



Centrum  
Badania Opinii  
Społecznej

**OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA ORAZ IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW  
RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH W ODNIESIENIU DO HAZARDU,  
W TYM HAZARDU PROBLEMOWEGO (PATOLOGICZNEGO)  
ORAZ INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH**

**PROJEKT BADAWCZY ZREALIZOWANY PRZEZ FUNDACJĘ CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ,  
WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW HAZARDOWYCH  
BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI MINISTRA ZDROWIA**

WARSZAWA, 2012



Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku  
11 stycznia 2012 roku

OPRACOWAŁ ZESPÓŁ W SKŁADZIE:

Barbara Badora

Magdalena Gwiazda

Marcin Herrmann

Jolanta Kalka

Jacek Moskalewicz – wprowadzenie,  
podsumowanie i rekomendacje



## Spis treści

|                                                                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>WPROWADZENIE.....</b>                                                                                                | <b>11</b>  |
| <b>GŁÓWNE WNIOSKI.....</b>                                                                                              | <b>18</b>  |
| <b>INFORMACJA O PROJEKCIE BADAWCZYM.....</b>                                                                            | <b>25</b>  |
| <b>METODOLOGIA BADAŃ .....</b>                                                                                          | <b>27</b>  |
| Zogniskowane wywiady grupowe (FGI) .....                                                                                | 27         |
| Pogłębione indywidualne wywiady rejestrowane (IDI) .....                                                                | 31         |
| Obserwacje.....                                                                                                         | 35         |
| Badanie ilościowe .....                                                                                                 | 36         |
| Wybór testów do badania ilościowego: raport z pogłębionych wywiadów indywidualnych poświęconych testom uzależnień ..... | 44         |
| <br><b>CZĘŚĆ I HAZARD</b>                                                                                               |            |
| <b>A. ZOGNISKOWANE WYWIADY GRUPOWE .....</b>                                                                            | <b>59</b>  |
| <b>ROZDZIAŁ 1. NARRACJA. PODSTAWOWE POJĘCIA .....</b>                                                                   | <b>59</b>  |
| 1.1. Rozumienie i sposób definiowania podstawowych pojęć.....                                                           | 59         |
| 1.2. Język (sposób werbalizacji).....                                                                                   | 61         |
| 1.3. Samoidentyfikacja .....                                                                                            | 64         |
| 1.3.1. Reakcja na „etykietę” .....                                                                                      | 67         |
| <b>ROZDZIAŁ 2. DYNAMIKA ROZWOJU UZALEŻNIENIA .....</b>                                                                  | <b>70</b>  |
| 2.1. Okres poprzedzający rozpoczęcie regularnej gry .....                                                               | 70         |
| 2.1.1. Kontakt z grami w dzieciństwie.....                                                                              | 70         |
| 2.1.2. Podejmowanie gier przez nieletnich .....                                                                         | 73         |
| 2.2. Motywy podjęcia (kontynuacji) gry .....                                                                            | 75         |
| 2.2.1. Deklarowane (uświadomione) i ukryte (nieuświadomione) .....                                                      | 75         |
| 2.2.2. Motywy wyboru rodzaju gry .....                                                                                  | 76         |
| 2.3. Eskalacja gry .....                                                                                                | 77         |
| 2.3.1. Wzory zachowań gracza .....                                                                                      | 78         |
| 2.3.2. Czynniki wpływające na zwiększenie natężenia uczestnictwa w grze .....                                           | 86         |
| 2.3.3. Sytuacja osobista a podjęcie (eskalacja) gry .....                                                               | 87         |
| 2.3.4. Reakcja otoczenia na grę .....                                                                                   | 91         |
| 2.4. Podsumowanie .....                                                                                                 | 94         |
| <b>ROZDZIAŁ 3. WIEDZA I PRZEKONANIA GRACZY O RYZYKU ZWIĄZANYM Z UPRAWIANIEM HAZARDU .....</b>                           | <b>96</b>  |
| 3.1. Punkt zwrotny – od kiedy gra staje się problemem .....                                                             | 96         |
| 3.2. postrzegane symptomy uzależnienia .....                                                                            | 101        |
| 3.3. Typologia świadomości graczy nieleczących się .....                                                                | 106        |
| 3.4. Motywy podjęcia terapii .....                                                                                      | 111        |
| <b>ROZDZIAŁ 4. KONSEKWENCJE GRANIA W GRY HAZARDOWE .....</b>                                                            | <b>113</b> |
| 4.1. Ogólny bilans konsekwencji grania .....                                                                            | 113        |
| 4.2. Konsekwencje w sferze emocji .....                                                                                 | 114        |
| 4.2.1. Pozytywne emocje.....                                                                                            | 114        |
| 4.2.2. Ucieczka od negatywnych emocji, niskiej samooceny .....                                                          | 115        |
| 4.2.3. Ucieczka od rzeczywistości, od problemów .....                                                                   | 117        |
| 4.2.4. Uzależnienie od emocji.....                                                                                      | 118        |
| 4.2.5. Kac moralny, poczucie wstydu .....                                                                               | 118        |
| 4.2.6. Wypalenie emocjonalne, wyczerpanie psychiczne .....                                                              | 119        |
| 4.2.7. Okazywanie negatywnych emocji i odreagowywanie ich na otoczeniu .....                                            | 119        |
| 4.3. Konsekwencje w sferze materialnej .....                                                                            | 120        |
| 4.3.1. Możliwość wygrania pieniędzy – konsekwencje pozytywne .....                                                      | 120        |
| 4.3.2. Możliwość wygrania pieniędzy – konsekwencje negatywne .....                                                      | 121        |
| 4.3.3. Straty finansowe, zadłużenie i ich negatywne konsekwencje .....                                                  | 121        |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3.4. Przywłaszczenia pieniędzy, cudzego mienia .....                                        | 122        |
| 4.3.5. Utrata poczucia realnej wartości pieniądza .....                                       | 122        |
| 4.3.6. Utrata miejsca pracy, negatywne konsekwencje dla kariery zawodowej .....               | 122        |
| 4.4. Konsekwencje dla relacji międzyludzkich .....                                            | 123        |
| 4.4.1. Problemy rodzinne, rozpad rodziny, związków, zerwanie więzi społecznych (izolacja) ... | 123        |
| 4.4.2. Okłamywanie otoczenia i manipulowanie nim .....                                        | 123        |
| 4.4.3. Negatywny odbiór społeczny .....                                                       | 124        |
| 4.4.4. Podtrzymywanie lub nawiązywanie relacji towarzyskich .....                             | 124        |
| 4.5. Konsekwencje zdrowotne .....                                                             | 124        |
| 4.5.1. Uzależnienie od gry .....                                                              | 124        |
| 4.5.2. Nadużywanie substancji psychoaktywnych .....                                           | 126        |
| 4.5.3. Rezygnacja z używania substancji psychoaktywnych na rzecz hazardu .....                | 126        |
| 4.5.4. Depresja, próby samobójcze, śmierć .....                                               | 126        |
| 4.5.5. Wyczerpanie fizyczne .....                                                             | 127        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. PODSUMOWANIE – IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH</b>      |            |
| <b>PRZED UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU .....</b>                                                   | <b>128</b> |
| 5.1. Dostępność .....                                                                         | 128        |
| 5.2. Czynniki o charakterze osobowościowym .....                                              | 129        |
| 5.3. Czynniki o charakterze społeczno-kulturowym .....                                        | 131        |
| <b>B. OBSERWACJA MIEJSC UPRAWIANIA HAZARDU .....</b>                                          | <b>135</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. CHARAKTERYSTYKA MIEJSCA GRY .....</b>                                          | <b>135</b> |
| 1.1. Lokalizacja, dostępność .....                                                            | 135        |
| 1.2. Wielkość lokalu .....                                                                    | 136        |
| 1.3. Oferta .....                                                                             | 136        |
| 1.4. Wygląd miejsca gry. Estetyka .....                                                       | 139        |
| 1.5. Alkohol i papierosy .....                                                                | 140        |
| 1.6. Atmosfera miejsca gry .....                                                              | 141        |
| <b>ROZDZIAŁ 2. POLITYKA LOKALU .....</b>                                                      | <b>143</b> |
| 2.1. Rejestracja gości .....                                                                  | 143        |
| 2.2. Zachowanie obsługi .....                                                                 | 143        |
| 2.2.1. Nowy klient .....                                                                      | 143        |
| 2.2.2. Gracze (stali klienci, bywalcy) .....                                                  | 145        |
| 2.2.3. Sposób kontroli gry i graczy .....                                                     | 147        |
| 2.3. Usunięcie gracza z lokalu .....                                                          | 148        |
| 2.4. Kwestia uzyskania legalnej pożyczki .....                                                | 148        |
| 2.5. Promocje .....                                                                           | 148        |
| 2.6. Informacje i informatory dla gości .....                                                 | 150        |
| <b>ROZDZIAŁ 3. CHARAKTERYSTYKA KLIENTÓW .....</b>                                             | <b>150</b> |
| 3.1. Cechy społeczno-demograficzne .....                                                      | 150        |
| 3.1.1. Zróżnicowania statusu społecznego .....                                                | 154        |
| 3.2. Symptomy różnego poziomu zaangażowania w grę .....                                       | 155        |
| 3.2.1. Dwie formy zaangażowania: gra i rozrywka .....                                         | 155        |
| 3.2.2. Grający: typologia zachowań .....                                                      | 156        |
| 3.2.3. Typy graczy .....                                                                      | 158        |
| 3.2.4. Zachowanie graczy podczas gry, ujawniane emocje .....                                  | 159        |
| 3.2.5. Interakcje między graczami .....                                                       | 159        |
| 3.2.6. Szacowany czas pobytu gracza w lokalu .....                                            | 161        |
| <b>ROZDZIAŁ 4. CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED PATOLOGICZNYM HAZARDEM .....</b>    | <b>161</b> |
| <b>C. BADANIA ILOŚCIOWE .....</b>                                                             | <b>165</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. PORTRET SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNY GRACZY .....</b>                               | <b>165</b> |
| 1.1. Zagrożenie uzależnieniem od hazardu .....                                                | 170        |
| <b>ROZDZIAŁ 2. POZIOM RYZYKA UZALEŻNIENIA A RODZAJ UPRAWIANYCH GIER NA PIENIĄDZE .....</b>    | <b>181</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. PRZYCZYNY GRANIA .....</b>                                                     | <b>183</b> |
| 3.1. Duża wygrana i jej przeznaczenie .....                                                   | 184        |

|                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 4. PERCEPCJA PROBLEMU UZALEŻNIENIA .....</b>                                                                     | <b>185</b> |
| 4.1. Potencjał uzależniający poszczególnych gier .....                                                                       | 186        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. ROZUMIENIE OKREŚLEŃ „HAZARD”, „HAZARDZISTA” .....</b>                                                         | <b>189</b> |
| 5.1. Reakcja otoczenia na grę .....                                                                                          | 193        |
| 5.2. Autodefinicja graczy .....                                                                                              | 193        |
| <b>ROZDZIAŁ 6. CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED PATOLOGICZNYM HAZARDEM .....</b>                                   | <b>194</b> |
| <br><b>CZĘŚĆ II INTERNET</b>                                                                                                 |            |
| <b>A. ZOGNISKOWANE WYWIADY GRUPOWE .....</b>                                                                                 | <b>197</b> |
| <b>WSTĘP .....</b>                                                                                                           | <b>197</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. WZORY ZACHOWAŃ OSÓB NADMIERNIE KORZYSTAJĄCYCH Z INTERNETU .....</b>                                           | <b>197</b> |
| 1.1. Obecność w sieci jako główna forma aktywności .....                                                                     | 198        |
| 1.2. Formy aktywności w sieci – między publicznością a społecznością .....                                                   | 199        |
| 1.3. Relacje między aktywnością w sieci a poza nią .....                                                                     | 200        |
| <b>ROZDZIAŁ 2. INTERNET JAKO FORMA UCIECZKI.....</b>                                                                         | <b>201</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. RELACJE Z INNYMI W SIECI.....</b>                                                                             | <b>202</b> |
| 3.1. Charakterystyka relacji internetowych .....                                                                             | 203        |
| <b>ROZDZIAŁ 4. KONTAKT Z RODZICAMI.....</b>                                                                                  | <b>204</b> |
| 4.1. Reakcje bliskich na nadużywanie Internetu .....                                                                         | 205        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. DYNAMIKA UZALEŻNIENIA .....</b>                                                                               | <b>207</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 6. ŚWIADOMOŚĆ UZALEŻNIENIA .....</b>                                                                             | <b>209</b> |
| 6.1. Nadmierne użytkowanie czy nałóg? .....                                                                                  | 209        |
| 6.2. Doświadczenie terapii .....                                                                                             | 209        |
| 6.3. Wizerunek osoby uzależnionej od Internetu .....                                                                         | 212        |
| 6.4. Kiedy korzystanie z Internetu przestaje być bezpieczne? .....                                                           | 213        |
| <b>ROZDZIAŁ 7. KONSEKWENCJE NADMIERNEGO UŻYTKOWANIA SIECI .....</b>                                                          | <b>214</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 8. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA NADMIERNE KORZYSTANIE Z INTERNETU.....</b>                                             | <b>215</b> |
| 8.1. Specyfika medium .....                                                                                                  | 215        |
| 8.2. Czynniki o charakterze osobowościowym .....                                                                             | 217        |
| 8.3. Czynniki o charakterze społeczno-kulturowym .....                                                                       | 217        |
| <b>B. WYNIKI BADANIA IŁOŚCIOWEGO .....</b>                                                                                   | <b>219</b> |
| <b>WSTĘP .....</b>                                                                                                           | <b>219</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A PŁEĆ .....</b>                                                        | <b>220</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A WIEK .....</b>                                                        | <b>221</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A MIEJSCE ZAMIESZKANIA .....</b>                                        | <b>223</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 4. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A CZAS SPĘDZANY W SIECI<br/>I SPOSÓB ŁĄCZENIA .....</b>                 | <b>224</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 5. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A RODZAJE AKTYWNOŚCI<br/>PROWADZONEJ W SIECI.....</b>                   | <b>226</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 6. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A DOŚWIADCZENIA I ODCZUCIA ZWIĄZANE<br/>Z KORZYSTANIEM Z SIECI.....</b> | <b>235</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 7. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A NAWIAZYWANIE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH<br/>W SIECI .....</b>             | <b>245</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 8. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA NADMIERNE KORZYSTANIE Z INTERNETU .....</b>                              | <b>248</b> |

## **CZĘŚĆ III ZAKUPY**

|                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>A. POGŁĘBIONE WYWIADY INDYWIDUALNE .....</b>                                                                  | <b>251</b> |
| <b>WSTĘP .....</b>                                                                                               | <b>251</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. DYNAMIKA ROZWOJU UZALEŻNIENIA .....</b>                                                           | <b>252</b> |
| 1.1 Dzieciństwo .....                                                                                            | 252        |
| 1.1.1. Kontekst zewnętrzny .....                                                                                 | 252        |
| 1.1.2. Sytuacja materialna rodziny, zakupy i dostęp do pożądaných dóbr .....                                     | 252        |
| 1.2. Pełnoletność .....                                                                                          | 255        |
| 1.2.1. Problem kompulsywnego kupowania w kontekście sytuacji rodzinnej i finansowej (postrzegane deficyty) ..... | 255        |
| 1.2.2. Przejawy patologicznego kupowania .....                                                                   | 258        |
| 1.2.3. Współwystępowanie uzależnień .....                                                                        | 262        |
| <b>ROZDZIAŁ 2. MOTYWY PATOLOGICZNEGO KUPOWANIA .....</b>                                                         | <b>263</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. SAMOIDENTYFIKACJA.....</b>                                                                        | <b>266</b> |
| 3.1. Świadomość istnienia problemu .....                                                                         | 266        |
| 3.2. Subiektywnie postrzegane symptomy uzależnienia od zakupów .....                                             | 267        |
| 3.3. Rola terapii innego uzależnienia w radzeniu sobie z problemem zakupoholizmu .....                           | 268        |
| 3.4. Spontanicznie podejmowane próby walki z problemem (strategie) .....                                         | 268        |
| <b>ROZDZIAŁ 4. TYPOLOGIA UZALEŻNIONYCH .....</b>                                                                 | <b>270</b> |
| 4.1. Podział według sposobów i motywów kupowania .....                                                           | 270        |
| 4.2. Podział według rodzaju nabywanych produktów .....                                                           | 272        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. SUBIEKTYWNA OCENA KONSEKWENCJI UZALEŻNIENIA .....</b>                                             | <b>273</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 6. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE I CHRONIĄCE W KONTEKŚCIE UZALEŻNIENIA OD ZAKUPÓW .....</b>     | <b>274</b> |
| <b>B. WYNIKI BADANIA ILOŚCIOWEGO .....</b>                                                                       | <b>276</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. ZASIĘG ZJAWISKA I CECHY SPRZYJAJĄCE .....</b>                                                     | <b>276</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2. CHARAKTERYSTYKA SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNA OSÓB Z PROBLEMEM ZAKUPOWYM .....</b>                      | <b>278</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. CHARAKTERYSTYKA OSÓB Z PROBLEMEM ZAKUPOWYM W KONTEKŚCIE KONTROLI NAD WYDATKAMI.....</b>           | <b>281</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 4. ZWYCZAJE KONSUMENCKIE OSÓB Z PROBLEMEM ZAKUPOWYM .....</b>                                        | <b>284</b> |
| 4.1. Preferencje dotyczące produktów .....                                                                       | 284        |
| 4.2. Miejsca dokonywania zakupów .....                                                                           | 286        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. „WINDOWS – SHOPPING” .....</b>                                                                    | <b>288</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 6. AUKCJE INTERNETOWE .....</b>                                                                      | <b>290</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 7. KOMPULSYWNE ZAKUPY A INNE UZALEŻNIENIA .....</b>                                                  | <b>292</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 8. PODSUMOWANIE .....</b>                                                                            | <b>292</b> |
| <br><b>CZĘŚĆ IV PRACA</b>                                                                                        |            |
| <b>A. POGŁĘBIONE WYWIADY INDYWIDUALNE .....</b>                                                                  | <b>295</b> |
| <b>WSTĘP .....</b>                                                                                               | <b>295</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. PRZEJAWY PRACOHOLIZMU I DYNAMIKA JEGO ROZWOJU .....</b>                                           | <b>296</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2. ŚWIAOMOŚĆ UZALEŻNIENIA .....</b>                                                                  | <b>304</b> |
| 2.1. Doświadczenia sprzyjające autorefleksji i wpływające na świadomość istnienia problemu ....                  | 304        |
| 2.2. Rola psychoterapii w uświadomieniu sobie problemu .....                                                     | 307        |
| 2.2.1. Rola terapii innego uzależnienia w autodiagnozie pracoholizmu .....                                       | 308        |
| 2.3. Spontanicznie podejmowane próby walki z problemem .....                                                     | 309        |
| <b>ROZDZIAŁ 3. MOTYWY UZALEŻNIENIA OD PRACY .....</b>                                                            | <b>312</b> |
| 3.1. Zewnętrzne, środowiskowe .....                                                                              | 312        |
| 3.2. Wewnętrzne .....                                                                                            | 316        |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 4. KONSEKWENCJE PRACOHOLIZMU .....</b>                                          | <b>318</b> |
| 4.1. Negatywne skutki dla zdrowia fizycznego .....                                          | 318        |
| 4.2. Negatywne skutki dla dobrostanu psychicznego .....                                     | 320        |
| 4.3. Negatywne skutki dla dobrostanu społecznego .....                                      | 322        |
| <b>ROZDZIAŁ 5. WSPÓŁWYSTĘPOWANIE UZALEŻNIEŃ .....</b>                                       | <b>326</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 6. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE I CHRONIĄCE W KONTEKŚCIE UZALEŻNIENIA</b> |            |
| <b>OD PRACY .....</b>                                                                       | <b>327</b> |
| 6.1. Czynniki o charakterze osobowościowym (wewnętrznym) .....                              | 327        |
| 6.2. Czynniki o charakterze społeczno-kulturowym (zewnętrznym).....                         | 327        |
| <b>B. WYNIKI BADANIA ILOŚCIOWEGO .....</b>                                                  | <b>328</b> |
| <b>WSTĘP .....</b>                                                                          | <b>328</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 1. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A PŁEĆ.....</b>                            | <b>328</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A WIEK.....</b>                            | <b>330</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A AKTYWNOŚĆ ZAWODOWA .....</b>             | <b>332</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 4. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A MOTYWACJE DO PRACY .....</b>             | <b>337</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 5. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A LĘK PRZED JEJ UTRATĄ .....</b>           | <b>339</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 6. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY W OPINII OTOCZENIA .....</b>               | <b>339</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 7. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A SKŁONNOŚĆ DO INNYCH UZALEŻNIEŃ</b>       |            |
| <b>BEHAVIORALNYCH.....</b>                                                                  | <b>341</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 8. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE I CHRONIĄCE W KONTEKŚCIE UZALEŻNIENIA</b> |            |
| <b>OD PRACY .....</b>                                                                       | <b>342</b> |
| <br><b>CZĘŚĆ V UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE W OPINII SPOŁECZNEJ</b>                            |            |
| <b>ROZDZIAŁ 1. SPOSÓB POSTRZEGANIA UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH .....</b>                      | <b>344</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 2. SPOŁECZNY WIZERUNEK UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH .....</b>                      | <b>348</b> |
| <b>ROZDZIAŁ 3. PODSUMOWANIE .....</b>                                                       | <b>353</b> |
| <br><b>CZĘŚĆ VI PODSUMOWANIE I REKOMENDACJE</b>                                             |            |
| <b>PODSUMOWANIE I REKOMENDACJE.....</b>                                                     | <b>357</b> |
| Rekomendacje badawcze .....                                                                 | 365        |



## WPROWADZENIE

To, co dziś nazywamy uzależnieniami, towarzyszy nam od wieków. Problemy związane z piciem czy używaniem innych substancji – mające wszelkie znamiona uzależnienia – opisywane były już przez starożytnych historyków i filozofów. Istnieje obszerna literatura antropologiczna wskazująca na podobne problemy w społecznościach przedpiśmiennych, alkohol tkwi głęboko w kulturze judeochrześcijańskiej, narkotyki – w kulturach Wschodu. Również to, co dziś nazywamy nowymi uzależnieniami, towarzyszy nam od wieków. Takie zjawiska, jak uzależnienia od polowania, wojowania lub seksu istniały zapewne już w odległych czasach. W zależności od pozycji społecznej „sprawcy”, traktowane były jako przymioty lub grzechy, zachowania godne pochwały lub przestępstwa – myśliwy czy kłusownik, zwycięski wódz czy zwykły zbój, Casanova czy gwałcień, i wreszcie: bohater kasyn lekką ręką przegrywający fortunę czy hazardzista, gracz opętany.

