J.M., Williams, K.D. (2015). The ordinal effects of ostracism: A meta-analysis of 120 cyberball studies. *PLoS ONE*, 10(5), e0127002.
- <sup>10</sup> Riva, P., Montali, L., Wirth, J.H., Curioni, S., & Williams, K. D. (2016). Chronic social exclusion and evidence for the resignation stage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34, 541–564.
- <sup>11</sup> Riva, P., Eck, J. (2016). *Social exclusion: Psychological approaches to understanding and reducing its impact*. Cham: Springer International Publishing.
- <sup>12</sup> Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) (2012). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b) innych uzależnień behawioralnych. Raport z badań*. Warszawa.
- <sup>13</sup> Lelonek-Kuleta, B. (2010). Uzależnienie od hazardu – zmienne psychospołeczne współwystępujące z nałogowym graniem. *Przegląd Psychologiczny*, 53, 177–194.
- <sup>14</sup> Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- <sup>15</sup> Buczny, J. (2018). *Wykluczenie społeczne i samokontrola a problemowy i patologiczny hazard. Badanie mechanizmów psychologicznych*. Raport z badań. Sopot: SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny.
- <sup>16</sup> Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J.R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J.M., Williams, K.D. (2014). Ostracism online: A social media ostracism paradigm. *Behavior Research Methods*, 47, 361–373.
- <sup>17</sup> Carter-Sowell, A., Chen, Z., Williams, K.D. (2008). Ostracism increases social susceptibility. *Social Influence*, 3, 143–53.
- <sup>18</sup> Błaszczynski, A., Ladouceur, R., Nower, L. (2007) Self-exclusion: A proposed gateway to treatment model. *International Gambling Studies*, 7, 59–71.
- <sup>19</sup> Hayer, T., Meyer, G. (2011) Self-exclusion as a harm minimization strategy: Evidence from the casino sector from selected European countries. *Journal of Gambling Studies*, 27, 685–700.
- <sup>20</sup> Nelson, S.E., Kleschinsky, J.H., LaBrie, R.A., Kaplan, S., Shaffer, H.J. (2010). One decade of self-exclusion: Missouri casino self-excluders four to ten years after enrolment. *Journal of Gambling Studies*, 26, 129–144.
- <sup>21</sup> Muraven, M., Gagne, M., Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 573–585.
- <sup>22</sup> Ladouceur R, Jacques, C., Giroux, I., Ferland, F., Leblond, J. (2000). Brief communications: Analysis of a casino's self-exclusion program. *Journal of Gambling Studies*, 16, 453–460.

### Jacek Buczny

Doktor psychologii, pracownik naukowo-dydaktyczny na Vrije Universiteit Amsterdam oraz Uniwersytecie SWPS w Sopocie. Prowadzi badania naukowe dotyczące samokontroli, w tym uzależnień behawioralnych.