XX wiek, a szczególnie druga jego połowa, przyniósł ogromny postęp medycyny oraz wiarę, że może ona rozwiązać wiele problemów, w tym takich, które określano wcześniej jako kwestie moralne lub społeczne. Sformułowanie w latach pięćdziesiątych koncepcji alkoholizmu jako choroby ukoronowało ten proces w odniesieniu do problemów związanych z piciem. Alkoholizm przestał być plagą społeczną lub problemem grzesznych jednostek, a stał się chorobą jak każda inna. Taką ewolucję przechodzi w ostatnich dekadach społeczna definicja narkomanii. Uwaga medycyny skupiona jest na leczeniu uzależnień od środków psychoaktywnych lub – jak to ujmuje ostatnia X Rewizja Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD 10) – zaburzeń związanych z używaniem substancji: alkoholu, opiatów, kanabinoli, substancji nasennych i uspokajających, substancji pobudzających, w tym kokainy, halucynogenów, lotnych rozpuszczalników i innych środków psychoaktywnych.

Podobny proces dopiero się zaczyna w odniesieniu do uzależnień behawioralnych. Na Zachodzie zaczął się on nieco wcześniej, w Polsce zaś o uzależnieniach behawioralnych mówi się od stosunkowo niedługiego czasu. Przez dziesiątki lat dyskurs publiczny zdominowany był przez problemy związane z (nad)używaniem substancji: alkoholizm, narkomania, w nieco mniejszym stopniu – zagrożenia związane z paleniem papierosów.

To „opóźnienie” naszego kraju wynika po części z ograniczonych w ustroju socjalistycznym możliwości do powstawania zjawisk określanych jako uzależnienia behawioralne. Przez kilka powojennych dekad hazard był w Polsce zakazany, a jego amatorzy mogli co najwyżej grać w gry liczbowe i – na bardzo małą skalę – na wyścigach konnych. Skromna oferta handlowa w połączeniu z niskimi dochodami nie stwarzała warunków dla zakupoholików, pracoholicy zaś byli zapewne przodownikami pracy, a nie uzależnionymi od pracy.

Dopiero przejście do gospodarki rynkowej otworzyło drogę do rozwoju uzależnień behawioralnych. Już w pierwszych latach transformacji otwarto w Polsce kasyna, po których wkrótce pojawiły się automaty do gry. Zalew towarów rynkowych, presja reklamy i wyrafinowanych technik marketingowych oraz rosnąca siła nabywczą złotego stwarzały idealne warunki do zakupoholizmu. Siecioholizm nie jest wyłącznie skutkiem pojawienia się Internetu, ale wynika także z depersonalizacji stosunków międzyludzkich, poczucia osamotnienia, potrzeby bliskości, którą trudno zaspokoić w rywalizującym wokół nas świecie. I wreszcie nowe stosunki pracy, niepewność zatrudnienia, ale i złożony system gratyfikacji sprzyjają pracoholizmowi.

Medykalizacja uzależnień zdejmuje z uzależnionych piętno grzechu, ale zarazem prowadzi do indywidualizacji problemów, stanowi swego rodzaju alibi dla systemu społecznego. Winą za ich powstawanie obarczyć można nie do końca uchwytnie procesy neurotransmisji tkwiące wewnątrz uzależnionego, a nie w jego otoczeniu społecznym, organizacji życia społecznego, warunkach zewnętrznych sprzyjających uzależnieniom.

Konsekwencją medykalizacji uzależnień behawioralnych stała się potrzeba wypracowania odpowiednich kryteriów diagnostycznych oraz instrumentów skreningowych, służących do wychwycenia osób cierpiących na te zaburzenia w celu poddania ich głębszej diagnozie. Testy skreningowe są czasem wykorzystywane do oceny epidemiologicznej, tzn. oszacowania liczby lub odsetka osób w populacji dotkniętych jakimś zaburzeniem. Ich stosowanie w ankietowych badaniach populacyjnych wiąże się z ryzykiem przeszacowania rozmiarów zjawiska, co z kolei wynika z odmiennych „interesów” badań skreningowych i badań epidemiologicznych. Testy skreningowe konstruowane są tak, żeby zapewniały jak największą czułość, innymi słowy, aby wychwytywały jak największą liczbę potencjalnych chorych, których zaburzenie zostanie zweryfikowane (potwierdzone lub nie) w toku indywidualnej diagnozy medycznej, w bezpośrednim kontakcie pacjent – lekarz. Dobre testy skreningowe mają na ogół wysoką „czułość”, ale niską „swoistość”, tzn. „chwytają” również znaczną liczbę osób, które nie są dotknięte dolegliwością będącą przedmiotem badania. Ich bezpośrednie zastosowanie w badaniu ankietowym przynosi na ogół oszacowanie zawyżone, które trzeba opatrzyć zastrzeżeniem „nie więcej niż”. Ambicją badań epidemiologicznych jest oszacowanie bardziej realistyczne lub konserwatywne, które można opatrzyć komentarzem „co najmniej tyle”. Dlatego też poszukuje się instrumentów, które zapewniają optymalną równowagę między czułością a swoistością. Relacje między tymi dwiema charakterystykami skali określa współczynnik  $\lambda$  przybierający wartości 0–1. Im wyższa  $\lambda$ , tym „lepiej” dla badań epidemiologicznych.

Przy wyborze skal do tego badania szukaliśmy instrumentów, które – oprócz adekwatności kulturowej – miały stosunkowo wysoką wartość  $\lambda$ . Wybieraliśmy skale stosunkowo krótkie.

Pod uwagę brane były również dorobek autorów i ranga wydawnictw, w których były publikowane.

Większość skal stosowanych w przesiewowych i epidemiologicznych badaniach uzależnień behawioralnych zawiera symptomy charakterystyczne dla diagnozy uzależnienia i nadużywania w zaburzeniach związanych z substancjami psychoaktywnymi. Według ICD 10, w przypadku uzależnienia do postawienia diagnozy muszą wystąpić przynajmniej trzy z poniższych objawów: przemożna chęć używania, upośledzenie kontroli, używanie mimo szkodliwych następstw, dominacja używania nad innymi rodzajami aktywności, wzmożona tolerancja (potrzeba używania więcej i częściej dla uzyskania podobnych efektów) oraz zespół abstynencyjny (zespół przykrych objawów psychicznych i fizycznych związanych z przerwaniem używania). W przypadku nadużywania – wśród kryteriów – większe znaczenie mają ponoszone szkody, a zwłaszcza używanie substancji lub powtarzanie zachowania mimo ponoszonych szkód i problemów.

## Hazard

Jak już wspomniano, X Rewizja Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób skupia się przede wszystkim na zaburzeniach psychicznych i behawioralnych związanych z używaniem substancji. Z uzależnień *stricte* behawioralnych ICD 10 wymienia *explicite* tylko hazard. „Patologiczny hazard” (F63.0) mieści się w szerokiej kategorii zaburzeń osobowości i zachowania, i obejmuje – według definicji ICD 10 – „częste, powtarzające się epizody uprawiania hazardu, które dominują w życiu człowieka, prowadzą do naruszania norm oraz zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych. Dotknięci tym zaburzeniem ryzykują utratę pracy, zaciągają pokaźne długi oraz kłamią i łamią prawo dla uzyskania pieniędzy lub uniknięcia spłacania długów. Opisują intensywny popęd do gry, nad którym trudno im zapanować, połączony z pochłonięciem przez myśli i wyobrażenia dotyczące czynności hazardowych oraz okoliczności, które im towarzyszą” (ICD 10, 2000; 178). Bardziej operacyjne, diagnostyczne kryteria patologicznego hazardu proponuje amerykański system klasyfikacyjny DSM IV, cytowany tutaj za Miarczyńską i Wojewódką (2009):

- zaabsorbowanie hazardem (przeżywanie dawnych i myślenie o przyszłych doświadczeniach z grami, planowanie sposobu zdobycia pieniędzy na hazard),
- zwiększanie ilości czasu i pieniędzy przeznaczonych na hazard w celu osiągnięcia pożądanego poziomu satysfakcji,
- podejmowanie wysiłków w celu zaprzestania uprawiania hazardu,
- odczuwanie niepokoju lub irytacji przy próbach ograniczenia lub przerwania gry,

- traktowanie gry jako sposobu ucieczki od problemów lub uśmierzenia negatywnych emocji (winy, lęku, depresji),
- próby odzyskiwania straconych pieniędzy (odgrywanie się),
- okłamywanie innych co do rozmiarów swojej aktywności hazardowej,
- podejmowanie nielegalnych działań w celu zdobycia pieniędzy na hazard,
- narażanie na utratę z powodu hazardu ważnych związków interpersonalnych, pracy, możliwości edukacyjnych,
- szukanie u innych pomocy, by zdobyć pieniądze na poprawę złej sytuacji materialnej spowodowanej uprawianiem hazardu.

### **Uzależnienie od Internetu**

W zależności od siły i charakteru problemów uzależnienie od Internetu może mieścić się – podobnie jak patologiczny hazard – w szerokiej kategorii zaburzeń osobowości i zachowania, a bardziej szczegółowo w grupie zaburzeń określanych jako inne zaburzenia nawyków i popędów (impulsów) F63.8: „Innego rodzaju uporczywe powtarzające się niedostosowane zachowania, które nie są zjawiskiem wtórnym do rozpoznanego zespołu zaburzeń psychicznych i w których występuje niemożność powstrzymania się przed impulsem nieprawidłowych zachowań”. Poprzedza je zwiastunowy okres napięcia z uczuciem ulgi w trakcie wykonywania czynności (ICD 10, 2000; 180). Problemy psychiczne z Internetem mogą być również diagnozowane jako zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (F42). Cechą tego zaburzenia są nawracające myśli natrętne (obsesje) lub czynności przymusowe (kompulsje). Niemal zawsze są przeżywane z uczuciem przykrości (ponieważ dotyczą treści agresywnych, obscenicznych lub są postrzegane jako bezsensowne).

Natręctwa wykazują następujące cechy:

- muszą być uznawane za własne myśli lub impulsy,
- pacjent bezskutecznie im się przeciwstawia,
- myśl o wykonaniu przymusu nie może być przyjemna (zmniejszenie napięcia i lęku nie jest traktowane jako przyjemność),
- myśli i wyobrażenia czy też impulsy muszą się powtarzać w nieprzyjemny dla pacjenta sposób (ICD 10, 2000; 125–126).

Zespół zaburzeń związanych z używaniem Internetu nie ma charakteru homogenicznego. W związku z dużą różnorodnością tego medium uzależnienie od Internetu może występować w postaci uzależnienia od relacji internetowych, takich jak: czat, facebook,

grupy dyskusyjne i po prostu korespondencja mailowa. Uzależnienie od Internetu może wiązać się z innymi uzależnieniami behawioralnymi i prowokować je: seksoholizm (np. wirtualny seks, erotyczne czaty, maile), hazard (licytacje, gry), zakupoholizm (zakupy, sklepy internetowe) czy pracoholizm (kompulsywne szukanie w Internecie najnowszych informacji zawodowych; pogłębianie, weryfikacja wiedzy zawodowej), a także inne zaburzenia psychiczne, takie jak: zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe, zaburzenia psychotyczne, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania, zaburzenia kontroli impulsów, zaburzenia zachowania (Guerreschi, 2010).

Kryteria diagnozy uzależnienia sformułowała kilkanaście lat temu Young (1999). Obejmują one:

- niepokój związany z Internetem,
- narastającą potrzebę spędzania czasu *online*,
- powtarzające się próby ograniczenia czasu korzystania z Internetu,
- zamykanie się w sobie w sytuacji ograniczonego korzystania z Internetu,
- problemy z planowaniem czasu spędzonego *online*,
- problemy związane z rodziną, szkołą, przyjaciółmi,
- okłamywanie innych co do ilości czasu spędzanego w Internecie,
- zmiany nastroju.

## **Pracoholizm**

Praca, pracowitość należą do najważniejszych wartości współczesnego świata. Pracowitość jest fundamentem etyki protestanckiej, etyki legitymizującej narodziny kapitalizmu. W doktrynie i praktyce socjalizmu praca była nie tylko drogą do zaspokajania potrzeb, ale wartością samą w sobie, uzasadnieniem panowania klasy robotniczej, a później „ludu pracującego miast i wsi”. Nic dziwnego, że pracoholizm jako zjawisko patologiczne został „odkryty” stosunkowo niedawno. Co prawda po raz pierwszy koncepcję pracoholizmu przedstawił już w 1971 roku Oates, pisząc, że pracoholik ma tak wielką potrzebę pracy, że ma ona negatywny wpływ na zdrowie, szczęście osobiste i relacje międzyludzkie. Jednak dopiero w latach dziewięćdziesiątych pracoholizm stał się patologią, kategorią medyczną. Zaliczany jest do zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Za Robinsonem (1998) można podać następujące kryteria pracoholizmu (polska wersja przytaczana za tłumaczeniem książki Guerreschi, 2010):

- nieustanny pośpiech i zaabsorbowanie wieloma różnymi zadaniami,
- kontrolowanie innych,
- perfekcjonizm,
- oddalanie się od rodziny i przyjaciół,
- odczuwanie ciągłego niepokoju,
- wpadanie w trans związany z pracą (luki w pamięci i chwile „nieobecności” z powodu myślenia o pracy),
- niecierpliwość i poirytowanie,
- uleganie stopniowo narastającej potrzebie wykonywania coraz większej ilości pracy,
- zaniedbywanie własnych potrzeb (posiłki, rozrywka).

### **Zakupoholizm**

Wśród badanych uzależnień behawioralnych zakupoholizm ma pewnie najdłuższą, obok hazardu, historię. O manii lub obsesji kupowania pisali na początku XX wieku klasycy psychiatrii – Kraepelin i Bleuler. Można jednak przypuszczać, że zasięg kompulsywnego kupowania był niewielki, tak jak niewielki był odsetek osób, które mogły sobie pozwolić na kupowanie rzeczy innych niż najniezbędniejsze. Na większą skalę zjawisko zakupoholizmu pojawiło się zapewne niedawno, w społeczeństwie ponowoczesnym. Wpłynęły na to z jednej strony fala konsumpcjonizmu wzmocniana wyrafinowanymi strategiami marketingowymi, a z drugiej – narastające poczucie niepewności i niestałości życiowej, zawodowej, politycznej. Jak piszą Faber i O’Guinn (1992) oraz Cole i Sherrell (1995), motywem zakupów, spędzania coraz większej ilości czasu w sklepach, wydawania – mimo poczucia winy – coraz większych kwot jest chęć osiągnięcia celów innych niż posiadanie rzeczy. Celem jest poprawa samooceny, rozładowanie lęku i napięcia związanego z coraz większą niepewnością. Zakupy, nawet bezsensowne, stają się jedną z niewielu czynności, w których jasno widzimy przyczynę i skutek, w których czujemy własną sprawczość, „siłę naszego pieniądza”.

W kryteriach diagnostycznych zakupoholizmu podkreśla się niepokój, impuls związany z kupowaniem. Odruch kupowania jest odczuwany jako nieodparty lub bezsensowny, wartość dokonywanych zakupów często przekracza możliwości finansowe. Niepokój, impuls lub akt kupowania wywołują znaczny stres, poczucie winy spowodowane stratą pieniędzy i czasu, negatywnie wpływają na funkcjonowanie społeczne i zawodowe (Guerreschi, 2010).

## Bibliografia

Aboujaoude E. (2010), *Problemowe użytkowanie Internetu – przegląd literatury*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, 19 (4), 247-253.

Bętkowska-Korpała B. (red.), *Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne*. PARPA, Warszawa 2009.

Cole L., Sherrell D. (1995), *Comparing scales to measure compulsive buying: an exploration of their dimensionality*, „Advances in Consumer Research”, 22, 419-427.

Faber R.J., O'Guinn T.C. (1992), *A clinical screener for compulsive buying*, „Journal of Consumer Research”, 19, 459-469.

Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo SALWATOR, Kraków 2010.

Miarczyńska M., Wojewódzka B., *Patologiczny hazard*, (w:) Bętkowska-Korpała B. (red.), *Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne*, PARPA, Warszawa 2009.

Olczak S., *Nałogowe używanie komputera i Internetu*, (w:) Bętkowska-Korpała B. (red.), *Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne*, PARPA, Warszawa 2009.

*Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD 10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Kraków – Warszawa 2000.

## GŁÓWNE WNIOSKI

### Hazard

#### Czynniki ryzyka uzależnienia od hazardu:

- Brak społecznej świadomości, że de facto wszystkie gry na pieniądze mają właściwości uzależniające;
- Dostępność - dotyczy przede wszystkim automatów o tzw. niskich wygranych; w przypadku tzw. salonów gier, gdzie odbywa się gra na automatach, ma miejsce kombinacja dwóch czynników maksymalnie ułatwiających rozpoczęcie i kontynuowanie gry. Są to: wszechobecność punktów gry i prostota zasad.
- Czynniki o charakterze osobowościowym:
  - o niedojrzałość emocjonalna i społeczna, brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, z problemami;
  - o niskie poczucie własnej wartości, odczuwany brak akceptacji, szacunku, uznania ze strony otoczenia;
  - o dominująca potrzeba odniesienia sukcesu, wygrywania, bycia najlepszym;
  - o pociąg do ryzyka, poszukiwanie emocji, adrenaliny;
  - o poczucie alienacji, osamotnienie (samotność fizyczna – realny brak rodziny, przyjaciół bądź odczuwany brak porozumienia (kontaktu) z bliskimi, samotność psychiczna, pustka).
- Czynniki o charakterze społeczno – kulturowym:
  - o traktowanie gry jako dobrego i przyjemnego (ekscytującego) sposobu zaspokajania potrzeb finansowych i konsumpcyjnych, co daje to złudzenie czy alibi, że gra służy celom akceptowanym społecznie;
  - o Czynniki o charakterze społeczno – kulturowym wpływające na dzieci:
    - społeczna akceptacja gier na pieniądze jako rodzaju rozrywki i sposobu spędzania wolnego czasu; społeczne przyzwolenie na bierne lub aktywne uczestnictwo dzieci w tak rozumianej rozrywce i sposobie spędzania wolnego czasu;
    - społeczna akceptacja aktywnego uczestnictwa dzieci w grach karcianych w gronie rodzinnym;

- społeczna akceptacja i wsparcie uczestnictwa dzieci w grach (przeznaczonych dla dzieci) opartych na silnej rywalizacji, których elementem są zabawkowe „pieniądze” i wygrana może być przeliczana na konkretne kwoty (np. Monopol);
- milczące przyzwolenie ze strony rodziców (nauczycieli) na granie na pieniądze przez dzieci i młodzież w środowisku rówieśniczym:
- o Czynniki o charakterze społeczno – kulturowym wpływające na młodzież i dorosłych:
  - społecznie akceptowane w pewnych grupach wzory spędzania czasu wolnego – uczestnictwo w grze jako jeden z elementów składających się na pobyt w pubie czy barze, a niekiedy w „salonie gier” stanowi jedyny dostępny w okolicy rodzaj rozrywki;
  - zachęta, np. ze strony rodziny, znajomych (niekiedy chodzi o zaspokojenie aspiracji towarzyskich, kiedy inicjatywa gry wychodzi od osoby podziwianej, mającej wyższy status);
  - chęć uczestnictwa w grupie, poczucia wspólnoty, utrzymania więzi rodzinnych lub przyjacielskich
- Czynniki o charakterze popkulturowym
  - o kreowany przez kulturę popularną obraz hazardu jako rozrywki elitarniej, eleganckiej, kojarzącej się z „wyższymi sferami”;
  - o kreowany przez kulturę popularną mit wielkiej wygranej, „łatwych pieniędzy”, „rozbicia banku”; nagłaśnianie trafienia głównych wygranych w grach liczbowych.
- Czynniki ryzyka z punktu widzenia cech charakteryzujących miejsca gry:
  - o zróżnicowany status społeczny i wiek graczy, każdy może znaleźć lokal dopasowany do swoich oczekiwań i możliwości – zarówno przedstawiciele elity finansowej, jak i ludzie biedni, bezrobotni, bezdomni;
  - o dynamika gry utrudnia samokontrolę gracza;
  - o wysoka frekwencja w miejscach gry daje graczowi poczucie, że gra jest aktywnością społecznie akceptowaną;
  - o brak towarzystwa nie powoduje dyskomfortu; osoba samotna nie czuje się wyobcowana (jest jednym z wielu samotnych graczy);
  - o specyficzna atmosfera sprzyja kreowaniu w umyśle początkującego gracza pozytywnego wizerunku lokalu;

- o lokale bywają czynne całą dobę; nie traktują restrykcyjnie palaczy; oferują darmowe napoje, również alkoholowe.

W ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie blisko jedna czwarta mieszkańców Polski w wieku 15 i więcej lat grała w gry na pieniądze. W przypadku zdecydowanej większości graczy były to gry liczbowe, zdraпки, loterie, konkursy; tylko nieliczni spośród nich grali w tym okresie na automatach, zawierali zakłady bukmacherskie bądź byli w kasynie. Grający pojawiają się na wszystkich piętrach struktury społecznej i we wszystkich kategoriach demograficznych: istotnie statystycznie różnice między graczami i niegraczami ze względu na płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania i status ekonomiczny w większości przypadków nie przekraczają kilku punktów procentowych.

Ryzyko uzależnienia od hazardu wydaje się relatywnie niewysokie. Wśród ogółu grających w ciągu ostatniego roku tylko około 1% ma poważny problem z hazardem, a niespełna 4% spośród nich dotyczy umiarkowany poziom ryzyka uzależnienia. Niemniej oznacza to, że w skali kraju ponad 50 tys. Polaków jest silnie uzależnionych od gier hazardowych, a kolejne prawie 200 tys. – to osoby narażone na ryzyko uzależnienia. Należy podkreślić, że poszczególne gry na pieniądze mają różny potencjał uzależniający: najbardziej narażeni na uzależnienie są grający na automatach o tzw. niskich wygranych i gracze „kasynowi”.

Jednym z najistotniejszych czynników chroniącym przed hazardem mogłaby stać się zmiana społecznego nastawienia do gier na pieniądze i zwiększenie świadomości ryzyka związanego z hazardem. Szczególnie ważna jest tu praca z dziećmi i młodzieżą, w celu jak najwcześniejszego zinternalizowania prawdziwego obrazu hazardu i niedopuszczenia do tego „oswojenia” się z tego rodzaju aktywnością.

## **Internet**

### **Czynniki ryzyka uzależnienia od Internetu:**

- Specyfika medium
  - o dynamika Internetu, w którym dostępne są wciąż nowe, różnorodne treści; brak realnych mechanizmów kontroli treści udostępnianej użytkownikom;
  - o ogólnodostępność i łatwość korzystania, nie wymagająca szczególnych kompetencji;
  - o możliwość łatwego zaspokojenia potrzeb społecznych, jak potrzebę przynależności, bycia w grupie (łatwość nawiązywania relacji)
  - o anonimowość
- Czynniki o charakterze osobowościowym
  - o nieśmiałość, introwertyzm, problemy w nawiązywaniu kontaktów;

- o zaburzone poczucie własnej wartości.
- Czynniki o charakterze społeczno – kulturowym
  - o pokoleniowo uwarunkowany sposób korzystania z sieci; uczestnictwo w społecznościach internetowych jest powszechne i oczekiwane, jednostka nieobecna w sieci naraża się na marginalizację i stygmatyzację; Internet to dla młodych ludzi podstawowe źródło informacji i narzędzie organizacji życia codziennego;
  - o osłabienie więzi między członkami rodziny oraz ich fizyczna izolacja (mimo wspólnego zamieszkiwania);
  - o przekonanie o konieczności osvajania dziecka od najmłodszych lat z nowymi technologiami, połączone z brakiem kontroli rodzicielskiej w kwestii korzystania z Internetu, przyzwolenie na nadmierne i szkodliwe użytkowanie sieci;

Z Internetu korzysta około 60% mieszkańców Polski. Spośród nich 0,3% to uzależnieni od Internetu, a 2,5% – zagrożeni uzależnieniem. W praktyce oznacza to blisko 100 tys. uzależnionych i 750 tys. zagrożonych. Problem ten dotyczy głównie ludzi młodych do 34 roku życia. Stanowią oni blisko 90% wszystkich zidentyfikowanych w próbie osób zagrożonych, przy czym zdecydowana większość to dzieci i młodzież w wieku poniżej 25 lat. Wśród nastolatków co dziesiąty należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych.

W kwestii uzależnienia od Internetu czynnikiem kluczowym są immanentne właściwości samego przedmiotu uzależnienia. Dla młodych ludzi korzystających nadmiernie z sieci szczególnym zagrożeniem jest fakt, że we współczesnym świecie nie da się uniknąć kontaktu z siecią, która stała się elementarną częścią wielu obszarów życia. Dla osoby uzależnionej, niekontrolującej swojego zachowania oznacza to fizyczną niemożność izolowania się od przedmiotu uzależnienia. Wobec niemożności wpływu na zewnętrzne, niemożliwe do kontrolowania czynniki ryzyka, tym większego znaczenia nabierają czynniki związane z funkcjonowaniem rodziny oraz wychowawczą rolą szkoły. Jedynie na tej płaszczyźnie możliwe jest wypracowanie zabezpieczeń mogących chronić młodych ludzi przed uzależnieniem.

## **Zakupy**

### **Czynniki ryzyka uzależnienia od zakupów**

- Czynniki o charakterze społeczno-kulturowym
  - o wszechobecna zachęta do nabywania dóbr (reklamy, promocje);
  - o powszechne w przekazach reklamowych traktowanie posiadania dóbr jako środka do osiągnięcia szczęścia, szacunku, pozycji i akceptacji społecznej.

- Czynniki mające źródło w doświadczeniach osobistych
  - o znaczące wahania materialnego poziomu życia – doświadczanie na przemian swobody i ograniczeń finansowych; doświadczenie niedostatku;
  - o doświadczenie ograniczeń finansowych w dzieciństwie i poczucia niższości wobec kolegów;
  - o wychowanie w poczuciu, że kupowanie przedmiotów zbytku (niebędących artykułami pierwszej potrzeby) jest szczególnym i rzadkim wydarzeniem w życiu rodziny bądź nagrodą, na którą należy zasłużyć;
  - o doświadczenie w dzieciństwie okazywania uczuć poprzez obdarowywanie przedmiotami (przedmioty zastępują uczucia albo są ich oznaką).

➤ Czynniki ryzyka o charakterze osobowościowym

- o niska samoocena, silna potrzeba aprobaty;
- o brak umiejętności radzenia sobie z frustracją, samotnością, odrzuceniem;
- o skłonność do rywalizacji i zazdrości o przedmioty posiadane przez osoby ważne dla uzależnionego;
- o postawa materialistyczna, skłonność do oceniania innych przez pryzmat posiadanych dóbr.

Symptomy uzależnienia od zakupów wykazało około 3,5% badanych, co przekłada się szacunkowo na milion ludzi w populacji. W obiegowej opinii uzależnienie od zakupów postrzegane jest jako przypadłość „damska” i badanie potwierdza tę tezę: wśród mających problem zakupowy większość stanowią kobiety. Podobnie jak inne uzależnienia, zakupoholizm ma wiele przyczyn, ale żadnego z czynników ryzyka nie można określić jako decydującego: dopiero ich koincydencja daje prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia od zakupów. Wobec faktu, że istotne czynniki ryzyka należą do sfery emocjonalnej bądź społeczno-kulturowej, a zatem słabo modyfikowalnej z zewnątrz, trudno mówić o skutecznej ochronie przed uzależnieniem. Realną szansą na taką ochronę wydaje się jedynie zapobieganie mu poprzez popularyzację informacji o zagrożeniach: czynnikiem chroniącym może być wiedza o istnieniu tego rodzaju uzależnienia i o mechanizmach nim rządzących, a tym samym – możliwość zdefiniowania problemu u siebie bądź bliskiej osoby.

## **Praca**

### **Czynniki ryzyka uzależnienia od pracy**

➤ Czynniki o charakterze osobowościowym

- o perfekcjonizm i obowiązkowość, jako cechy wrodzone, ale również wzmacniane zarówno w procesie wychowania, jak i przez otoczenie w miejscu pracy;
- o brak umiejętności efektywnej pracy bez poczucia presji;
- o brak asertywności.

➤ Czynniki o charakterze społeczno - kulturowym

- o wysokie miejsce pracy i pracowitości w hierarchii wartości współczesnej kultury;
- o sukces materialny postrzegany jako podstawowy wyznacznik sukcesu życiowego, a praca jako sposób na jego osiągnięcie;
- o samotność, oddalenie od bliskich (migracje, atomizacja społeczeństwa i wszystkie zjawiska powodujące, że jednostki żyją samotnie, bez bliskich relacji z otoczeniem społecznym);
- o nieprawidłowe prawidłowe wzorce wyniesione z domu rodzinnego, w szczególności dotyczące równowagi między pracą zawodową a życiem osobistym.

o specyficzna kultura i organizacja pracy - tzw. „wyścig szczurów”

We współczesnym społeczeństwie praca wartościowana jest jednoznacznie pozytywnie. Tym samym objawy uzależnienia od pracy bywają lekceważone, a sposób życia osób nadmiernie poświęcających się pracy zazwyczaj nie wzbudza niepokoju otoczenia. Z drugiej strony jednak, wyniki badań ilościowych nad pracoholizmem są dobrym przykładem tego, że zjawisko pracoholizmu jest łatwe do przeszacowania. Zwłaszcza wtedy, kiedy symptomami uzależnienia są w dużej mierze zachowania powszechnie aprobowane i dopiero ich wystąpienie z dużym natężeniem, w pewnym syndromie, może wskazywać na rzeczywisty problem. Według przeprowadzonych badań około 10% Polaków ma rzeczywisty problem z uzależnieniem od pracy. Oprócz nastolatków i osób w wieku emerytalnym, symptomy pracoholizmu pojawiają się we wszystkich kategoriach badanych w wieku produkcyjnym z podobną częstością.

### **Uzależnienia behawioralne w opinii społecznej**

Funkcjonujący w społeczeństwie obraz uzależnień behawioralnych jest dość uproszczony i oparty w dużym stopniu na stereotypach. Charakterystyczne jest przekonanie, że uzależnieni sami ponoszą odpowiedzialność za swoje problemy, za czym idzie brak współczucia dla osób uzależnionych. Brak empatii dotyczy w największym stopniu uzależnienia od Internetu, hazardu i zakupów, przy czym w dwóch ostatnich przypadkach temu uczuciu dodatkowo towarzyszy nieskrywana niechęć. Stosunek do uzależnienia od pracy jest bardziej złożony: mamy tu do czynienia zarówno z silnymi wątpliwościami co do istnienia takiego zjawiska, jak i ze znaczną aprobatą osób poświęcających się pracy, lecz również w tym przypadku nie brakuje opinii, że uzależnieni są „sami sobie winni”. Brak postrzegania tego rodzaju przypadłości w kategoriach problemów wymagających pomocy w pełni koresponduje z negatywnymi opiniami Polaków na temat ewentualnego leczenia uzależnionych.

Konkluzja dotycząca czynników chroniących w odniesieniu do uzależnień behawioralnych wydawać się może zatem dość oczywista, niemniej jednak jest prawdziwa: w kontekście uzyskanych danych najważniejszym „metaczynnikiem” chroniącym przed uzależnieniami behawioralnymi wydaje się wiedza o tego rodzaju zagrożeniach. Ważne jest przede wszystkim obalenie funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów na temat przyczyn i symptomów uzależnień oraz zmiana wynikających z nich postaw. Innymi słowy, problem uzależnień behawioralnych będzie społecznie bagatelizowany dopóty, dopóki będą one funkcjonowały w świadomości społecznej jako fanaberia (zakupoholizm), rozrywka dla znudzonych bogaczy (hazard), przypadłość pokoleniowa, z której się „wyrasta” (siecioholizm), czy naturalna powinność każdego dorosłego obywatela (pracoholizm).

## INFORMACJA O PROJEKCIE BADAWCZYM

Projekt badawczy realizowany był od 1 listopada 2011 r. do 31 lipca 2012 r. Jego celem było oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do:

- hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego)
- innych uzależnień behawioralnych – siecioholizmu, zakupoholizmu i pracoholizmu.

Projekt badawczy składał się z wzajemnie uzupełniających się części – jakościowej i ilościowej. W ramach projektu zrealizowano następujące rodzaje badań:

I. Badanie jakościowe zrealizowane metodą zogniskowanych wywiadów grupowych, poświęcone uzależnieniu od hazardu. Zrealizowano 14 grup FGI, w tym:

- 7 FGI z osobami ze zdiagnozowanym uzależnieniem od hazardu (udział w terapii),
- 7 FGI z osobami zagrożonymi uzależnieniem od hazardu.

II. Badanie jakościowe zrealizowane metodą zogniskowanych wywiadów grupowych, poświęcone uzależnieniu od Internetu. Zrealizowano 2 grupy FGI, w tym:

- 1 FGI z osobami ze zdiagnozowanym uzależnieniem od Internetu (udział w terapii),
- 1 FGI z osobami zagrożonymi uzależnieniem od Internetu.

III. Badanie jakościowe – obserwacje miejsc uprawiania hazardu. Zrealizowano 10 obserwacji, w tym:

- 4 w kasynach (2 w Warszawie i 2 w Katowicach),
- 4 w „salonach gier” (2 w Warszawie, 1 w Świętochłowicach, 1 w Będzinie),
- 2 na torze wyścigów konnych na Służewcu.

IV. Badanie jakościowe – indywidualne pogłębione wywiady testowe, mające na celu wybór i dostosowanie klinicznych testów wybranych uzależnień (hazard, zakupy, Internet, praca) na potrzeby badania ilościowego. Zrealizowano 24 wywiady.

V. Badanie jakościowe – indywidualne pogłębione wywiady rejestrowane z osobami poddającymi się terapii z powodu innego uzależnienia behawioralnego. Zrealizowano 8 wywiadów, w tym:

- 4 wywiady z osobami poddającymi się terapii z powodu uzależnienia od zakupów,
- 4 wywiady z osobami poddającymi się terapii z powodu uzależnienia od pracy.

VI. Badanie ilościowe na reprezentatywnej ogólnopolskiej losowej próbie osób w wieku 15+. Operat losowania próby stanowiły zbiory Powszechnego Elektronicznego Systemu Ewidencji Ludności (PESEL). Zastosowano metodę bezpośredniego wywiadu ankietarskiego (face-to-face) wspomagane komputerowo (CAPI). Zrealizowano 4038 wywiadów.

W wyniku przeprowadzenia badań osiągnięte zostały główne cele projektu badawczego:

- identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do uzależnień behawioralnych, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od hazardu;
- oszacowanie poziomu rozpowszechnienia hazardu problemowego i innych uzależnień behawioralnych – Internet, zakupy, praca (na potrzeby badania zostały opracowane indeksy ryzyka uzależnienia oparte na testach klinicznych, dostosowanych do specyfiki badania ilościowego).

Ponadto pozyskane zostały dane na temat:

- profili społeczno-demograficznych osób uczestniczących w grach o charakterze hazardowym;
- profili społeczno-demograficznych osób zagrożonych uzależnieniem od Internetu, zakupów i pracy;
- wzorów i poziomu rozpowszechnienia problemów związanych z uzależnieniami behawioralnymi;
- dostępności hazardu;
- społecznego postrzegania gier o charakterze hazardowym oraz wiedzy i przekonań na temat ryzyka związanego z uprawianiem hazardu;
- społecznego postrzegania i postaw społecznych wobec innych uzależnień behawioralnych.

## METODOLOGIA BADAŃ

### ZOZNISKOWANE WYWIADY GRUPOWE (FGI)

Początkowo zakładano, że część sesji zogniskowanych wywiadów grupowych będzie poświęcona innym uzależnieniom behawioralnym: zakupoholizmowi, pracoholizmowi i siecioholizmowi. Rzeczywistość zweryfikowała jednak te zamierzenia. Terapia uzależnienia od zakupów i pracy, w przeciwieństwie do terapii patologicznego hazardu, rzadko odbywa się w grupach – osoby mające problem z kompulsywnymi zakupami czy pracą korzystają raczej z terapii indywidualnej. Skompletowanie grup fokusowych poświęconych tym uzależnieniom okazało się zatem niemożliwe, ze względu na utrudniony dostęp do osób korzystających z terapii. W efekcie założenia badawcze zostały skorygowane – w ramach zogniskowanych wywiadów grupowych zostały przeprowadzone sesje z hazardzistami i osobami uzależnionymi od sieci, natomiast problem zakupoholizmu i pracoholizmu badany był metodą indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI).

Badanie focusowe, podobne jak pozostałe części projektu, realizowane było zgodnie ze standardami PKJPA. Rekruterami były osoby przeszkolone w zakresie realizacji badań jakościowych zgodnie ze standardami PKJPA. Rekruterzy zostali wprowadzeni w problematykę i temat badania przez kierownika projektu oraz kierownika Zespołu Realizacji Badań CBOS. Zostali również przeszkoleni w kwestii warunków badania i kryteriów doboru uczestników. Ponadto otrzymali wszystkie materiały niezbędne do realizacji badania, tj. ankiety selekcyjne (dwie wersje), zaproszenia do udziału w dyskusji (dwie wersje), klauzule zgody na przetwarzanie danych, formularze sprawozdań porealizacyjnych, oświadczenie o działaniu zgodnym ze standardami PKJPA, pismo przewodnie (rekomendacja) od dyrektora Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

Wszyscy zrekrutowani zostali sprawdzeni przez e-platformę – jeden z zaproszonych gości brał udział dwa miesiące wcześniej w fokusie, ale został dopuszczony do udziału ze względu na nietypowe, trudne warunki rekrutacji. Z tego samego względu zdecydowaliśmy dopuścić do uczestnictwa w fokusach osoby niewyrażające zgody na przetwarzanie swojego nr PESEL. Wszyscy uczestniczący w FGI, którzy wyrazili zgodę na przetwarzanie danych, zostali zarejestrowani po zakończeniu badania w bazie danych e-platformy. Rekruterzy byli zobowiązani do przesyłania kierownikowi ZRB, najpóźniej dzień przed fokusem, pełnej listy zaproszonych gości – z nazwiskami i opisem grupy, którą reprezentowali.

Rekrutacja odbywała się – w zależności od typu grupy – bądź bezpośrednio w tzw. „jaskiniach hazardu” (salony gier - automaty itp, zakłady bukmacherskie, kasyna), bądź w ośrodkach/grupach terapeutycznych, za pośrednictwem i przy pomocy wskazanych przez

eksperta CBOS terapeutów z różnego rodzaju poradni i ośrodków zdrowia psychicznego. Było to zgodne z założeniami metodologicznymi badania. Potencjalni respondenci poszukiwani byli między innymi w następujących źródłach:

Instytut Psychologii Zdrowia

Fundacja Praesterno

Poradnia "Powrót z U"

Centrum Odwykowe SP ZOZ

Poradnia "Maraton"

Ośrodek "Poza iluzją"

Ośrodek "Ordo ex Chao"

grupy anonimowych hazardzistów, działające w Warszawie

strony internetowe, m.in.: [www.hazardzisci.org](http://www.hazardzisci.org) oraz [www.anonimowihazardzisci.org](http://www.anonimowihazardzisci.org)

#### **Kryteria doboru uczestników – hazardziści:**

1) Hazardziści „świadomi”: osoby mające doświadczenie uczestnictwa w grupach wsparcia lub grupach terapeutycznych dla nałogowych hazardzistów (uczestniczą obecnie lub zakończyły terapię w niedawno).

2) Hazardziści „nieświadomi”: osoby grające „codziennie lub prawie codziennie”, rekrutowane bezpośrednio z „jaskiń hazardu”:

a) tzw. „salony gier” czyli lokale z automatami na osiedlach, ulicach, w przejściach podziemnych itp. miejscach; osobno rekrutowani gracze „dzienni”, osobno gracze „wieczorni”;

b) kasyna – głównie w hotelach: osobno rekrutowani gracze „dzienni”, osobno gracze „wieczorni”;

c) punkty zawierania zakładów bukmacherskich;

Gry uwzględniane w przypadku hazardzistów „nieświadomych”: automaty o tzw. niskich wygranych, gry w kasynie, poker poza kasynem, zakłady bukmacherskie naziemne, gry hazardowe przez Internet.

#### **Kryteria doboru uczestników – młodociani siecioholicy:**

1) uczniowie ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych, u których w trakcie terapii innego rodzaju terapeuta dostrzegł symptomy uzależnienia od Internetu;

2) uczniowie ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych, mający uczestniczący obecnie lub w bliskiej przeszłości w terapii z powodu problemów wywołanych nadmiernym korzystaniem z sieci.

W dniach 25 listopada - 16 grudnia 2011 roku zrealizowanych zostało łącznie 16 sesji zogniskowanych wywiadów grupowych, w tym 14 poświęconych hazardowi i 2 z osobami uzależnionymi od sieci. Strukturę grup przedstawia poniższa tabela.

| Rodzaj grupy                                                                                                           | Liczba grup |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Gracze uzależnieni, uczestniczący w grupach terapeutycznych                                                            | 7           |
| Gracze niemający doświadczeń terapeutycznych, grający na automatach o tzw. niskich wygranych                           | 3           |
| Gracze niemający doświadczeń terapeutycznych, grający w kasynie                                                        | 1           |
| Gracze niemający doświadczeń terapeutycznych, zawierający zakłady bukmacherskie w punktach naziemnych                  | 1           |
| Gracze niemający doświadczeń terapeutycznych, grający w gry na pieniądze przez Internet (zakłady bukmacherskie, poker) | 2           |
| Osoby, u których w trakcie terapii innego rodzaju terapeuta dostrzegł symptomy uzależnienia od Internetu;              | 1           |
| Osoby mający za sobą udział w terapii z powodu problemów wywołanych nadmiernym korzystaniem z sieci                    | 1           |
| <b>Łączna liczba grup</b>                                                                                              | <b>16</b>   |

#### Dane realizacyjne:

- 1) 25.11.2011, godz. 18.30: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6
- 2) 28.11. 2011, godz. 16.00: „automaty”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 5.
- 3) 28.11. 2011, godz. 18.00: „automaty”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 5
- 4) 29.11. 2011, godz. 18.00: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6
- 5) 30.11. 2011, godz. 16.00: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 5
- 6) 30.11. 2011, godz. 18.00: „automaty”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6

- 7) 1.12.11. 2011, godz. 16.00: „zakłady bukmacherskie”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 9 – za zgodą koordynatora  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 9, za zgodą koordynatora
- 8) 2.12. 2011, godz. 17.00: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6
- 9) 6.12. 2011, godz. 16.00: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6
- 10) 12.12. 2011, godz. 16.00: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 5
- 11) 12.12. 2011, godz. 18.00: „kasyna”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 7- za zgodą koordynatora  
min. liczba uczestników – 6  
uczestniczyło – 7, za zgodą koordynatora
- 12) 14.12. 2011, godz. 17.00: „internetowe zakłady bukmacherskie + pokerzyści”,  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6
- 13) 14.12. 2011, godz. 17.00: „świadomi hazardziści”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 5
- 14) 16.12. 2011, godz. 13.00: „internetowi bukmacherzy”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 4, za zgodą koordynatora
- 15) 16.12. 2011, godz. 17.00: „młodociani sieciaholicy”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6
- 16) 2.01. 2012, godz. 18.00: „młodociani sieciaholicy”  
max. liczba zaproszonych – 6, zaproszono 6  
min. liczba uczestników – 5  
uczestniczyło – 6

### **Procedury kontroli zastosowane w wywiadach FGI:**

- kontrola rekrutacji: powtórzenie wywiadu rekrutacyjnego ze wszystkimi zrekrutowanymi osobami bezpośrednio przed sesją (przez osobę, która nie dokonywała rekrutacji);
- kontrola poprawności transkrypcji (odsłuchanie nagrania/ czytanie): wszystkie sesje

### **POGŁĘBIONE INDYWIDUALNE WYWIADY REJESTROWANE (IDI)**

Rekrutacja pracoholików i zakupoholików była realizowana w okresie od marca do maja 2012 roku. Rekruterami były te same osoby, co w przypadku FGI - przeszkolone w zakresie realizacji badań jakościowych zgodnie ze standardami PKJPA, wprowadzone w problematykę i temat badania przez kierownika projektu oraz kierownika Zespołu Realizacji Badań CBOS oraz przeszkolone w kwestii warunków badania i kryteriów doboru uczestników.

### **Kryteria doboru respondentów:**

- 1) doświadczenie uczestnictwa w grupach wsparcia, grupach terapeutycznych bądź terapii indywidualnej dla osób uzależnionych od pracy lub w terapii skierowanej na inny problem, lecz ze stwierdzonym przez terapeutę dodatkowym problemem uzależnienia od pracy (uczestniczą obecnie lub zakończyły terapię w niedawno).
- 2) doświadczenie uczestnictwa w grupach wsparcia, grupach terapeutycznych bądź terapii indywidualnej dla osób uzależnionych od zakupów lub w terapii skierowanej na inny problem, lecz ze stwierdzonym przez terapeutę dodatkowym problemem uzależnienia od zakupów (uczestniczą obecnie lub zakończyły terapię w niedawno).

Już na etapie poszukiwania respondentów do pierwszego etapu badań (sesji FGI) stwierdziliśmy, że znalezienie osób borykających się z uzależnieniem od pracy i zakupów będzie dużo większym wyzwaniem niż rekrutacja hazardzistów czy nawet siecioholików. Sytuacja ta spowodowana jest kilkoma czynnikami, do głównych zaliczyć można brak państwowej placówki, która prowadziłaby podobne terapie i mogłaby posłużyć jako „punkt wyjścia” (odpowiednik przychodni na Zgierskiej w przypadku hazardzistów), oraz ogólna niechęć do pomocy ze strony przedstawicieli gabinetów prywatnych.

Pierwszy etap poszukiwań poddających się terapii zakupo- i pracoholików odbywał się za pośrednictwem Internetu (przedmiotem zainteresowania były zarówno państwowe placówki, jak i prywatne gabinety/ośrodki terapeutyczne). Po wstępnej selekcji próbowaliśmy nawiązać

kontakt z terapeutą drogą mailową. W sumie rozesłano 39 wiadomości, na które nie uzyskano odpowiedzi. W dalszej kolejności wykonywane były telefony do placówek i gabinetów znalezionych w sieci. Należy zaznaczyć, że poszukiwania miały zasięg ogólnopolski.

Bez odpowiedzi pozostały także trzy wiadomości wysłane na adresy pracowników jednego z uniwersytetów, którzy w ogólnopolskiej gazecie ogłosili realizację projektu poświęconego pracoholizmowi (jeden z maili został skierowany na adres skrzynki przeznaczonej dla chętnych do udziału w badaniu, pozostałe dwa na „uczelniane” adresy prowadzących projekt).

Pewnym zaskoczeniem była niska, niemal zerowa znajomość (choćby ze słyszenia) placówek zajmujących się leczeniem pacjentów z podobnymi uzależnieniami wśród terapeutów, którzy pomogli przy realizacji pierwszego etapu badania (sesji FGI z hazardzistami i osobami uzależnionymi od Internetu). Pytani o to, czy znają miejsca, w których pracuje się z osobami uzależnionymi od zakupów bądź pracy, po chwili zastanowienia udzielali odpowiedzi negatywnej. Większość terapeutów wyrażała duże zadowolenie z tego, że uzależnieniu od hazardu poświęca się coraz więcej uwagi, nie zetknęła się natomiast z państwowymi ośrodkami oferującymi terapie dla interesujących nas zakupo- i pracoholików.

Ku zaskoczeniu rekruterów, częsta była negatywna reakcja terapeutów na użycie określenia „uzależnienie od pracy” czy „pracoholizm”. Wśród argumentów uzasadniających głęboki sceptycyzm co do stosowania tych określeń dominowały takie, które mówiły o nieadekwatności tego pojęcia w przypadku Polski – kraju „na dorobku”. Padły uzasadnienia nawiązujące do konieczności ciężkiej pracy z uwagi na etap rozwoju, na jakim znajduje się nasz kraj, obowiązku spłacania kredytów na mieszkania i samochody, ale także lenistwa Polaków, którym najzwyczajniej nie chce się pracować. Jeden z rozmówców (znany terapeuta), powołując się na liczne międzynarodowe akredytacje, określił pracoholizm mianem terminu wyłącznie publicystycznego. Jego zdaniem pracoholizm jako jednostka chorobowa nie istnieje, a na pewno nie w Polsce, gdzie ciężka praca jest koniecznością. Dodatkowo odmówił wskazania któregośkolwiek ze znajomych terapeutów, którzy leczyliby podobne przypadłości, ponieważ pozostawałoby to w sprzeczności z jego systemem wartości i tym, co od lat praktykuje jako terapeuta. Inna znana i ceniona terapeutka stwierdziła, że pracoholizm w Polsce nie istnieje, a przeszczepianie tego terminu z zachodniego kontekstu, w którym powstał, nie ma sensu – według niej ludzie w Polsce za mało pracują, są roszczeniowi i mają zbyt wiele wolnych dni, by można było mówić o pracoholizmie jako poważnym zjawisku.

Bardziej pozytywnie odnosili się do projektu badawczego pracownicy placówek państwowych, najczęściej jednak nie byli w stanie pomóc w rekrutacji z uwagi na fakt, że

w ich instytucjach nie prowadzono podobnych terapii. Przedstawiciele dwóch ośrodków z południa Polski przyznali, że dopiero niedawno otrzymali dofinansowanie na leczenie hazardzistów, a o zakupoholikach i pracoholikach nie zdążyli jeszcze pomyśleć. Duże nadzieje rekrutacyjne wiązaliśmy z otwartym w lutym 2012 roku oddziałem leczenia uzależnień behawioralnych w szpitalu w Brzesku. Podczas rozmowy telefonicznej pracownik tej placówki przyznał jednak, że choć otwarciu towarzyszył duży szum medialny, na razie nie zgłosił się do niej ani jeden pacjent z podobnymi problemami.

Po bardzo ograniczonej pomocy ze strony profesjonalistów najbardziej skuteczna w poszukiwaniu respondentów okazała się metoda kontaktów osobistych (np. kontakt do swojej znajomej, zakupoholiczki, przekazała respondentka biorąca udział w testowej części badania. Ta z kolei przekazała numery telefonów do kolejnych trzech osób, o których wiedziała, że korzystały z pomocy związanej z uzależnieniem od zakupów). W podobny sposób (drogą pośrednich osobistych kontaktów ze znajomą terapeutką) pozyskana została też jedna osoba mająca problem z uzależnieniem od pracy.

Pozostałe 3 osoby uzależnione od pracy zwerbowane zostały za pośrednictwem publicznej poradni oraz dziennikarzy zajmujących się problemem uzależnień. W celu zobrazowania skali trudności sposób rekrutowania każdej z tych trzech osób opisujemy poniżej.

I. Rekruterka zwróciła się do kierowniczek dwóch państwowych poradni uzależnień, które przedstawiły sprawę na zebraniu terapeutów. Terapeuci zostali poproszeni o przeprowadzenie rozmów z osobami, które spełniały kryteria rekrutacyjne. W przypadku jednej przychodni znaleziona została osoba współuzależniona od alkoholizmu partnera, a jednocześnie pracoholiczka, ale nie było możliwości umówienia się z nią na wywiad, ponieważ *szkoda jej było czasu, który mogłaby poświęcić na pracę*. W drugiej przychodni większość terapeutów początkowo nie zgodziła się udzielić wsparcia badaniom, motywując swoją postawę niechęcią do stygmatyzowania uzależnionych poprzez zasugerowanie im udziału w badaniu. Po zaproponowaniu przez rekruterkę przededefiniowania problemu z *uzależnionych od pracy* na osoby, u których wystąpiły *przejęściowe trudności z podejściem do pracy, czy zbytnim, przejęściowym zaangażowaniem w sprawy dotyczące pracy*, otrzymaliśmy zgodę na wywiad z pracoholikiem.

II. Potencjalna respondentka została odnaleziona jako anonimowa autorka portalu internetowego pracoholizm.com (anonsuje tam swoje uzależnienie od pracoholizmu, kontakt z nią przez portal nie jest możliwy) i z tego powodu cytowana w artykule nt. pracoholizmu, zamieszczonym w internetowym wydaniu jednej z gazet. Rekruter nawiązał kontakt z dziennikarką – autorką artykułu, dzięki czemu dotarł (tylko) do nazwiska terapeutki autorki

portalu. Terapeutka zareagowała pozytywnie, skontaktowała się ze swoją pacjentką i zaproponowała jej udział w wywiadzie.

III. Rekruter dotarł do kilku publikowanych w Internecie artykułów i reportaży dotyczących pracobolizmu. W tekstach tych terapeuci szeroko opisywali swoje doświadczenia terapeutyczne z pracobolikami albo byli cytowani przez dziennikarzy, jako osoby biegłe w tej materii. Należało się spodziewać, że ze strony takich właśnie psychologów można liczyć na otwartość i skuteczną pomoc w dotarciu do ich pacjentów-pracobolików. Rekruter dotarł do terapeutów wypowiadających się w artykule, jedna z terapeutek skontaktowała się ze swoim pacjentem i zaproponowała mu udział w wywiadzie.

Strukturę zrealizowanych wywiadów przedstawia poniższa tabela.

| Rodzaj respondenta                                                                                                                                                                                                                                                 | Liczba wywiadów |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Osoby uczestniczące w grupach wsparcia, grupach terapeutycznych (bądź terapii indywidualnej) dla osób uzależnionych od <b>pracy</b> lub w terapii skierowanej na inny problem, lecz ze stwierdzonym przez terapeutę dodatkowym problemem uzależnienia od pracy     | 4               |
| Osoby uczestniczące w grupach wsparcia, grupach terapeutycznych (bądź terapii indywidualnej) dla osób uzależnionych od <b>zakupów</b> lub w terapii skierowanej na inny problem, lecz ze stwierdzonym przez terapeutę dodatkowym problemem uzależnienia od zakupów | 4               |
| <b>Łączna liczba wywiadów</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>        |

#### Procedura kontroli zastosowana w wywiadach IDI:

- kontrola poprawności transkrypcji (odsłuchanie nagrania/ czytanie): wszystkie sesje

## OBSERWACJE

Badanie realizowane było metodą obserwacji uczestniczącej w miejscach uprawiania hazardu:

- w salonach gier (automaty z tzw. niskimi wygranymi)
- w kasynach
- na wyścigach konnych

W badaniu uczestniczyło siedmiu obserwatorów: pięciu w Warszawie i dwóch w województwie śląskim.

Przed rozpoczęciem badania obserwatorzy zostali wprowadzeni w tematykę badania i przeszkoleni przez kierownika projektu oraz kierownika Zespołu Realizacji Badań. Otrzymali kwestionariusz obserwacji, zawierający usystematyzowany spis tematów i zagadnień, na które powinni zwrócić uwagę podczas obserwacji i uwzględnić je w raporcie częściowym. Obserwatorom nie wolno było robić żadnych notatek w trakcie obserwacji, ponieważ wyglądałoby to nienaturalnie, „podejrzanie”.

Żaden z obserwatorów nie był graczem i nigdy wcześniej nie był ani w kasynie, ani w salonie gier, ani na wyścigach. W trakcie badania obserwator występował w roli osoby, która przyszła pierwszy raz do tego rodzaju lokalu i chce poznać zasady, zanim zacznie grać. Obserwatorzy grali w ruletkę, na automatach i obstawiali zakłady na wyścigach.

Obserwacje prowadzone były w najbardziej intensywnych godzinach otwarcia miejsc oferujących rozrywkę hazardowe (późno popołudniowych lub wieczornych) i trwały każdorazowo od 2 do 4 godzin. W każdej lokalizacji obserwację prowadziło jednocześnie dwóch obserwatorów. Po zakończeniu obserwacji obserwatorzy sporządzali wspólnie wstępny raport, do którego załączali swoje kwestionariusze obserwacji. Na podstawie przekazanych przez wszystkich obserwatorów wstępnych raportów opracowany został raport zbiorczy dotyczący wyników tej części badań.

Łącznie przeprowadzono 10 obserwacji w dziewięciu lokalizacjach (ze względu na specyficzny charakter wyścigów konnych obserwacja na wyścigach miała miejsce dwukrotnie – w sobotę i niedzielę).

Strukturę zrealizowanych obserwacji przedstawia poniższa tabela.

| Miejsce obserwacji                                       | Data           | Dzień tygodnia        | Godzina                              |
|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| <b>Kasyna</b>                                            |                |                       |                                      |
| Casinos Poland, ul. Uniwersytecka 13, Katowice           | 21.04          | sobota                | 19.00 – 21.00                        |
| Casino sp. z o.o., ul. Królewska 11, Warszawa            | 21.04          | sobota                | 18.45 – 21.00                        |
| Orbis Casino sp. z o.o., Al. Roździeńskiego 16, Katowice | 23.04          | poniedziałek          | 19.45 – 21.50                        |
| Casinos Poland, Al. Jerozolimskie 65/79, Warszawa        | 24.04          | wtorek                | 20.00 – 22.30                        |
| <b>Salony gier</b>                                       |                |                       |                                      |
| Jackpot, ul. Małachowskiego 10, Będzin                   | 20.04          | piątek                | 17.15 – 19.10                        |
| Jocker Club, ul. Bytomska, Świętochłowice                | 19.04<br>22.04 | czwartek<br>niedziela | 18.30 (brak graczy)<br>19.15 – 21.20 |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa                     | 26.04          | czwartek              | 19.15 – 21.30                        |
| ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa                        | 27.04          | piątek                | 18.25 – 20.25                        |
| <b>Wyścigi</b>                                           |                |                       |                                      |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa                      | 21.04          | sobota                | 15.00 – 17.30                        |
|                                                          | 22.04          | niedziela             | 14.15 – 17.45                        |

## BADANIE ILOŚCIOWE

|                                |                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Data realizacji badania        | 4–29 kwietnia 2012 r.                                      |
| Metoda badawcza                | bezpośredni wywiad ankierski wspomagany komputerowo (CAPI) |
| Zasięg badania                 | ogólnopolski                                               |
| Próba                          | losowa reprezentatywna PESEL (15+)                         |
| Liczba zrealizowanych wywiadów | N = 4038                                                   |

### Dobór próby

#### Warstwowanie populacji

Do celów losowania prób reprezentatywnych dla ludności Polski opracowano następujący podział populacji na warstwy.

W każdym z 16 województw miejscowości podzielone zostały na trzy klasy:

- 1) miasto wojewódzkie,
- 2) pozostałe miasta na terenie województwa,
- 3) wieś.

W województwach o dużej liczbie ludności klasa „pozostałe miasta na terenie województwa” dodatkowo podzielona została w zależności od wielkości miasta na 2 do 6 kategorii. W województwach mazowieckim i śląskim wprowadzono również podział na dwie warstwy w klasie „wieś”. W efekcie otrzymano podział populacji na 65 warstw uwzględniających podział administracyjny kraju oraz typ i wielkość miejscowości w każdym województwie.

| <b>LICZBA WYODRĘBNIONYCH WARSTW W POSZCZEGÓLNYCH WOJEWÓDZTWACH</b> |                      |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Województwa</b>                                                 | <b>Liczba warstw</b> |
| 1) Dolnośląskie                                                    | 5                    |
| 2) Kujawsko-pomorskie                                              | 4                    |
| 3) Lubelskie                                                       | 3                    |
| 4) Lubuskie                                                        | 3                    |
| 5) Łódzkie                                                         | 4                    |
| 6) Małopolskie                                                     | 4                    |
| 7) Mazowieckie                                                     | 7                    |
| 8) Opolskie                                                        | 3                    |
| 9) Podkarpackie                                                    | 3                    |
| 10) Podlaskie                                                      | 3                    |
| 11) Pomorskie                                                      | 3                    |
| 12) Śląskie                                                        | 9                    |
| 13) Świętokrzyskie                                                 | 3                    |
| 14) Warmińsko-mazurskie                                            | 3                    |
| 15) Wielkopolskie                                                  | 4                    |
| 16) Zachodniopomorskie                                             | 4                    |
| <b>Ogółem</b>                                                      | <b>65</b>            |

Operat losowania stanowiły zbiory Powszechnego Elektronicznego Systemu Ewidencji Ludności (PESEL). Założona liczebność próby podzielona została na warstwy, proporcjonalnie do liczby ludności w warstwie. Losowanie próby odbywało się w kilku etapach. W pierwszym etapie losowane były w CBOS miasta i wsie. Następnie w PESEL losowane były małe obszary wylosowanych uprzednio miast i wsi oraz osoby zamieszkujące

te obszary (w przypadku miast małe obszary stanowią jedną lub kilka sąsiednich ulic, a w przypadku wsi – teren całej wsi, ewentualnie kilka ulic lub sąsiednich przysiółków).

Z jednej warstwy losowane były minimum dwa obszary. Z każdego wybranego obszaru losowanych było osiem osób, z różnych mieszkań i gospodarstw domowych.

### **Metoda badawcza**

Badanie realizowane było metodą bezpośredniego wywiadu ankieterskiego (face-to-face) wspomaganego komputerowo (CAPI).

Realizacja badania w systemie CAPI: kwestionariusz opracowany jest w postaci skryptu elektronicznego - ankieter przeprowadza wywiad posługując się laptopem, zaznaczając bądź zapisując na ekranie odpowiedzi respondenta na pytania kwestionariusza. Elektroniczna konstrukcja kwestionariusza uniemożliwia popełnianie błędów ankieterskich, a fakt, że dane przesyłane są bezpośrednio do centrum informatycznego CBOS (z pominięciem etapu ich wprowadzania) skraca czas opracowania wyników i niweluje możliwość popełnienia błędów podczas wprowadzania danych.

Wylosowani do badania respondenci uprzedzeni zostali o wizycie ankietera Kartą Zapowiednią, przesyłaną drogą pocztową. Wysłanie kart bezpośrednio poprzedzało rozpoczęcie realizacji terenowej (26 – 27. 03. 2012).

Badanie realizowane było w terenie przez ogólnopolską sieć ankieterską CBOS, złożoną z 250 stałych, przeszkolonych ankieterów, nadzorowanych bezpośrednio przez 22 koordynatorów regionalnych.

Wywiady były realizowane wyłącznie pod wskazanymi adresami. W przypadku nieobecności wylosowanego do badania respondenta ankieter zobowiązany był do dwóch powtórnych wizyt (łącznie 3 wizyty). W sytuacji stałej niedostępności respondenta przyczyna niezrealizowania wywiadu została odnotowana.

W przypadku zmiany miejsca zamieszkania respondenta:

- 1) jeżeli wylosowany respondent zmienił adres w ramach tej samej miejscowości, lub przeniósł się do innej miejscowości w ramach tego samego województwa, ale był dostępny i można było przeprowadzić z nim wywiad, ankieter starał się odszukać respondenta i przeprowadzić wywiad;
- 2) jeżeli respondent przeprowadził się do miejscowości leżącej na terenie innego województwa, ankieter odstępował od realizacji wywiadu.

Kwestionariusz niniejszego badania zawierał pytania, które mogły zostać odebrane przez respondenta jako bardzo osobiste bądź krępujące. Mowa tu przede wszystkim o pytaniach dotyczących związków, sposobu wydawania pieniędzy, sposobu korzystania z Internetu, spożycia alkoholu, używania narkotyków, palenia papierosów. Wyniki uzyskane w pilotażu wskazały, że szczególnie trudne mogło być zadawanie tego rodzaju pytań nastolatkom w sytuacji, kiedy treść pytania oraz ewentualna odpowiedź mogą być słyszane przez rodzica – w efekcie otrzymywalibyśmy odpowiedzi nieprawdziwe lub „ucieczkowe” (*trudno powiedzieć, nie pamiętam*). Ze względu na te przewidywane problemy zdecydowano, że odpowiedzi na niektóre pytania mogły być wpisywane samodzielnie przez respondenta, bezpośrednio na ekranie. Zadaniem ankietera było uprzedzenie respondenta o zakresie tematycznym pytań i poproszenie o decyzję, czy woli on odpowiadać na pytania ankietera czy wypełniać część kwestionariusza samodzielnie, pod kierunkiem ankietera. Jeśli respondent wolał odpowiadać na zadawane pytania, ankieter prosił o możliwość przeprowadzenia wywiadu bez obecności innych osób (wykluczenie wpływu osób trzecich na opinie i deklaracje).

### **Poziom realizacji i ważenie wyników**

Liczebność wyjściowa próby liczyła 9664 adresy. Zrealizowano 4038 wywiadów, co stanowi 41,8% liczebności wyjściowej.

W celu zniwelowania efektu różnego poziomu realizacji w różnych kategoriach społeczno-demograficznych zastosowana została standardowa procedura tzw. ważenia stratyfikacyjnego do danych GUS. Ważenie dokonywane jest specjalnie do tego celu opracowanym, autorskim programem, który uwzględnia:

- zróżnicowanie terenowe wskaźnika realizacji próby;
- zróżnicowanie wskaźnika realizacji próby w grupach dla wybranych zmiennych społeczno-demograficznych.

Zmienne użyte do ważenia:

- płeć;
- wiek w przedziałach według płci;
- klasę miejscowości wg podziału miasto/wieś;
- wykształcenie w podziale na cztery poziomy;

Poniższe zestawienie prezentuje porównanie danych GUS z danymi z próby – surowymi i ważonymi.

| <b>Płeć</b>             | Dane surowe<br>w procentach | Odchylenie<br>danych<br>surowych od<br>danych GUS | Dane GUS<br>2012 | Dane ważone<br>w procentach | Odchylenie<br>danych<br>ważonych od<br>danych GUS |
|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|
| Mężczyźni               | 45,6                        | -2,3                                              | 47,9             | 47,7                        | -0,2                                              |
| Kobiety                 | 54,4                        | 2,3                                               | 52,1             | 52,3                        | 0,2                                               |
|                         |                             |                                                   |                  |                             |                                                   |
| <b>Wiek - mężczyźni</b> | Dane surowe<br>w %          | Dane surowe<br>- różnica                          | Dane GUS<br>2012 | Dane ważone<br>w %          | Dane ważone<br>- różnica                          |
| 15-24                   | 18,1                        | 1,1                                               | 17               | 17,4                        | 0,4                                               |
| 25-34                   | 15,8                        | -4,9                                              | 20,7             | 20,9                        | 0,2                                               |
| 35-49                   | 21,4                        | -3,2                                              | 24,6             | 24,4                        | -0,2                                              |
| 50-64                   | 27,7                        | 2,6                                               | 25,1             | 24,8                        | -0,3                                              |
| 65 i więcej             | 17                          | 4,4                                               | 12,6             | 12,6                        | 0,0                                               |

| <b>Wiek - kobiety</b>       | Dane surowe<br>w % | Dane surowe<br>- różnica | Dane GUS<br>2012 | Dane ważone<br>w % | Dane ważone<br>- różnica |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|------------------|--------------------|--------------------------|
| 15-24                       | 14,2               | -1,0                     | 15,2             | 15,2               | 0,0                      |
| 25-34                       | 15,6               | -2,9                     | 18,5             | 18,5               | 0,0                      |
| 35-49                       | 22,8               | 0,6                      | 22,2             | 22,1               | -0,1                     |
| 50-59                       | 18,4               | 0,8                      | 17,6             | 17,7               | 0,1                      |
| 60 i więcej                 | 29                 | 2,4                      | 26,6             | 26,5               | -0,1                     |
|                             |                    |                          |                  |                    |                          |
| <b>Typ miejscowości</b>     | Dane surowe<br>w % | Dane surowe<br>- różnica | Dane GUS<br>2012 | Dane ważone<br>w % | Dane ważone<br>- różnica |
| Miasto                      | 61,8               | 0,1                      | 61,7             | 61,7               | 0,0                      |
| Wieś                        | 38,2               | -0,1                     | 38,3             | 38,3               | 0,0                      |
|                             |                    |                          |                  |                    |                          |
| <b>Wykształcenie</b>        | Dane surowe<br>w % | Dane surowe<br>- różnica | Dane GUS<br>2012 | Dane ważone<br>w % | Dane ważone<br>- różnica |
| Podstawowe<br>i gimnazjalne | 23,5               | -0,5                     | 24               | 22,9               | -1,1                     |
| Zasadnicze<br>zawodowe      | 22,1               | -1,3                     | 23,4             | 24,9               | 1,5                      |
| Średnie                     | 36,8               | 2,7                      | 34,1             | 33,6               | -0,5                     |
| Wyższe                      | 17,5               | -0,9                     | 18,4             | 18,5               | 0,1                      |

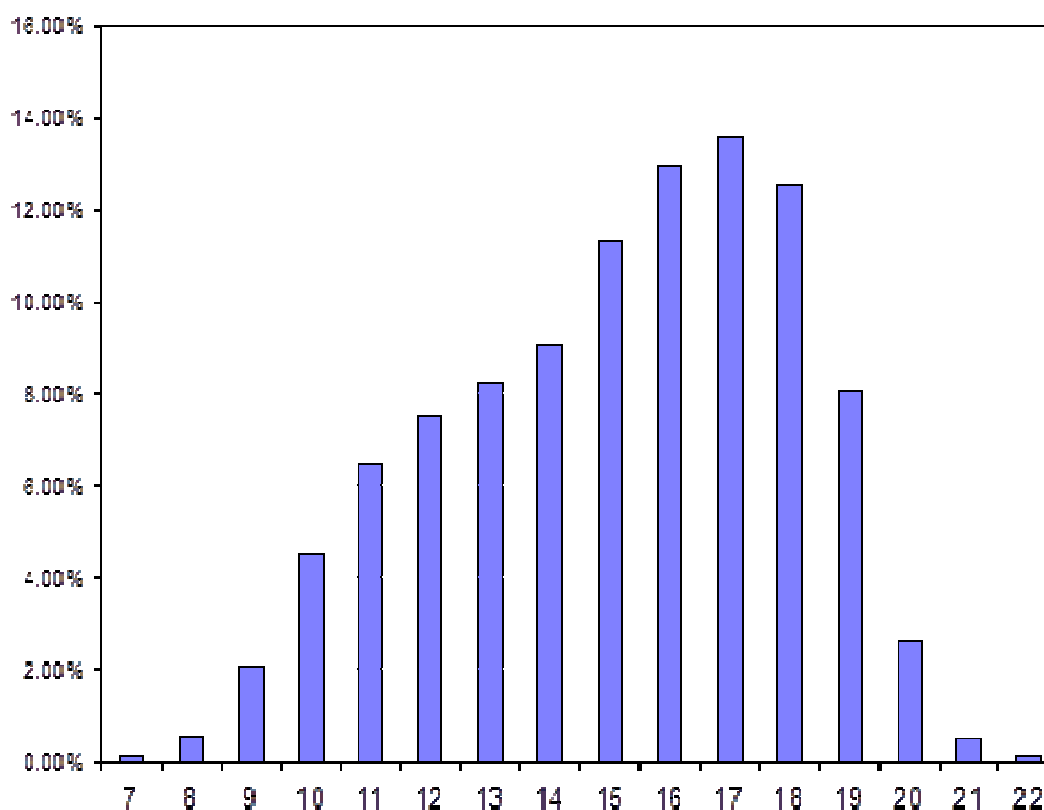
## Zastosowane procedury kontroli

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kontrola terenowa         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zakres:</b>            | 200 wywiadów kontrolnych, co stanowi 5% zrealizowanej próby.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Metoda:</b>            | powtórny telefoniczny kontakt z respondentem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Narzędzia:</b>         | kwestionariusz kontroli, zawierający pytania o podstawowe zmienne społeczno-demograficzne i o zakres tematyczny badania                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Osoba kontrolująca</b> | specjaliści ds. Kontroli Badań                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Termin:</b>            | 25.04 – 7.05.2012                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wynik kontroli</b>     | 1. trzy przypadki sfałszowania wywiadu (ankiety usunięte ze zbioru);<br>2. jeden przypadek zamiany respondenta (ankieta usunięta ze zbioru);<br>3. 18 przypadków rozbieżności w wykształceniu respondenta (korekta danych);<br>4. dwa przypadki sugerowania odpowiedzi przez ankietera (korekta danych);<br>5. jeden przypadek przeprowadzenia wywiadu bez użycia laptopa (akceptacja wywiadu); |
| Kontrola nieterenowa      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zakres:</b>            | 100% zrealizowanych wywiadów.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Metody:</b>            | merytoryczna analiza dokumentacji pracy ankietera;<br>analiza czasów trwania wywiadów oraz dat i godzin realizacji                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Osoba kontrolująca</b> | specjaliści ds. Kontroli Badań                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Narzędzia:</b>         | komputerowy program do wprowadzania danych uwzględniający wszystkie założenia merytoryczne i techniczne badania oraz komputerowa baza ankieterów.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Termin:</b>            | 4.05.2012                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wyniki kontroli</b>    | nie stwierdzono nieprawidłowości; poniżej statystyki pokontrolne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

- liczba ankieterów: 220
- przeciętna liczba wywiadów zrealizowana przez jednego ankietera: 18,35
- średni czas trwania wywiadu: 35 min 43 s
- czas realizacji w kolejnych dniach kalendarzowych: 25 dni (w tym święta wielkanocne)

| Data         |        | Liczba zrealizowanych<br>wywiadów | Odsetek w stosunku do ogółu<br>zrealizowanych wywiadów |
|--------------|--------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| czwartek     | 5 .04  | 18                                | 0,45%                                                  |
| piątek       | 6 .04  | 8                                 | 0,20%                                                  |
| sobota       | 7 .04  | 0                                 | 0,00%                                                  |
| niedziela    | 8 .04  | 0                                 | 0,00%                                                  |
| poniedziałek | 9 .04  | 1                                 | 0,02%                                                  |
| wtorek       | 10 .04 | 148                               | 3,67%                                                  |
| środa        | 11 .04 | 228                               | 5,65%                                                  |
| czwartek     | 12 .04 | 153                               | 3,79%                                                  |
| piątek       | 13 .04 | 93                                | 2,30%                                                  |
| sobota       | 14 .04 | 231                               | 5,72%                                                  |
| niedziela    | 15 .04 | 110                               | 2,72%                                                  |
| poniedziałek | 16 .04 | 104                               | 2,58%                                                  |
| wtorek       | 17 .04 | 198                               | 4,90%                                                  |
| środa        | 18 .04 | 232                               | 5,75%                                                  |
| czwartek     | 19 .04 | 270                               | 6,69%                                                  |
| piątek       | 20 .04 | 384                               | 9,51%                                                  |
| sobota       | 21 .04 | 481                               | 11,91%                                                 |
| niedziela    | 22 .04 | 280                               | 6,93%                                                  |
| poniedziałek | 23 .04 | 297                               | 7,36%                                                  |
| wtorek       | 24 .04 | 283                               | 7,01%                                                  |
| środa        | 25 .04 | 221                               | 5,47%                                                  |
| czwartek     | 26 .04 | 158                               | 3,91%                                                  |
| piątek       | 27 .04 | 75                                | 1,86%                                                  |
| sobota       | 28 .04 | 43                                | 1,06%                                                  |
| niedziela    | 29 .04 | 22                                | 0,54%                                                  |

Odsetki wywiadów zrealizowanych w poszczególnych godzinach.



| Przyczyny niezrealizowania wywiadów na podstawie kart realizacji badań (5626 przypadków) |                                                                                                                            | Liczebności | % do 5626 | % do 9664 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
| 01                                                                                       | Błędny adres                                                                                                               | 52          | 0,92%     | 0,54%     |
| 02                                                                                       | Pod wskazanym w próbie adresem nie można z nikim się skontaktować – nikogo nie zastano przez cały okres realizacji badania | 773         | 13,74%    | 8,00%     |
| 03                                                                                       | Wylosowany respondent zmienił miejsce zamieszkania i nie można się z nim skontaktować                                      | 1061        | 18,86%    | 10,98%    |
| 04                                                                                       | Wylosowany respondent nie żyje                                                                                             | 56          | 1,00%     | 0,58%     |
| 05                                                                                       | Wylosowany respondent nieobecny/nieuchwytny przez cały okres realizacji badania                                            | 1464        | 26,02%    | 15,15%    |
| 06                                                                                       | Wylosowany respondent odmówił wzięcia udziału w badaniu                                                                    | 1648        | 29,29%    | 17,05%    |
| 07                                                                                       | Wylosowany respondent jest niesprawny w stopniu uniemożliwiającym przeprowadzenie wywiadu                                  | 216         | 3,84%     | 2,24%     |
| 08                                                                                       | Wylosowany respondent nie spełnia kryteriów badania                                                                        | 356         | 6,33%     | 3,68%     |
| 09                                                                                       | Inne przyczyny niezrealizowania wywiadu                                                                                    | 52          | 0,92%     | 0,54%     |

## WYBÓR TESTÓW DO BADANIA ILOŚCIOWEGO: RAPORT Z POGŁĘBIONYCH WYWIADÓW INDYWIDUALNYCH POŚWIĘCONYCH TESTOM UZALEŻNIEŃ

Testowe wywiady pogłębione poprzedzały badanie ilościowe na próbie ogólnopolskiej, a ich celem był wybór testów uzależnień do badania ilościowego, poprzez zdefiniowanie, który z wybranych testów (w stosunku do każdego z uzależnień) lepiej odpowiada warunkom wywiadu ankierskiego. W ocenie uwzględniane były przede wszystkim następujące elementy:

- zrozumiałość pytań i sformułowań,
- dopasowanie tematyki pytań do specyfiki polskiej rzeczywistości,
- poziom ingerencji pytań w sferę intymną,
- adekwatność zastosowanych skal odpowiedzi,
- różnice w percepcji pytań przez osoby uzależnione i nieuzależnione.

W przypadku wszystkich uwzględnionych w projekcie uzależnień behawioralnych, z wyjątkiem pracoholizmu, wywiady obejmowały dwa testy. W odniesieniu do pracoholizmu możliwe okazało się skorzystanie tylko z jednego dostępnego testu – celem wywiadu zatem nie był wybór testu, lecz ewentualne dokonanie korekty jego tłumaczenia.

Badaniu poddane zostały następujące licencjonowane testy mierzące poziom uzależnień behawioralnych:

### Hazard

Test NODS-CLIP

CPGI (Kanadyjski Indeks Gier Hazardowych)

### Siecioholizm

Internet Addiction Test (Young)

Internet Addiction Disorder Test (University of Pittsburgh)

### Zakupoholizm

Test Faber i O'Guinn

Valence, d'Astous and Fortier Compulsive Buying Scale

### Pracoholizm

Test Bryan E. Robinson

Łącznie zrealizowano 24 wywiady indywidualne. Schemat doboru respondentów do badania prezentuje poniższa tabela.

| Rodzaje respondentów                                                                                              | Liczba wywiadów |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Wywiady podstawowe                                                                                                |                 |
| Zakupoholicy uczestniczący w terapii                                                                              | 3               |
| Pracoholicy uczestniczący w terapii                                                                               | 3               |
| Siecioholicy uczestniczący w terapii                                                                              | 3               |
| Hazardziści uczestniczący w terapii                                                                               | 3               |
| Hazardziści aktywni, nieuczestniczący w terapii                                                                   | 4               |
| Wywiady kontrolne                                                                                                 |                 |
| Zakupy (osoby kupujące przynajmniej raz w miesiącu przedmioty niebędące artykułami pierwszej potrzeby)            | 2               |
| Praca (osoby pracujące zarobkowo)                                                                                 | 2               |
| Internet (osoby korzystające z Internetu przynajmniej 3 razy w tygodniu)                                          | 2               |
| Hazard (osoby grające w gry na pieniądze, w tym także gry liczbowe TS, lecz nie częściej niż 1–2 razy w miesiącu) | 2               |
| <b>Łącznie</b>                                                                                                    | <b>24</b>       |

## WYNIKI BADANIA – OCENA TESTÓW

### 1. HAZARD

#### Kanadyjski Indeks Gier Hazardowych (CPGI)

- 0. Nigdy
- 1. Czasami
- 2. Często
- 3. Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy:

- 1) zdarzało się Panu(i) zaryzykować na grę więcej niż mógł(a) Pan(i) sobie na to pozwolić?
- 2) zdarzało się, że musiał(a) Pan(i) zwiększać stawkę, żeby uzyskać taką samą jak poprzednio przyjemność z gry?
- 3) zdarzało się, że wracał(a) Pan(i) do gry innego dnia z myślą, aby się odegrać?
- 4) zdarzało się, że pożyczał(a) Pan(i) pieniądze lub sprzedawał(a) coś, aby mieć za co grać?
- 5) miał(a) Pan(i) poczucie, że gra jest dla Pana(i) problemem?
- 6) odczuwał(a) Pan(i) stres, niepokój lub dolegliwości zdrowotne, których przyczyną mogła być gra?
- 7) ktoś krytykował Pana(ią) z powodu grania lub zarzucał, że ma Pan(i) problem z grą (bez względu na to, czy Pana(i) zdaniem miał rację czy nie?)
- 8) zdarzało się, że Pana(i) gra była przyczyną kłopotów finansowych Pana(i) lub/i Pana(i) najbliższych?
- 9) miał(a) Pan(i) poczucie winy z powodu grania lub w związku z tym, co Pan(i) robił(a) w tym czasie?

#### Ocena:

- pytania sformułowane w sposób obojętny i nieingerujący w prywatność;
- pytania sformułowane w sposób jasny i jednoznaczny; wyjątek stanowi pytanie 9, w którym jako niejasna postrzegana bywa fraza *lub w związku z tym, co Pan(i) robił(a) w tym czasie*;
- stopniowalna skala pozwala na udzielenie odpowiedzi bliższej prawdy;

- zaletą jest krótka forma pytań.

## Test NODS-CLIP

1. TAK / 0. NIE
1. Czy kiedykolwiek zdarzały się w Pana(i) życiu okresy trwające dwa tygodnie lub dłużej, kiedy poświęcał(a) Pan(i) bardzo dużo czasu na myślenie o graniu lub na planowanie kolejnych gier lub zakładów?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 3  
NIE PRZEJDŹ DO PYT. 2
2. A czy były takie okresy trwające dwa tygodnie lub dłużej, kiedy poświęcał(a) Pan(i) bardzo dużo czasu na myślenie, jak zdobyć pieniądze na granie?  
TAK / NIE
3. Czy kiedykolwiek okłamywał(a) Pan(i) członków rodziny, przyjaciół lub innych, jak dużo Pan(i) gra i jak dużo pieniędzy traci Pan(i) na graniu?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 4  
NIE PRZEJDŹ DO PYT. 5
4. Jeśli tak, czy zdarzyło się to trzy lub więcej razy?  
TAK / NIE
5. Czy kiedykolwiek próbował(a) Pan(i) przestać w ogóle grać, ograniczyć lub kontrolować granie?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 6  
NIE JEŚLI RESPONDENT WYBRAŁ ODPOWIEDŹ TAK NA PYT. 1 LUB 3 PRZEJDŹ DO PYT. 9. W INNYCH PRZYPADKACH ZAKOŃCZ TEST.
6. Czy kiedykolwiek, kiedy próbował(a) Pan(i) przestać w ogóle grać, ograniczyć lub kontrolować granie, czuł(a) się Pan(i) niespokojny(a) lub poirytowany(a)?  
TAK / NIE
7. Czy kiedykolwiek próbował(a) Pan(i) *bez powodzenia* przestać w ogóle grać, ograniczyć lub kontrolować granie?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 8  
NIE PRZEJDŹ DO PYT. 9
8. Czy zdarzyło się to trzy lub więcej razy?  
TAK / NIE
9. Czy kiedykolwiek w życiu miał(a) Pan(i) okresy, że musiał(a) Pan(i) grać za wyższe stawki lub zawierać wyższe zakłady, żeby mieć taką samą jak poprzednio przyjemność z gry?  
TAK / NIE
10. Czy kiedykolwiek w życiu grał(a) Pan(i), żeby pozbyć się nieprzyjemnego uczucia winy, lęku, bezradności lub depresji?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 12  
NIE PRZEJDŹ DO PYT. 11
11. Czy kiedykolwiek w życiu grał(a) Pan(i), aby uciec od problemów osobistych?  
TAK / NIE
12. Czy kiedykolwiek w życiu miał(a) Pan(i) taki okres, że po przegraniu pieniędzy jednego dnia wracał(a) Pan(i) następnego dnia, żeby się odegrać?  
TAK / NIE
13. Czy kiedykolwiek wypisał(a) Pan(i) czek bez pokrycia lub wziął(ęła) Pan(i) nienależące do Pana(i) pieniądze od kogoś z rodziny lub innej osoby, żeby sfinansować swoje granie?  
TAK / NIE
14. Czy kiedykolwiek granie doprowadziło do poważnych lub powtarzających się problemów z kimś z rodziny lub spośród przyjaciół?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 17  
NIE PRZEJDŹ DO PYT. 15
15. Czy kiedykolwiek granie było przyczyną jakichkolwiek problemów w szkole, takich jak opuszczanie lekcji lub pogorszenie stopni?  
TAK PRZEJDŹ DO PYT. 17

NIE PRZEJDŹ DO PYT. 16

nie dotyczy – respondent nie uczy się PRZEJDŹ DO PYT. 16

16. Czy kiedykolwiek granie przyczyniło się do tego, że stracił(a) Pan(i) pracę, miał(a) problemy w pracy lub ominęła Pana(ią) sposobność zrobienia kariery lub uzyskania dużo lepszej pracy?

TAK / NIE

nie dotyczy – respondent nigdy nie pracował

17. Czy kiedykolwiek był(a) Pan(i) zmuszony(a) prosić kogoś z rodziny lub inną osobę o pożyczkę lub wyratowanie Pana(i) z dramatycznej sytuacji finansowej, która w dużej mierze została spowodowana Pana(i) graniem?

TAK / NIE

### Ocena:

- pytania odbierane jako agresywne, inwazyjne i zbyt mocno ingerujące w prywatność, co może skłaniać do udzielania odpowiedzi niezgodnych z prawdą;
- pytania odbierane jako mało precyzyjne, zbyt ogólnikowe, co powodować może niejednoznaczność interpretacyjną odpowiedzi;
- sposób formułowania pytań zbyt długi i skomplikowany (zbyt długie i złożone zdania);
- brak stopniowości w skali powoduje „mechanizm uciezkowy” – jeśli jakieś zdarzenie miało miejsce rzadko, respondent udziela odpowiedzi NIE;
- zdaniem badanych test zawiera pytanie, którego treść nie odpowiada polskiej rzeczywistości: *Czy kiedykolwiek wypisał(a) Pan(i) czek bez pokrycia lub wziął(ęła) Pan(i) nienależące do Pana(i) pieniądze od kogoś z rodziny lub innej osoby, żeby sfinansować swoje granie?* (p.13). Pytanie to oceniane jest jednocześnie jako bardzo mocno ingerujące w prywatność: w odczuciu badanych powoduje sytuację *jak na przesłuchaniu* i zmusza do przyznania się do czegoś, co jest nielegalne. Zdaniem ankietera, irytacja jednego z respondentów spowodowana pojawieniem się tego zwrotu całkowicie odwróciła jego uwagę od pełnej treści pytania i być może doprowadziła do udzielenia niezgodnej z rzeczywistością odpowiedzi (respondent zdecydował się na odpowiedź NIE, natomiast z dalszej rozmowy wynikało, że brał/zabierał pieniądze od rodziny i krewnych);
- wątpliwości wzbudziło pytanie 4 i użyta w nim częstość zjawiska (*trzy razy*), postrzegana przez badanych jako zbyt arbitralna.

**Do badania ilościowego rekomendowany jest Kanadyjski Indeks Gier Hazardowych (CPGI).** Algorytm punktowy obliczania wyników testu:

0 pkt: brak problemu

1 – 2 pkt: niski poziom ryzyka

3 – 7 pkt: umiarkowany poziom ryzyka

8 – 21 pkt: problem z hazardem

## **2. ZAKUPOHOLIZM**

### **Test Faber i O'Guinn**

1. Bardzo często

2. Często

3. Czasami

4. Rzadko

5. Nigdy

1. Bywa, że kupuję coś, nawet gdy mnie na to nie stać.

2. Myślę, że niektórzy byliby przerażeni, gdyby wiedzieli, jak wydaję pieniądze.

3. Zdarzało mi się wypisywać czek bez pokrycia lub przekraczać limit zadłużenia na koncie.

4. Jeśli pod koniec miesiąca zostają mi jakieś pieniądze, po prostu muszę je wydać.

5. Wykorzystuję maksymalnie kredyt na karcie kredytowej lub debet na karcie płatniczej.

6. Odczuwam niepokój lub zdenerwowanie w dni, w które nie idę na zakupy.

7. Bywa, że kupuję coś, żeby poprawić sobie samopoczucie.

### **Ocena:**

- pytania uznawane za zrozumiałe i nieingerujące w prywatność;
- pytanie dotyczące wypisywania czeków bez pokrycia (pyt. 3) uznawane było za nieprzystające do polskiej rzeczywistości;
- stopniowalna skala pozwala na udzielenie odpowiedzi bliższej prawdy.

### **Valence, d'Astous and Fortier Compulsive Buying Scale**

1. Zdecydowanie nie

2. Raczej nie

3. Czasem tak, czasem nie

4. Raczej tak

5. Zdecydowanie tak

1. Kiedy mam pieniądze, nie mogę się powstrzymać i muszę wydać wszystko lub przynajmniej ich część.
2. Często kupuję coś, czego nie planowałam(a)m, bo czuję, że muszę to mieć.
3. Zakupy są dla mnie sposobem na relaks i odreagowanie codziennego stresu.
4. Czasami mam uczucie, jakby coś „od wewnątrz” popychało mnie do zakupów.
5. Bywają okresy, że odczuwam silny przymus kupowania.
6. Czasami miewam poczucie winy po kupieniu czegoś, ponieważ zakup ten wygląda na nierozsądny.
7. Są rzeczy, które kupuję i nie pokazuję ich nikomu, ponieważ obawiam się, że ludzie mogliby pomyśleć, że marnuję pieniądze.
8. Często czuję niewytłumaczalny wewnętrzny przymus, nagłą, spontaniczną ochotę, aby iść i coś kupić.
9. Natychmiast po wejściu centrum handlowego czuję nieodparty przymus, aby wejść do jakiegoś sklepu i coś kupić.
10. Często zdarza mi się kupować rzeczy, których nie potrzebuję, nawet jeśli wiem, że zostało mi bardzo mało pieniędzy.
11. Lubię wydawać pieniądze.

#### Ocena:

- pytania uznawane za zrozumiałe i nieingerujące w prywatność;
- stopniowalna skala pozwala na udzielenie odpowiedzi bliższej prawdy.

Realizowalność obu testów w warunkach wywiadu ankieterskiego jest porównywalna. Ze względu na większe możliwości interpretacyjne **do badania ilościowego rekomendowany jest Valence, d'Astous and Fortier Compulsive Buying Scale**. Wartość progowa: 36 punktów lub więcej oznacza problem z kompulsywnym kupowaniem

### **3. SIECIOHOLIZM**

#### **Internet Addiction Test (Young)**

1. Rzadko
2. Od czasu do czasu
3. Dość często
4. Często
5. Zawsze

1. Jak często uświadamia sobie Pan(i), że spędza Pan(i) w Internecie więcej czasu, niż Pan(i) zamierzał(a)?
2. Jak często zdarza się Panu(i) zaniedbywać obowiązki domowe, aby spędzić więcej czasu w Internecie?
3. Jak często zdarza się, że woli Pan(i) emocje wywołane przez Internet niż intymne chwile ze swoim partnerem/partnerką?
4. Jak często nawiązuje Pan(i) nowe, bliskie związki ze współużytkownikami sieci?
5. Jak często inne osoby narzekają na ilość czasu, jaką spędza Pan(i) w Internecie?
6. Jak często Pana(i) stopnie lub nauka ucierpiały dlatego, że tyle czasu spędza Pan(i) w Internecie?
7. Jak często sprawdza Pan(i) swoją pocztę mailową, zanim zabierze się Pan(i) za coś innego, co musi Pan(i) zrobić?
8. Jak często Pana(i) praca i/lub kariera zawodowa ucierpiały dlatego, że tyle czasu spędza Pan(i) w Internecie?
9. Jak często reaguje Pan(i) obronnie lub niechętnie na pytania o to, co robi Pan(i) w Internecie?
10. Jak często zdarza się, że aby nie myśleć o swoich rzeczywistych problemach woli Pan(i) pomyśleć sobie o różnych sprawach związanych z Internetem?
11. Jak często uświadamia Pan(i) sobie, że niecierpliwie oczekuje Pan(i), kiedy znowu wejdzie Pan(i) do Internetu?
12. Jak często miewa Pan(i) poczucie, że życie bez Internetu byłoby nudne, puste lub pozbawione radości?
13. Jak często zdarza się Panu(i) coś odburknąć, podnieść głos lub inaczej okazać poirytowanie, kiedy jest Pan(i) w Internecie, a ktoś Panu(i) przeszkadza?
14. Jak często zdarza się Panu(i) nie dosypiać lub spać za krótko przez to, że do późnej nocy jest Pan(i) w Internecie?
15. Jak często, nie będąc w sieci, myśli Pan(i) intensywnie o Internecie albo marzy Pan(i), fantazjuje o byciu w Internecie?
16. Jak często, będąc w Internecie, uświadamia Pan(i) sobie, że mówi Pan(i) do siebie „jeszcze tylko parę minut”?
17. Jak często próbuje Pan(i), bez powodzenia, ograniczyć ilość czasu, jaki spędza Pan(i) w sieci?
18. Jak często próbuje Pan(i) ukryć, jak długo był(a) Pan(i) w Internecie?
19. Jak często zdarza się, że woli Pan(i) spędzić czas w Internecie zamiast wyjść gdzieś z innymi?
20. Jak często czuje się Pan(i) przygnębiony(a), smutny(a) lub zdenerwowany(a), kiedy nie jest Pan(i) w Internecie, co mija, jak tylko znowu znajdzie się Pan(i) w sieci?

#### **Ocena:**

- odbierany jako bardziej precyzyjny, ciekawszy; pytania lepiej docierają do niekiedy nieuświadomionych zachowań i przyzwyczajeń (dwukrotnie respondenci deklarowali, że uświadomili sobie pewne zachowanie dopiero w trakcie trwania wywiadu);

- rozbudowana kafeteria postrzegana jako „mniej intuicyjna” niż w teście II, lecz jednocześnie jako zmuszająca do szczegółowego opisu przyzwyczajień i dająca respondentowi mniej możliwości ucieczki od „niewygodnych” pytań;
- odczuwany brak na skali odpowiedzi „nigdy”, zwłaszcza w przypadku osób nieuzależnionych, oraz „nie dotyczy” w odniesieniu do osób niemających partnera (pyt. 3).

### Internet Addiction Disorder Test (University of Pittsburgh)

1. Tak

2. Nie

1. Czy zdarza się, że ciągle rozmyśla Pan(i) o tym, co robił(a) Pan(i) w Internecie lub nie może się Pan(i) doczekać, kiedy znowu będzie Pan(i) mógł(a) wejść do sieci?
2. Czy zdarzało się, że odczuwał(a) Pan(i) potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby mieć tyle samo co poprzednio przyjemności z bycia w sieci?
3. Czy podejmował(a) Pan(i) wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy kiedy próbował(a) Pan(i) ograniczać lub zaprzestać korzystania z Internetu odczuwał(a) Pan(i) wewnętrzny niepokój, był(a) Pan(i) przygnębiony(a) albo rozdrażniony(a)?
5. Czy zdarza się, że spędza Pan(i) w Internecie więcej czasu, niż Pan(i) zamierzał(a)?
6. Czy zdarzyło się kiedykolwiek, że spędzanie przez Pana(ią) dużej ilości czasu w Internecie zagroziło w jakiś sposób Pana(i) karierze, pracy zawodowej lub nauce albo relacjom z jakąś bliską Panu(i) osobą?
7. Czy kiedykolwiek ukrywał(a) Pan(i) przed jakąś ważną dla siebie osobą, ile czasu naprawdę spędza Pan(i) w Internecie?
8. Czy zdarza się, że spędza Pan(i) czas w Internecie, aby oderwać się od problemów lub uciec od nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

### Ocena:

- sposób formułowania pytań z użyciem fraz sugerujących dużą powtarzalność pewnych stanów lub czynności (*wielokrotnie, ciągle*) skłania do wybierania odpowiedzi nieprawdziwych, zdaniem jednego z respondentów – *otwiera furtkę do kłamstwa*: jeśli w odczuciu respondenta jakieś zdarzenie miało miejsce nawet w sposób powtarzalny, ale – w jego własnej ocenie – rzadziej niż *ciągle* czy *wielokrotnie*, respondent udziela odpowiedzi NIE;

- krótka skala pozwala na szybkie udzielanie odpowiedzi, ale brak stopniowości powoduje „mechanizm ucieczkowy” – jeśli jakieś zdarzenie miało miejsce rzadko, respondent udziela odpowiedzi NIE;
- pojawiały się prośby o doprecyzowanie (ponowne odczytanie) pytań;
- pytanie 6 odbierane było jako *kilka pytań w jednym*. Respondent czuł się niezręcznie odpowiadając TAK na całe pytanie, jeśli dotyczyła go np. tylko jedna z uwzględnionych w pytaniu sytuacji (dyskusja z ankieterem, jakiej odpowiedzi udzielić).

**Do badania ilościowego rekomendowany jest Internet Addiction Test.** Algorytm punktowy obliczania wyników testu:

20-49 punktów: przeciętny użytkownik Internetu;

50-79 punktów: sporadyczne lub częste problemy spowodowane przez Internet;

80 i więcej punktów: korzystanie z Internetu powoduje poważne problemy

#### **4. PRACOHOLIZM**

##### **Bryan E. Robinson**

1. nigdy
2. rzadko
3. często
4. zawsze

- 1) Wolę wykonywać większość prac sam, niż prosić o pomoc.
- 2) Gdy muszę czekać na kogoś lub gdy coś trwa zbyt długo (np. długa, wolno posuwająca się kolejka), bardzo się niecierpliwię.
- 3) Wyglądam na osobę, która stale się spieszy i ściga się z czasem.
- 4) Irytuję się, gdy ktoś mi przerywa wykonywaną właśnie pracę.
- 5) Jestem zajęty wieloma rzeczami naraz.
- 6) Robię dwie lub trzy rzeczy naraz, np. jem i piszę, rozmawiając jednocześnie przez telefon.
- 7) Podejmuję się znacznie większej ilości zadań, niż jestem w stanie wykonać.
- 8) Czuję się winny, gdy nad czymś nie pracuję.
- 9) Ważne jest dla mnie, aby widzieć konkretne rezultaty tego, co robię.
- 10) Jestem bardziej zainteresowany końcowym rezultatem pracy niż procesem jej wykonywania.
- 11) Sprawy nigdy nie idą tak szybko, jak tego oczekuję.

- 12) Wpadam w złość, gdy coś dzieje się nie po mojej myśli lub wynik pracy mi się nie podoba.
- 13) Zadaję znowu to samo pytanie, nie zdając sobie sprawy z tego, że już dostałem na nie odpowiedź.
- 14) Poświęcam wiele czasu na obmyślanie i planowanie przyszłych zadań, zaniedbując to, co dzieje się „tu i teraz”.
- 15) Uświadamiam sobie nagle, że nadal pracuję, chociaż inni koledzy dawno zakończyli pracę.
- 16) Jestem zły, kiedy inni są w pracy mniej perfekcyjni niż ja.
- 17) Nie znoszę sytuacji, nad którymi nie mam kontroli.
- 18) Stawiam sam sobie terminy, których trudno potem dotrzymać bez stresu, napięcia.
- 19) Trudno mi rozluźnić się, kiedy nie wykonuję już żadnej pracy.
- 20) Poświęcam więcej czasu na pracę niż na spotkania z przyjaciółmi, hobby czy rozrywki.
- 21) Staram się jako pierwszy rozpocząć realizację jakiegoś zadania, projektu.
- 22) Nie znoszę sytuacji, kiedy popełnię nawet najmniejszą pomyłkę.
- 23) Poświęcam pracy znacznie więcej myśli, czasu, energii niż najbliższej rodzinie i przyjaciołom.
- 24) Nie przywiązuję specjalnej wagi do takich uroczystości, jak urodziny, rocznice, spotkania towarzyskie lub święta.
- 25) Podejmuję ważne decyzje zanim poznam wszystkie fakty i mam czas zastanowić się nad nimi uważnie.

#### **Ocena:**

- brak zastrzeżeń do poziomu intymności pytań;
- brak zastrzeżeń do sposobu sformułowania większości pytań; pytania odbierane jako zrozumiałe i jednoznaczne;

o wyjątki:

pyt. 15: odbierane jako nastawione na osoby pracujące w korporacjach, a niedostosowane do pracujących w wolnych zawodach lub mających nienormowany czas pracy;

pyt. 20: odbierane jako nielogiczne, ze względu na obiektywny fakt, że *każdy pracujący człowiek siłą rzeczy poświęca więcej czasu na pracę niż rozrywkę, bo z dojazdami poświęcamy pracy jakieś 9 godzin dziennie, kolejne 9 śpimy. Nie zostaje już dużo czasu.*

**Test jest dobrze realizowalny w warunkach wywiadu ankieterskiego i nie wymaga korekty tłumaczenia.** Algorytm punktowy obliczania wyników testu:

25-49 pkt.: brak pracobolizmu, wydajny pracownik (efficient worker)

50-69 pkt: „umiarkowany” pracobolizm

70 – 100 pkt: silne uzależnienie od pracy



## **CZĘŚĆ I**

## **HAZARD**



## A. ZOGNISKOWANE WYWIADY GRUPOWE

### ROZDZIAŁ 1. NARRACJA. PODSTAWOWE POJĘCIA

#### 1.1. ROZUMIENIE I SPOSÓB DEFINIOWANIA PODSTAWOWYCH POJĘĆ

Sposób definiowania pojęć „hazard”, „hazardzista” oraz „uzależnienie od hazardu (od gry)” i „uzależniony (nałogowy) gracz” nie jest związany ze stopniem świadomości własnego nałogu. Innymi słowy: zarówno gracze uzależnieni uczestniczący w grupach terapeutycznych, jak i gracze aktywni, których poziom gry wskazuje na uzależnienie, definiują podstawowe pojęcia związane z grą w podobny sposób.

Kluczowym pojęciem, wokół którego koncentruje się sposób definiowania przez graczy „hazardu” i „uzależnienia od gier”, jest **utrata kontroli**. Utrata kontroli nad grą postrzegana jest przede wszystkim jako:

- utrata umiejętności panowania nad wysokością kwot wydawanych na grę
- utrata umiejętności panowania nad czasem gry
- wewnętrzny przymus gry
- eliminacja przyjemności płynącej z gry
- zmiana priorytetów życiowych – absolutna koncentracja na grze, zdominowanie wszystkich aspektów życia przez grę.

Drugą ważną płaszczyzną pojęciową, po której „poruszają się” respondenci definiując „hazard” i „uzależnienie od gry”, są **motywy**, czyli:

- potrzeba silnych emocji (skłonność do ryzyka)
- chęć rywalizacji (potrzeba wygrywania, bycia najlepszym)
- chęć zysku (wygrana).

Trzecie spośród najważniejszych pojęć, jakimi posługują się respondenci, to **choroba**:

- choroba psychiczna
- choroba śmiertelna, prowadząca do śmierci
- choroba nieuleczalna.

W toku dyskusji zarysowało się kilka sposobów rozumienia określeń „hazard”, „hazardzista”, „uzależnienie od gry”, „nałogowy (uzależniony) gracz”. Konsekwencją różnego sposobu definiowania tych pojęć jest utożsamianie hazardu z uzależnieniem bądź postrzeganie tych zjawisk jako rozdzielnych.

Definicja najszerza bazuje na etymologii słowa „hazard”, które – dosłownie przetłumaczone z języka angielskiego – oznacza „niebezpieczeństwo”, „ryzyko”. Tym samym jako „hazard” określane może być każde zachowanie wiążące się z nieprzewidywalnymi skutkami, w wersji skrajnej hazardem jest wręcz całe życie.

Kolejne rozumienie hazardu odwołuje się do jego słownikowej definicji. Hazard postrzegany jest jako wszystkie gry pieniężne (gry na pieniądze), w których o wygranej w mniejszym lub większym stopniu decyduje przypadek. Hazardzista zatem to osoba grająca w gry na pieniądze.

Hazard rozumiany jako gra na pieniądze jest rodzajem rozrywki, a uczestnictwo w nim – przyjemnością; uzależnienie następuje w wyniku utraty kontroli nad grą. Zatem hazardzista to uczestnik gier na pieniądze, grający dla przyjemności, osoba zaś uzależniona od gier (nałogowiec) to ktoś, dla kogo gra stała się przymusem (zanikł element przyjemności), kto nie panuje nad wartością i czasem gry, i podporządkowuje jej swoje życie. Hazardzista może, lecz nie musi być uzależniony.

*Hazard to jest dla każdego. Absolutnie hazard to jest dla każdego, dla pani, dla milionów ludzi na tym świecie. (...) I to jest gra hazardowa, gdzie ludzie sobie chodzą, bawią się, wychodzą (...) A uzależnienie dla mnie zaczyna się wtedy, gdy coś, co mi do tej pory sprawiało przyjemność – to jest ta granica między chęcią a muszę. To jest tak, że kiedyś chciałam, później już musiałam. I to jest nałóg.*

- Każda gra na pieniądze staje się hazardem, kiedy traci się nad nią kontrolę: hazard jest zatem rozumiany jako pozbawiona kontroli gra na pieniądze. Konsekwencją jest rozróżnienie między zwykłym graczem a hazardzistą i utożsamienie hazardzisty z nałogowym graczem (hazardzista = nałogowiec): „zwykły gracz” panuje nad wartością i czasem gry, i traktuje ją jak rozrywkę, natomiast w przypadku hazardzisty, czyli nałogowca, gra staje się przymusem i niejako przejmuje kontrolę nad jego życiem. Niektórzy z respondentów idą krok dalej, twierdząc, że hazard i uzależnienie od gry to pojęcia z definicji tożsame, ponieważ każda gra na pieniądze zawsze i nieodwołalnie wiąże się z brakiem kontroli.

*Odrzucam możliwość, że można kontrolować grę, bo jeżeli jestem hazardzistą, to nie kontroluję gry. Albo nie jestem hazardzistą, czasami przegrywam, ale wiem, kiedy mogę wyjść. I OK, to jest zabawa. (...) Ja jako hazardzista wiem, nie ma czegoś takiego jak kontrolowanie gry.*

- Uprawianie hazardu (gier na pieniądze) to rodzaj przyzwyczajenia, a uzależnienie od gry jest jednostką chorobową związaną z utratą kontroli, wymagającą leczenia (skojarzenia z alkoholizmem, narkomanią). Tym samym „hazard” czy „hazardzista” to pojęcia o mniejszym ciężarze niż „uzależnienie (uzależniony) od gry” czy „nałóg” („nałogowiec”).

*Nałóg brzmi dla mnie groźniej niż hazard. Nie wiem, nałóg to coś, co – tak jak mówisz – budzisz się, chcesz zagrać, kładziesz się, chcesz zagrać. A hazard – jeszcze takie są po drodze, może po części to się wypełnia, ale nie non stop. A nałóg to jest już nałóg, czyli totalna dysfunkcja, tylko to. Nie masz nic ze sobą do stracenia. Hazard to jeszcze można z tym powalczyć.*

*To jest choroba, bo zdrowy człowiek nie pójdzie, nie będzie siedział 3 dni w kasynie – siedział i grał, aż utraci wszystkie pieniądze, brudny, śmierdzący, głodny i wychodzi ledwo ciepły. Nie będzie siedział, tylko przyjdzie, ileś pogra sobie i pójdzie sobie. Ma tę kontrolę. A człowiek chory nie ma tej kontroli.*

- Hazardzistę i nałogowego gracza różni motywacja: celem hazardzisty jest wygrana, natomiast dla nałogowego gracza ważniejsze są same emocje związane z grą.

*Początek mojej gry to była gra hazardowa. Jakoś sobie estymowałem wynik na podstawie składu, miejsca w tabeli, warunków pogodowych, cokolwiek i podejmowałem ryzyko. To był hazard, prawda? Natomiast gra nałogowa to już była... kompletnie nie miało znaczenia: drużyna, miejsce, pogoda, stawka, nic. Po prostu się grało.*

### Wyjątki - definicje specyficzne dla grup

#### Gracze aktywni, nieuczestniczący w terapii

- Hazard to gra na pieniądze za wyższe (wysokie) stawki; hazardzistę różni od zwykłego gracza wysokość kwot wydawanych na grę; według tego rozumienia nie jest hazardzistą osoba grająca za niskie stawki, choćby robiła to codziennie (z kontekstu wypowiedzi można wnioskować, że ten rodzaj definicji stanowi swego rodzaju samousprawiedliwienie).

#### Gracze uczestniczący w terapii

- Hazardzista i nałogowy gracz to pojęcia tożsame; dla hazardzisty, czyli nałogowego gracza, gra jest sposobem na życie – osoba taka nie realizuje się w żadnej innej dziedzinie czy roli.

*Hazardzista myśli o tym: jako sposób na życie, jako sposób, który da mu wszystko, szczęście, pieniądze i w ogóle władzę, zaczyna wyobrażnia po prostu przejmować kontrolę nade mną.*

## **1.2. JĘZYK (SPOSÓB WERBALIZACJI)**

O ile sposób definiowania podstawowych pojęć typu „hazard”, „hazardzista”, „uzależnienie od gier” jest zbliżony wśród graczy korzystających z terapii i graczy aktywnych, o tyle zdecydowanie różny jest sposób narracji i, ogólnie rzecz biorąc, sposób werbalizacji odczuć i przemyśleń na temat hazardu i uzależnienia od gier.

Zaobserwowane różnice wiążą się przede wszystkim z poziomem osobistej świadomości własnego uzależnienia: inaczej wypowiadają się gracze korzystający z terapii, świadomi

istnienia problemu i jego wagi, inaczej natomiast gracze aktywni, nieświadomi lub nieprzyjmujący do wiadomości swego uzależnienia. Należy przy tym podkreślić, że wypowiedzi wszystkich respondentów uczestniczących w sesjach FGI jako „gracze aktywni” (poza kilkoma wyjątkami, dotyczącymi głównie pokerzystów) potwierdzały, że są to osoby, które mogą być określane jako uzależnione od gier. W kontekście sposobu narracji specyficzną grupę stanowią gracze aktywni, niekorzystający z terapii, ale jednocześnie świadomi swego uzależnienia. Ich sposób postrzegania kwestii hazardu i uzależnienia od gier lokuje ich bliżej graczy „świadomych”, korzystających z terapii.

Zaobserwowane różnice w sposobie narracji

**Sposób podejścia do tematu (nastrój, atmosfera, klimat rozmowy):** gracze mający doświadczenie uczestnictwa w grupowej terapii uzależnień relacjonują własne doświadczenia w sposób beznamiętny, opisowy; rozmowa jest poważna, dominuje świadomość wagi problemu; gracze aktywni, niemający doświadczeń terapeutycznych traktują temat lekko, rozmowie towarzyszą żarty i śmiech; nawet stwierdzenia dotyczące własnego uzależnienia podawane są w lekkiej formie i kwitowane śmiechem, który niejako „obniża wagę” problemu.

**Słownictwo:** gracze mający doświadczenie uczestnictwa w grupowej terapii uzależnień używają określeń silnie nacechowanych negatywnymi emocjami, tzw. mocnych słów, często mających odniesienia do śmierci; gracze aktywni, niemający doświadczeń terapeutycznych posługują się słownictwem nacechowanym pozytywnymi emocjami, odwołującym się do pozytywnych doświadczeń bądź cech lub też używają określeń racjonalizujących czynności związane z grą i sam fakt podejmowania gry (głównie pokerzyści i zakłady bukmacherskie).

**Verbalizacja negatywnych uczuć, cech, zjawisk:** w celu opisanie swoich negatywnych stanów emocjonalnych czy nieakceptowanych społecznie zachowań gracze mający doświadczenie uczestnictwa w grupowej terapii uzależnień używają określeń bezpośrednich: wstyd, kłamstwo, kradzież itp. Gracze aktywni natomiast mają skłonność do unikania nazywania tego rodzaju stanów czy zachowań „po imieniu”. Zamiast tego posługują się wyrażeniami opisowymi, używają określeń pomniejszających wagę tego rodzaju zachowań czy uczuć, np:

*zawsze da się skołować trochę gotówki* (z kontekstu wynika, że chodzi o drobne kradzieże),

*są okresy bardzo kiepskie finansowo przez długi czas, więc nie jest to rzecz, którą chciałbym się gdzieś tam chwalić* (zamiast: „wstyd”),

*po prostu nie mówię, że idę na maszyny, ona myśli, że ja w pubie jestem* (zamiast: kłamstwo),

*trzeba mieć trochę sprytu* (z kontekstu wynika, że „spryt” oznacza oszukiwanie rodziny).

- **Personalizacja maszyny, gry:** osoby grające na automatach, niemające doświadczeń terapeutycznych mają skłonność do swego rodzaju personalizacji automatu do gry, któremu przypisywane są cechy ludzkie (złośliwość, sympatia /antypatia w stosunku do gracza, mściwość, dobry/zły nastrój); można odnieść wrażenie, że z ich punktu widzenia zachodzi rodzaj relacji interpersonalnych między graczem a maszyną, która – w zależności od wyniku gry – traktowana jest jak przeciwnik w grze lub jak przyjaciel.

*Z początku jak ona coś da, to się cieszę, a później mówię: oddaj i daj jeszcze to, co włożyłem, wychodzę, później na koniec mówię daj suko na paczkę papierosów, bo nawet nie mam. Ona mówi to spadaj. Ty ruro jedna.*

*Moje 100 złotych, zaraz, zaraz, moje 1000, nie oddasz? Taka wojna się tworzy między maszyną a człowiekiem.*

- **„Legendy” o wygranych:** w wypowiedziach graczy aktywnych, niekorzystających z terapii (zwłaszcza wśród grających w kasynie) pojawia się wątek „wielkich wygranych”: niemal każdy z graczy potrafi przytoczyć historię „rozbitcia banku” w grze, której jest uczestnikiem. Opowieści te mają pewne cechy wspólne: zdarzenia miały miejsce w lokalu, w którym grywa opowiadający; osoba, która wygrała, jest mu nieznana, ale „identyfikowalna” (*znajomy znajomego*), opowiadający nie był bezpośrednim świadkiem wydarzenia, zna je z przekazu innych. Tego rodzaju „legendy” pełnią rolę uzasadnienia własnego uczestnictwa w grze – utwierdzają gracza w poczuciu, że warto grać.
- **Umiejętność werbalizacji:** gracze mający doświadczenie uczestnictwa w grupowej terapii uzależnień umieją precyzyjnie nazwać swoje przemyślenia na omawiany temat; świadomie używają specjalistycznych terminów, np. „utrata kontroli”, „patologiczny hazard”. Gracze aktywni, niemający doświadczeń terapeutycznych częściej używają określeń opisowych, np.:

*nie potrafi odejść, odpuścić, on jakby mógł, toby się przykuł do tej maszyny*

Poniższa tabela prezentuje zestawienie słownictwa używanego w dyskusji przez graczy uczestniczących w terapii uzależnień i graczy aktywnych, niekorzystających z terapii, obrazując różnice w podejściu do problemu przez obie grup badanych.

| Hazardziści uczestniczący w terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Hazardziści aktywni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– choroba psychiczna, która prowadzi do śmierci</li> <li>– pętla na szyi</li> <li>– obsesja</li> <li>– destrukcja</li> <li>– wstręt do siebie</li> <li>– wstyd</li> <li>– bezsilność</li> <li>– zwątpienie w sens życia</li> <li>– utrata godności, poczucia własnej wartości</li> <li>– zmiana psychiki</li> <li>– degradacja</li> <li>– utrata osobowości</li> <li>– dno, osiągnięcie dna</li> <li>– <i>jak z tego gówna wyjść</i></li> <li>– bagno</li> <li>– czyste zło</li> <li>– ruina życia</li> <li>– choroba wszystkich trzech sfer, czyli duszy, psychiki i fizyczna</li> <li>– nienawiść do siebie</li> <li>– patologia</li> <li>– totalne zniewolenie</li> <li>– coś, co mnie niszczy</li> <li>– obsesja</li> <li>– paranoja</li> <li>– obłąd</li> <li>– upodlenie się</li> <li>– zezsmacenie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozrywka, <i>byłem na rozrywce</i></li> <li>– zabawa, <i>pobawię się, dla zabawy wrzucam</i></li> <li>– zabicie czasu</li> <li>– satysfakcja</li> <li>– radość</li> <li>– przyjemność</li> <li>– <i>ta radość to nawet do seksu nie jest porównywalna, to jest porównywalne do jazdy szybkiej samochodem na przykład, bardzo ryzykownej</i></li> <li>– lubię to</li> <li>– adrenalina</li> <li>– emocje, <i>jest jakieś podniecenie</i></li> <li>– odreagowanie</li> <li>– odlot</li> <li>– zaszaleć, poszaleć</li> <li>– hobby</li> <li>– <i>wkręcić się (uzależnić)</i></li> <li>– głupie uzależnienie</li> <li>– amok</li> <li>– nałóg</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Słownictwo specyficzne dla zawierających zakłady bukmacherskie i pokerzystów</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wiedza</li> <li>– nauka gry, szkolenie, studiowanie materiałów szkoleniowych</li> <li>– analiza</li> <li>– praca, rodzaj pracy, źródło utrzymania</li> <li>– minimalizacja ryzyka</li> <li>– koncentracja</li> <li>– odporność psychiczna.</li> <li>– rozwój</li> <li>– osiągnięcia</li> <li>– sukces</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 1.3. SAMOIDENTYFIKACJA

Gracze uczestniczący w terapii mają pełną świadomość własnego uzależnienia, jego skali i związanych z nim zagrożeń. Wielu spośród nich zyskało tę świadomość dopiero w trakcie terapii – decydując o jej podjęciu definiowali się raczej w kategoriach ogólnie rozumianego „problemu” niż „uzależnienia”. Mając doświadczenia terapeutyczne osoby te jednoznacznie określają się obecnie jako „hazardziści”, „uzależnieni od gier”, „patologiczni gracze”, „nałogowcy”. Wielu z nich uważa się za chorych, utożsamiając swój stan z chorobą psychiczną lub porównując z nieuleczalną (śmiertelną) chorobą fizyczną, np. rakiem. Abstrahując od jej skuteczności w leczeniu uzależnienia, można zatem stwierdzić, że terapia

uświadamia uczestniczącym w niej graczom patologię sytuacji, w jakiej się znaleźli, zmienia ich sposób postrzegania siebie i pomaga zdefiniować się na nowo jako ludziom zmagającym się z problemem nałogu.

Kwestia samoidentyfikacji wydaje się jednak ciekawsza w odniesieniu do graczy, którzy nie mają doświadczeń terapeutycznych – w ich przypadku bowiem brakuje zewnętrznego elementu wspomagającego samoświadomość, jakim jest grupa wsparcia czy terapeuta.

Uczestniczący w badaniu gracze aktywni prezentowali różne fazy uzależnienia; było wśród nich również kilka osób wciąż w jakimś stopniu kontrolujących grę. Wypowiedzi graczy odnoszące się do samoidentyfikacji wskazują, że jej poziom jest powiązany z fazą uzależnienia. Postępująca utrata kontroli nad grą i związane z tym zdarzenia, sytuacje wokół gracza oraz reakcja otoczenia prowadzą do wzrostu poczucia istnienia problemu. Zarazem jednak można zaobserwować, że wraz z postępującym procesem uzależnienia następuje coraz silniejsze wypieranie ze świadomości negatywnych konsekwencji gry i minimalizacja znaczenia symptomów nałogu. Samoidentyfikacja ma również związek ze sposobem rozumienia i definiowania pojęć „hazard” i „uzależnienie od gier”. Ogólnie rzecz biorąc, gracze aktywni mają tendencję do unikania w samoidentyfikacji określeń odnoszących się do uzależnienia czy nałogu, ucieczki od słów negatywnie naznaczających i koncentrowania się raczej na stosunku do gry i hazardzie rozumianym jako gra na pieniądze.

- Osoby, dla których określenie „hazard” nie ma konotacji negatywnych, przyznają, że są hazardzistami; ci, którzy odbierają je negatywnie, określają się jako „gracze”. Szczególny przypadek stanowią pokerzyści i niektórzy spośród zawierających zakłady bukmacherskie – definiujący siebie w kategoriach specjalizacji w pewnej wąskiej dziedzinie (*robię to, na czym się znam*) i traktujący hazardzistów (rozumianych jako grających w gry losowe) z pogardą.
- Znaczna część graczy aktywnych odbiera określenia „hazardzista” czy „uzależnienie” jako żartobliwe; w konsekwencji – definiując siebie jako hazardzistów lub graczy uzależnionych – odbierają tym określeniom wagę i negują związek między uzależnieniem od hazardu a jakimikolwiek problemami.
- Za rzeczywiście uzależnionych, nałogowych graczy uważają się ci spośród graczy aktywnych, którzy doświadczyli bądź doświadczają obecnie poważnych negatywnych konsekwencji nałogu (np. utrata pracy, problemy ze spłatą zadłużenia, rozpad rodziny).

Najważniejszym elementem, który – zdaniem graczy aktywnych – odróżnia ich od graczy uzależnionych, grających w sposób patologiczny, jest zachowywanie różnych form **mechanizmów kontroli**, „świadomość istnienia granic”. „Granica” oddzielająca ich – w subiektywnym odczuciu – od graczy patologicznych jest jednak umowna i zazwyczaj bywa „przesuwana” po osiągnięciu kolejnej fazy uzależnienia.

## Elementy postrzegane przez graczy aktywnych jako formy (przejawy) kontroli gry

### Niskie stawki

Istnieje dość rozpowszechnione przekonanie, że problem z hazardem wiąże się z wysokością stawek zakładów; tym samym – gra za stawki subiektywnie postrzegane jako niskie (niezależnie od częstości gry i łącznej wysokości przegrywanych kwot) uważana bywa za grę kontrolowaną, czyli bezpieczną. Warto podkreślić, że w toku dyskusji gracze aktywni mieli tendencję do zaniżania deklarowanych wartości zawieranych zakładów.

*Ja o sobie nie myślę jako o hazardzistrze, jednak gram za te małe kwoty, nie wiem, czy to ma jakieś znaczenie, ale myślę, że ma jednak jakieś i myślę, że nie doszedłem jeszcze do takiego poziomu, żeby o sobie powiedzieć hazardzista.*

*Myślę, że stan, w jakim ja jestem, to jest taki niegroźny. Może to się pogłębi. Mam nadzieję, że nie. Ale myślę, że jak gram sobie za 2 zł, to nie jest aż tak strasznie.*

### Posiadanie środków finansowych, pieniędzy na grę

Wielu aktywnych graczy prezentuje pogląd, że od nałogowych hazardzistów różni ich to, że „grają za swoje” – stać ich na grę, mają na to środki finansowe. Jednocześnie wielu spośród nich korzysta z pomocy, aby sfinansować podstawowe życiowe potrzeby: zakup żywności, odzieży, opłacenie rachunków. Gracze wypierają jednak ze świadomości związek między tymi faktami. Również zaciąganie kredytów na grę traktowane jest przez wielu graczy aktywnych jako „gra za swoje”.

Zdaniem niektórych, nałogowy hazard ma miejsce dopiero w przypadku utraty „wszystkiego”, „sięgnięcia dna” lub co najmniej ponoszenia relatywnie dużych strat finansowych.

*Tak szczerze mówiąc mógłbym się uważać za takiego. Znaczący będę się uważał, jak przegram wszystko i nic nie będę miał.*

*Ja przynajmniej nie czuję się hazardzistą, nie próbowałem przestać, bo jeszcze nie odczułem tego za bardzo, nie miałem jakiejś dużej straty na tych maszynach, nie czuję się aż tak bardzo hazardzistą.*

### Brak widocznych negatywnych skutków gry – gra (pozornie lub rzeczywiście) nie wpływa destrukcyjnie na sposób funkcjonowania w środowisku (zawodowym, rodzinnym)

*Nie wiem, może osoby, które faktycznie bywały w tych kasynach i przegrywały tam majątek życia, no to może być destruktywne i jest na pewno źle widziane. Ale tak jak ja sobie obstawiam i nikt nie ma w to wglądu, po mnie tego nie widać, nie jest to taki nałóg, że staczam się na dno, to też nie jest żaden problem dla społeczeństwa.*

- Znajomość i stosowanie reguł gry – minimalizacja elementu losowości

Opinia charakterystyczna dla pokerzystów i części graczy zawierających zakłady bukmacherskie. Charakteryzuje ich przekonanie o specyfice uprawianej gry, która polega na wiedzy, tym samym – w przeciwieństwie do gier losowych – pozwala zachować kontrolę.

*Gram w to, co lubię, na czym się znam jako tako, gram w piłkę nożną i boks, poza tym jak coś innego obstawiam, koszykówkę czy siatkówkę, to mi to nie wchodzi, więc się trzymam raczej tych dwóch dyscyplin. Więc na pewno da się uzależnić, ale staram się tego nie robić.*

- Zachowanie właściwych priorytetów – nietraktowanie gry jako sposobu na życie

*Dopóki wszyscy wyznajemy zasadę, że to nie jest sposób na życie, że nie można z tego żyć i na tym zarabiać, to jesteśmy jeszcze przed tą granicą, po której już się płynie.*

W opinii graczy aktywnych różni ich od uzależnionych również **motywacja**: w przypadku gracza uzależnionego istnieje wewnętrzny przymus gry, natomiast oni *grają dla przyjemności* (wypowiedzi znacznej części graczy zdecydowanie zaprzeczały tej deklaracji, wskazując na istnienie przymusu gry).

*Nie może żyć bez tego; on musi, a ja mogę.*

*Dobrze, ja też gram codziennie, ale ja gram dla przyjemności.*

Podsumowując kwestię samoidentyfikacji graczy aktywnych warto wspomnieć, że dla kilku spośród nich funkcję „uświadamiającą” spełniła w pewnym stopniu sesja fokusowa, w której uczestniczyli w ramach naszych badań.

### 1.3.1. REAKCJA NA „ETYKIETĘ”

Reakcja graczy na „etykietowanie” ze strony otoczenia zależy przede wszystkim od dwóch czynników:

- fazy uzależnienia, w jakiej znajduje się gracz
- subiektywnego sposobu definiowania (odbierania) określenia „hazardzista”.

Inny jest również w tej kwestii sposób narracji graczy korzystających z terapii (świadomych istnienia problemu) i graczy aktywnych.

Mówiąc o swojej reakcji na określanie przez otoczenie mianem „hazardzisty” gracze uczestniczący w terapii odnoszą się do etapu bezpośrednio poprzedzającego rozpoczęcie terapii bądź do jej początków, a zatem do fazy najsilniejszego uzależnienia. Opierając się na

ich relacjach można sądzić, że ze strony silnie uzależnionych hazardzistów typowymi reakcjami na „etykietę” są:

- agresja – głównie werbalna, ale niekiedy również fizyczna
- stosowanie mechanizmów obronnych:
  - o racjonalizacja swoich zachowań
  - o szukanie usprawiedliwień
  - o przytaczanie „przeciwargumentów”
  - o odrzucenie osoby „etykietującej”, przypisywanie jej wrogości, niechęci.

*Więc myślałam, że skoro we mnie firma inwestuje na czterotygodniowe szkolenie, czyli jest fajnie, nie jest źle. To nie mam tego problemu, pomimo że tu mi dziewczyny mówią: masz problem z alkoholem, masz problem z hazardem. Nie, no nie mam, skoro jestem, skoro sama coś zrobiłam, sama prezentację zrobiłam, zostałam zauważona, to nie mam problemu. No a problem był.*

*A każdy, kto chciał mi pomóc, kto mi zwrócił uwagę, powiedział „halo, halo, Kuba, strasznie cię lubię, ale coś z tobą jest nie tak”, to już wróg. Wróg do grobowej deski. A już, nie daj Boże, jak ktoś mi chciał powiedzieć, że ja mam z czymś problem. To ja już lałem, lałem, bo to było nie do pomyślenia.*

*Terapeuta mi, świętej pamięci, taki były kierownik ośrodka, w bardzo długiej rozmowie udowodnił mi, że ja, będąc w czasie gry, w ciągu, przy stole, bez mrugnięcia okiem, jestem w stanie zamienić swoje dziecko na pieniądze. Ja go chciałem krzesłem bić, ja go za gardło łapałem...*

Jak już wspomnieliśmy, uczestniczący w badaniu gracze aktywni znajdowali się w różnych fazach uzależnienia (nieliczni kontrolowali grę). Znaczna część graczy aktywnych skutecznie ukrywa przed otoczeniem skalę gry lub nawet sam fakt uczestnictwa w grze. Nie są postrzegani przez otoczenie jako gracze, a zatem – nie doświadczyli problemu „etykietowania”.

Niezależnie od osobistych doświadczeń graczy aktywnych w tym zakresie, część spośród nich nie odbiera określenia „hazardzista” jako pejoratywnego, „negatywnie naznaczającego”, traktując je jako żartobliwe czy wręcz sympatyczne. Wynika to przede wszystkim z braku identyfikacji z hazardzistami, postrzeganymi jako gracze patologiczni i subiektywnej oceny swojego stylu gry jako nienoszącego cech hazardu. Tok rozumowania tego rodzaju graczy jest mniej więcej taki: „nie gram jak hazardzista, więc nie mogę traktować poważnie i nie traktuję poważnie nazywania mnie hazardzistą”.

*Chyba każdego z nas ktoś tak nazwał, może nawet nie w sensie obraźliwym, czy coś, ale nawet jak mi ktoś powie, to nie biorę tego do siebie, bo nie uważam się za hazardzistę, jeszcze nie straciłem na tym tyle, żebym popadł w jakieś większe problemy.*

*A to chyba w formie żartu, ja przynajmniej tak to odnoszę, że to było w formie żartu. Jeżeli środowisko wie, że ja gram, ale to w pewnych formach żartu nawet, „Ty hazardzisto”, nie wiem, ale to nie forma zarzutu, ubliżenia czy czegośkolwiek.*

*Moja dziewczyna mnie tak pieszczotliwie nazywa.*

*Chyba że w żartach, na przykład z kolegami sobie dyskutowaliśmy, co obstawić, co tam nie weszło, jak się ktoś przysłuchiwał, to mógł coś takiego powiedzieć, ale raczej nie na poważnie.*

Odrębną grupę stanowią pokerzyści i zawierający zakłady bukmacherskie. W ich przypadku brak identyfikacji z hazardzistami opiera się na przekonaniu o specyfice uprawianej gry – opartej, ich zdaniem, na wiedzy i umiejętnościach, a nie na czynniku losowym. Dla tych osób „etykieta” hazardzisty jest obraźliwa, a ich reakcją bywa lekceważenie bądź próba wyjaśnienia różnicy między zasadami „swojej” gry a grami hazardowymi.

*No zdarza się, że ktoś powie. Kto się na tym nie zna, to mówię „To hop do kolektury, wybierz sobie, zagrasz za 2 zł czy 3”, „Nie, nie pójdę z tobą, bo ja się na tym nie znam”. Ja mówię, „No to po co głos zabierasz?”. Według mnie to, żeby tylko się pośmiać czy coś, że powie hazardzista, nałogowiec. To mówię, „to chodź, sobie wybierzesz typy, zagrasz za 2”, „A ja się na tym nie znam” i już się wycofuje. I jemu to ulży, że on na mnie powie hazardzista czy nałogowiec, a ja się z tego ucieszę. To wszystko tam olewam, za przeproszeniem. Ni to grzeje, ni to tam ziębi. A jak sobie on mówi, to niech się ucieszy.*

Można przypuszczać, że percepcja określenia „hazardzista” zmienia się w zależności od tego, kto nadaje graczowi taką „etykietę”: im ważniejsza dla gracza jest osoba „etykietująca”, a tym samym większa jest waga jej opinii, tym bardziej może się wzmacniać negatywny kontekst określenia „hazardzista”.

*Jeżeli ktoś od żony usłyszy czy od teściowej, to tutaj może być problem, wtedy może nastąpić reakcja, ale tak normalnie chyba obraźliwe to nie jest, dla mnie bynajmniej nie, na pewno.*

*Jakoś dla mnie to jakoś nie boli. To zależy od tego właśnie, kto powie i jak ktoś to powie.*

*Na pewno to nie jest pozytywne określenie, ale czy obraźliwe, nie wiem, to zależy już od osoby.*

Ucieczka graczy od etykiety „hazardzisty” ma jeszcze inny istotny kontekst. Hazard, jako rodzaj nałogu, kojarzony bywa z innymi uzależnieniami – alkoholizmem, narkomanią. Utożsamienie z hazardem budzi zatem zdecydowany sprzeciw graczy, którzy nie chcą być identyfikowani z tymi, których sami postrzegają jako „gorszych”. W tym kontekście pojawiły się też opinie, że bycie hazardzistą jest mniej kompromitujące niż bycie alkoholiczkiem czy narkomanem (towarzyszy im zgoda na etykietę „hazardzisty”).

*Ale hazard jest w pewnym sensie jakimś nałogiem i wśród wszelkich określeń nałogowców to hazardzista jest najbardziej pozytywnie chyba postrzegany niż pijak, narkoman. Bo hazardzista to już tak nie robi krzywdy obcemu czy coś, no w tym znaczeniu.*

*To nie jest nic strasznego, lepiej być nałogowym graczem niż nałogowym alkoholiczkiem albo narkomanem.*

Jak wspomnieliśmy, sposób definiowania przez graczy określenia „hazardzista” jest niejednoznaczny, natomiast „nałogowiec” czy „uzależniony” to określenia mające

zdecydowanie negatywne konotacje: w świadomości społecznej jednoznacznie stygmatyzują kogoś jako osobę z problemami, niekontrolującą swoich zachowań, a tym samym – niewiarygodną, niegodną zaufania. O ile zatem reakcje (rzeczywiste bądź przewidywane) na etykietę „hazardzisty” są wśród aktywnych graczy zróżnicowane (choć z tendencją do ucieczki), o tyle ich reakcje na sugestię uzależnienia czy nałogu są zdecydowanie negatywne. Podobnie jak w przypadku opisujących swoje reakcje graczy korzystających z terapii, tu również mamy do czynienia z agresją i stosowaniem mechanizmów obronnych.

*Hazardzistą nie, tylko, że „ty jesteś chyba uzależniony od tych automatów, bo co weźmiesz pieniądze, to od razu automaty”. (...) nie twój zasmakany interes, nie twoje pieniądze i ja robię z nimi, co chcę!*

*Moi bliscy znajomi to nie wiedzą, że ja gram, ale kumple to czasami mówią, „ty czubie, ile ty pieniędzy tam ładujesz”, (...) gównu was to obchodzi.*

*Czasami kobita mówi, że to już mój taki drugi nałóg; ja to jednym uchem wpuszczam, a drugim wypuszczam, powie, powie, ja zaraz i tak sobie wejdę w Internet.*

*Nałogowiec to jak narkoman jakiś czy alkoholik, za to już można w mordę dać.*

Ucieczka od etykiety „hazardzisty” i nerwowa reakcja graczy na określenia odwołujące się do uzależnienia ma też swój aspekt pragmatyczny czy wręcz instrumentalny. Zyskanie opinii osoby niewiarygodnej i utrata zaufania otoczenia może bowiem skutkować utratą źródeł finansowania gry. Jak stwierdził jeden z aktywnych graczy, *nałogowcowi nikt nie pożyczy pieniędzy*.

## ROZDZIAŁ 2. DYNAMIKA ROZWOJU UZALEŻNIENIA

### 2.1. OKRES POPRZEDZAJĄCY ROZPOCZĘCIE REGULARNEJ GRY

Zetknięcie się z grami hazardowymi w okresie dzieciństwa lub dojrzewania nie musi prowadzić do uzależnienia od hazardu w dorosłym wieku. Czynnikiem zagrażającym jest jednak wypracowanie w młodości pozytywnych skojarzeń związanych z grą. Utrwalenie przekonania, że gra jest czymś powszechnym i oswojenie jej jako wyuczonego schematu osiągania korzyści, może w przyszłości implikować kłopoty z hazardem.

#### 2.1.1. KONTAKT Z GRAMI W DZIECIŃSTWIE

Mimo że nie wszyscy hazardziści uczestniczący w badaniach mieli w dzieciństwie kontakt z grą w najbliższym otoczeniu, to przypadki te nie należą do odosobnionych, zarówno jeżeli chodzi o grupy świadomych, jak i nieświadomych uzależnionych.

Uczestniczący w terapii respondenci, dla których kwestia rozwoju uzależnienia nie jest jedynie sprawą własnych doświadczeń, ale również przedmiotem rozważań teoretycznych

w świetle doświadczeń innych uczestników leczenia, znający klinicznie wyróżnione fazy uzależnień i zapewne nieraz zastanawiający się nad ich przyczynami przykładali w swoich wypowiedziach większą wagę do obecności gier w najbliższym otoczeniu. Doświadczenia te częściej były przedmiotem ich realnych rozważań o rozwoju swojego nałogu - inaczej interpretowali grę innych osób w swoim otoczeniu upatrując w niej przyczyn własnego uzależnienia. W przeciwieństwie do graczy niemających za sobą doświadczenia terapii, pytani o uczestnictwo w grach hazardowych w dzieciństwie wymieniali również gry rodzinne lub gry dla dzieci (np. monopol, szachy, warcaby) przyznając, że byli nimi wówczas zafascynowani.

W pamięci respondentów, którzy jako dzieci zetknęli się z grą dorosłych, sytuacje z nią związane zapisały się niekiedy pozytywnie, jako wiążące się z wysokim prestiżem. Niektórzy badani podkreślali, że jako dzieci obserwowali grających dorosłych, pijących drogie zachodnie alkohole, zasiadających przy stole, na którym znajdowało się dużo banknotów. Taki obraz hazardu, jako sposobu na szybkie zaspokojenie potrzeb i zdobycie dóbr, mógł ukształtować wyobrażenie przyszłych hazardzistów o grze i mieć wpływ na późniejszą decyzję o jej podjęciu. Potwierdzeniem tej tezy może być fakt, że jeżeli obserwowane doświadczenia najbliższego otoczenia związane z grą były negatywne, mogło się to przełożyć na tymczasową niechęć do hazardu w okresie późniejszym.

Uczestniczący w badaniu gracze niekiedy sami przyznawali, że w dzieciństwie gra dorosłych w ich otoczeniu wydawała im się czymś szczególnie atrakcyjnym, fascynującym, wzbudzającym duże emocje.

*Moja mama grała, jak byłem mały, ze znajomymi w brydża, co mnie tak bardzo fascynowało.*

*No tak i później razem się emocjonowaliśmy, z tym kuponem. Ojciec, pamiętam, sobie na gazecie zapisywał te numery, to pamiętam doskonale, także. Wiele rzeczy innych nie pamiętam, a to na przykład pamiętam.*

Niezależnie od teoretycznych komentarzy graczy, ich wyjaśnień i interpretacji oraz rozważań nad wpływem gry w ich otoczeniu na ich własne zachowania, możemy wyróżnić wśród badanych osoby, które:

- 1) w ogóle nie zetknęły się z grą w dzieciństwie. Część graczy podkreślała, że w ich środowisku nie było gier hazardowych, a z tą formą rozrywki zetknęli się dopiero w wieku młodzieńczym lub jako ludzie dorośli. Jednocześnie niektóre wypowiedzi jednoznacznie stygmatyzują hazard, łącząc ten rodzaj zachowania ze środowiskiem patologicznym.

*Ja pochodzę z bardzo dobrego środowiska i nie było u mnie takich ludzi.*

*Mój dom był spokojnym domem. W moim domu ojciec nie powiedział brzydkiego słowa do mamy, ani mama do niego. W moim domu się nie piło alkoholu. A ja dzisiaj jestem alkoholiczką, hazardzistką, narkomanką;*

- 2) obserwowały grę dorosłych, ale nie czerpały z niej żadnych korzyści. Dzieci były niekiedy biernymi obserwatorami gry starszych, zarówno jeżeli chodzi o gry na pieniądze, jak i gry towarzyskie;
- 3) uczestniczyły w grze i mogły czerpać z niej korzyści. Niekiedy oprócz biernej obserwacji przyszli hazardziści w pewnym stopniu sami uczestniczyli w grze, np. podpowiadając, jakie cyfry trzeba zakreślić na kuponie. Czasem czerpali zyski z gry dorosłych – czy to sami wygrywając czy też otrzymując jakąś gratyfikację od osób grających.

*Ja uczestniczyłem, bo jak dziadek wygrał, to dał mi na lody czy na coś. A ja za dziadkiem byłem, kibicowałem dziadkowi.*

*Wie pani, co, on coś takiego robił, żebym powiedział mu cyfrę, czy coś takiego. I ja taki zainteresowany byłem.*

*Jak byłem dzieckiem, dziadek grywał w totolotka i pamiętam, że zawsze mnie prosił, żebym skreślił mu jedną kratkę. On skreślał resztę i dawał mi jedną kratkę. I zawsze... to już tak pamiętam, zostało mi w głowie, że jak wygra, to dostanę z tego połowę. Jak ta kratka wygra, nie? A to były lata już bardzo wczesne;*

- 4) podtrzymywały mit „grubego gracza”. Niektórzy gracze przyznawali, że mimo iż jako dzieci nie zetknęli się z grami w swoim środowisku, to słyszeli o tym, że ktoś w ich rodzinie, często we wcześniejszych pokoleniach, uczestniczył w grach hazardowych. Zazwyczaj opowieść taka zachowywała się w pamięci rodzinnej jako wspomnienie o spektakularnej porażce, ale mimo to mogła przyczynić się do utrwalenia pozytywnego wizerunku „grubego gracza” – prawdziwego, nieliczącego się z pieniędzmi hazardzisty, który „gra wysoko”, jest gotów wiele zaryzykować, ale może też dużo zyskać.

*Legendy rodzinne głoszą, że mój dziadek od strony mamy przegrał na początku XX wieku poważny majątek też w karty.*

Świadomi i nieświadomi gracze w zasadzie nie różnią się, jeśli chodzi o obecność gier w najbliższym otoczeniu. W obu kategoriach mieliśmy do czynienia zarówno z osobami, które zetknęły się z hazardem dopiero jako osoby dorosłe, jak i z takimi, które miały kontakt z grą od dziecka i same zaczęły grać bardzo wcześnie.

Obecność gier w najbliższym otoczeniu kształtowała jednak pojmowanie hazardu przez badanych, o czym świadczą zarówno ich deklaracje, jak i opis przywoływanych przez nich sytuacji, kiedy gra pojawia się niekiedy w kontekście różnych pozytywnych atrybutów. Oswojony w dzieciństwie hazard w najbliższym otoczeniu stał się w przyszłości zgubny.

### 2.1.2. PODEJMOWANIE GIER PRZEZ NIELETNICH

Gracze zarówno świadomi swojego nałogu, jak i nieleczący się przywoływali w kontekście swojego pierwszego aktywnego zetknięcia się z grą na ogół doświadczenia bardzo odległe. Gry na pieniądze czy też wiążące się z inną formą gratyfikacji towarzyszyły im już we wczesnym dzieciństwie.

Uczestnictwo nieletnich w grach hazardowych dotyczy środowiska rówieśniczego, a bywa też inspirowane przez dorosłych. Uczestnictwo w grach podejmowanych przez dorosłych może wynikać z przypadku, kiedy dziecko jest **angażowane do prostych czynności związanych z grą**.

*Matka mojego kolegi zawsze posyłała go wysłać totka, zacząłem za nim chodzić, później zacząłem kombinować przy tym, zacząłem sam grać, w 97 trafiłem ekspres lotka 5. Całą noc nie mogłem spać, z myślą, że już jestem milionerem, ale rano miałem takiego pecha, że sprawdzam, a tu na Polskę w 5 trafiło 7 osób, czyli jestem jedną z 7 osób. [...] 14 lat miałem. 1997 rok.*

Nieletni może też celowo **uczestniczyć w grze jako równorzędny partner**. Należy przy tym zaznaczyć, że może to dotyczyć gier nie tylko hazardowych, ale również innych, w których rozgrywka toczy się o określoną stawkę, a grający mogą dzięki grze osiągnąć określone korzyści.

*Ja grałem z ojcem w ping-ponga, jak przegrywałem, to musiałem robić zadanie z matematyki, bywało. A jak wygrywałem, to dostawałem jakieś tam pieniądze.*

*Tata mnie nauczył w remika. Przyjeżdżała rodzina i dla wspólnej zabawy za jakąś talię kart na przykład było 10 czy 15 złotych.*

Gra z osobą dorosłą może być też zwykłą **formą rozrywki**, która nie pociąga za sobą żadnych korzyści, jednak z czasem zaczyna przybierać formy patologiczne.

*Mnie babcia nauczyła grać w karty w wieku 5-6 lat. Dalej to już wszystkie gry towarzyszące poszły lawinowo, bo ja to po prostu zacząłem lubić i kochać; była to główna atrakcja mojego dzieciństwa.*

W skrajnych przypadkach gry **zastępują zabieganych rodziców**, o czym świadczy przypadek jednego z respondentów, pozostawianego przez ojca w salonie gier na długie godziny.

*Taka symptomatyczna kwestia: ojciec zapomniał mnie odebrać z automatów, ja miałem 7 lat, a automaty to były takie zabawowe automaty, co 20 złotych się wrzucało, ojciec zapomniał mnie odebrać, ja tam spędzałem 6-8 godzin jako dziecko. Ja nie widziałem świata poza tym tak naprawdę.*

Mimo niemożliwego do pominięcia, ale często nieświadomego wpływu osób dorosłych na nieletnich, bardziej znacząca wydaje się rola środowiska rówieśniczego. Pierwsze gry są

bowiem podejmowane przeważnie wśród rówieśników – w grupie szkolnej bądź towarzyskiej. Starsi koledzy, stanowiący punkt odniesienia, wprowadzają młodszych w świat gry zapoznając ich z tą formą rozrywki. Pomagają też niekiedy obejść ograniczenia prawne w przypadku osób nieletnich.

*To zaczęło się w podstawówce, ale to jakieś grosze z kolegami na zielonych szkołach czy coś, grało się w karty, w pokera. A potem to już przyszły zakłady. Jakiś starszy kuzyn, starszy kolega pomagał obstawiać, bo nie byłem pełnoletni, to czasami mnie cofali, więc się kombinowało i tak zostałem przy zakładach.*

Na szczególne podkreślenie zasługuje akcentowany przez badanych hazardowy charakter gier w dzieciństwie. W swoich wspomnieniach gracze – nawet odnosząc się do wczesnej młodości – przyznawali, że zazwyczaj jako dzieci grali na pieniądze lub innego rodzaju dobra o wymiernej wartości, a nie dla samej przyjemności grania.

*No tak, tak. Ja to od małego, zawsze żeśmy, nawet jak w kapsle graliśmy, to był hazard, czy tam noże, w państwa czy takie, ze wszystkim się wiązała jakaś wygrana, musiała być, bo tak bez niczego z pustym odchodzić to tak nie mogło być. Hazard to jest.*

Źródła finansowania gry w okresie dziecięcym to drobne kwoty otrzymywane od rodziców, a w szkole średniej – pieniądze np. za udział w praktykach. Niedobór środków potrzebnych na grę powoduje jednak, że nieletni posuwają się czasami do drobnych kradzieży.

*Kilka było tragicznych momentów, ja już teraz tak to widzę, ale w wieku 5-6 lat, kiedy ukradłem ojcu 5 tysięcy złotych, a to był najwyższy nominal wtedy, na grę typowo na automaty i to takie zabawowe, po 20 złotych, ale ja te pieniądze ukradłem. A później jeszcze zmanipulowałem i zwałem winę na kolegę, część wyrzuciłem przez okno, co zostało znalezione.*

Retrospekcyjna podróż do czasów dzieciństwa sygnalizuje jeszcze jedną istotną kwestię związaną z obecnością gry w tym okresie. Okazuje się, że w niektórych domach gra stanowiła formę tradycji, celebrowanego rytuału.

*No u mnie też jest tradycja, że się grywa.*

*Dziadek grał i ja to wspominam zresztą tak. Bo to są takie miłe dla mnie wspomnienia z mojego dzieciństwa, nawet mojego chrzestnego. Bo ja spędzałam całe wakacje na wsi. Rodzice mnie tam wywozili. Dziadek był karciarz i w niedziele przyszedł, cała rodzina się zjeżdżała i rodzice też. Ale to była akurat dla męskiej części rodziny przeznaczona gra. Czyli oni później po obiedzie, babcia sprzątała ze stołu, oni siadali i grali w karty. Ja strasznie chciałam grać w te karty. Ja nawet do stołu nie sięgałam, bo podskakiwałam. To był stary dębowy stół i ja podskakiwałam, a mamusia: za mała jesteś, za mała.*

*W każdą niedzielę miałam razem z moją siostrą i z moją mamą taką tradycję, że idziemy do określonego miejsca i tam kupujemy. I z reguły kupowałam około trzech, no i nic nie wygrywałam. Jak się trafiła złotówka, kupowałam kolejną i kolejnej już nie wygrywałam.*

Wśród motywów podejmowania gier przez osoby nieletnie należy wyróżnić takie czynniki, jak:

dostępność gier przy jednoczesnym braku alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu,  
wpływ osób dorosłych, które dają przyzwolenie na grę lub wręcz zachęcają do niej,  
fascynacja, potrzeba przeżywania silnych emocji,  
wpływ środowiska rówieśniczego,  
chęć poprawienia swojej sytuacji materialnej,  
chęć podniesienia swojego statusu w grupie odniesienia.

## 2.2. MOTYWY PODJĘCIA (KONTYNUACJI) GRY

Poniżej przedstawiono czynniki, które spowodowały rozpoczęcie (kontynuację) gry w wieku dorosłym, oraz motywy, jakie zadecydowały o wyborze konkretnego rodzaju hazardu. Powody rozpoczęcia (wznowienia) gry zostały podzielone na deklarowane, zawierające się wprost w odpowiedziach ankietowanych dotyczących początków ich hazardowej trajektorii, oraz ukryte, a więc takie, które choć niezwerbalizowane wynikają z ich wypowiedzi pośrednio.

Należy zwrócić uwagę, że motywy zarówno podjęcia (kontynuacji) gry, jak i jej wyboru rzadko pozostają w izolacji. Zazwyczaj mamy do czynienia z występowaniem kilku uzupełniających się czynników.

### 2.2.1. DEKLAROWANE (UŚWIADOMIONE) I UKRYTE (NIEUŚWIADOMIONE)

Do deklarowanych powodów podjęcia (kontynuacji) gry należy zaliczyć takie czynniki, jak:

wpływ środowiska. Powodem rozpoczęcia gry często była obecność w najbliższym otoczeniu (szkole, pracy) osób grających

*To był 90 któryś rok, pracowałam... ja przez 20 parę lat pracowałam w zawodzie kelnerki. Pamiętam, że zawsze po dyżurze rano, ciach, ciach, ciach, dyżur się zrobiło i kto idzie po ciastka. Kawa i ciastka. Tam sobie kielicha pili, ja wtedy nie piłam żadnego, lubiłam dobrą kremówkę zjeść i wypić kawkę. I wszyscy zrzutkę na kupon, tolotka skreślali [...]. W tym miejscu pracowałam 2 lata i przez te 2 lata co drugi dzień żeśmy skreślali. Jeden kupon skreślałam. I skreślałam daty urodzin mojego partnera, swoje i córki. Jedne numery. I tak to się działo przez te 2 lata. No, może nie co drugi dzień, przesadziłam, ale dosyć często się to działo.*

wpływ bliskiej grającej osoby (np. partner, małżonek)

chęć zabicia czasu, rozrywki

*Ja to w wojsku trochę walczyłem, ale to w pokera. Jak było trochę wolnego czasu, to po prostu z nudów. Żołd się dostało 60 parę złotych, klienci byli, łapali się do gry i ja się łapałem.*

Czynniki niewyrażane wprost, jednak mające wpływ na podjęcie (wznowienie) gry to:

oswojenie się z grą w dzieciństwie i zaakceptowanie jej jako jednej z wielu form aktywności człowieka,  
utrwalone przekonanie, że gra jest skutecznym środkiem uzyskania gratyfikacji,  
potrzeba rywalizacji i konkurencji,  
poszukiwanie silnych doznań, emocji,  
obserwowanie pozytywnych doświadczeń innych osób związanych z grą,  
pozytywne wyobrażenia o hazardzie utrwalone w kulturze,  
potrzeba osiągania sukcesów,  
zaburzone poczucie własnej wartości (zbyt niskie lub zbyt wysokie),  
chęć przełamania rutyny dnia codziennego.

## 2.2.2. MOTYWY WYBORU RODZAJU GRY

W wielu sytuacjach wybór gry jest czysto przypadkowy. Zaczyna się od incydentalnego kontaktu z grą, poznania jej zasad i założeń. Nierzadko przyszły hazardzista zostaje wprowadzony w niuanse rozgrywki przez bardziej doświadczonego gracza, następnie zaś wraca do gry, którą zna. Wśród przyczyn decydujących o wyborze konkretnego rodzaju hazardu możemy wyróżnić:

- powiązania konkretnego rodzaju gry z innymi zainteresowaniami gracza  
*Dlatego, bo interesuję się sportem i dlatego mnie to pociąga. Jakbym się nie interesował, toby mnie to nie pociągało, bo bym był zielony, bym nie wiedział, od czego tam zacząć.*
- specyficzną estetykę danego rodzaju gry  
*Nie wiem, no chyba jest, że to się wszystko kręci, kolorowe jest. Nie wiem, no ogłupiało to mnie w jakimś stopniu. I później faktycznie wracałem z pracy i zamiast do domu, to szedłem i grałem no. I to tylko do jednego miejsca.*
- wcześniejsze pozytywne doświadczenia z grą  
*Bo to jest tak, że ktoś polubi automat, bo na automacie raz wygrał i daną grę lubi. Ale potem, za jakiś czas coś spróbuje, ruletkę, patrzy – wygrał, no to dobra, to już polubił ruletkę i gra w ruletkę też, ale wraca do automatów, ruletka, a potem już wszystko po kolei i inne gry i tak dalej.*
- pozytywne wyobrażenie konkretnej gry utrwalone w kulturze  
*Skąd ten poker? To tak naprawdę każdy western, każda książka typu szpiegowskiego, gdzie ten mężczyzna siedział w salonie i grał w pokera, i wygrywał, i oszukiwał wszystkich; albo panowie oficerowie popijali i grali w karty. I mniej więcej, ja gdzieś w głowie taki schemat miałem, że to jest nobilitujące, że ja jestem gościem, pogrywam.*
- motywy środowiskowe, towarzyskie  
*Szliśmy razem, odprowadzaliśmy się i on mówi, ja tutaj skręcam na automaty. To ja pójde z tobą, popatrzę, o co chodzi. Tak to się rozpoczęło.*

- dynamikę rozgrywki

*Tempo, tempo wygrywania, że była szybkość, że wygrałam po pierwsze.*

*Za długo ta kulka lata, cholera. Tu to masz od razu: uderzasz, masz efekt, zakład, efekt. Sekundę to trwa, a jak chcesz zrobić przerwę, to 5 sekund albo 20.*

- przekonanie o możliwości wypracowania pewnego systemu gry zapewniającego gratyfikację

*Ja wybrałam zakłady bukmacherskie, dlatego że nie jest to gra tylko i wyłącznie losowa, czyli nie wszystko zależy od szczęścia, czyli w jakimś tam sensie jest też ingerencja wiedzy i jakieś tam doświadczenie.*

- irracjonalne przekonanie o wpływie na daną grę

*Miałem wrażenie, że jednak mam wpływ na bęben i przy kręceniu, przy odpowiednim ruchu on zniekształcał. Oczywiście te tryby tam, ale miałem wrażenie, że...*

- spodziewaną wysoką gratyfikację w konkretnej grze

*No gdzieś taka analiza się włączyła, bo wydawało mi się, że bardziej i szybciej coś trafię na maszynach.*

- podobieństwo do innych, znanych gier

*Jakoś przypadek, nie wiem. To coś było podobnego z giełdą, na giełdzie mi się nie udawało, non stop przegrywałem, no i zakłady bukmacherskie to też mi coś przypominały z giełdą w pewnym sensie, że można coś tam przewidzieć.*

- poczucie bezpieczeństwa i anonimowości

*Tak, ja wołałam automaty, dlatego że miałam taki komfort, że jest mniej ludzi, mogę się zamknąć w sobie i jestem tylko ja i maszyna, nikogo poza tym, nikt tam nie chodzi, nikt nie puka.*

Warto zwrócić uwagę, że niektórzy gracze, na bardziej zaawansowanym etapie uzależnienia grają we wszystko. Rodzaj gry, oprawa jej towarzysząca ma dla nich znaczenie drugorzędne.

*...ale mówię, maszyny to już maszyny, później doszły właśnie kasyna, pokery, ruletki, bo już bardziej się wciągnąłem w to wszystko, jakieś te STS-y, zakłady bukmacherskie, wszystkie jakie możliwe i obstawiałem na Internecie, konta na Internecie miałem. Wszystko, co możliwe.*

## 2.3. ESKALACJA GRY

Eskalacja gry to proces, w którym hazardzista coraz bardziej wchodzi w rolę gracza, jednocześnie coraz mniej wywiązuje się z obowiązków wypływających z innych ról. Powoduje to narastanie dysonansu, który w punkcie krytycznym prowadzi nawet do prób samobójczych. Jednocześnie gracz zdając sobie sprawę ze strat, jakie powoduje, jedynego ich rozwiązania upatruje w grze. Dąży do odegrania się (*te pieniądze, które się gdzieś tam wszystkie przegrało przez całe życie, one gdzieś tam siedzą w głowie cały czas*), odzyskania swoich pieniędzy. Niekiedy racjonalizuje grę, nazywając wydatki „inwestycją”. Dąży do wygranej pragnąc zrekompensować swoim najbliższymi krzywdy, jakie wyrządził, jednak

nawet jeśli ją osiągnie, uznaje za zbyt niską i gra dalej (mimo że jest tak, że ja na przykład często wygrywałem jakieś większe sumy. I cieszyłem się, ale wiedziałem w tym momencie, że to jest bomba, że to za dzień, dwa, tydzień...). W pewnym momencie gracz zdaje sobie sprawę, że wygrana nie jest możliwa. Paradoksalnie może to prowadzić nie do zaprzestania gry, ale do jej dalszej destruktywnej eskalacji.

### 2.3.1. WZORY ZACHOWAŃ GRACZA

Dla niektórych graczy przynajmniej na początkowym etapie ich przygody z hazardem gra ma wymiar czysto towarzyski. Stanowi dodatek do spotkań w gronie znajomych.

*To zależy, jeżeli idziemy tylko na maszyny, założmy do pomieszczenia, gdzie są tylko maszyny, to tylko idzie się tam grać, a jeżeli czasem się idzie do pubu jakiegoś, a przy okazji jest tam czasem maszyna, to jeszcze fajniej.*

Ogólnie można jednak przyjąć, że wraz z rozwojem uzależnienia gracz mimowolnie dąży do izolacji, gra staje się wartością samą w sobie, a osoby trzecie zaczynają przeszkadzać grającemu.

*Szczyt szczęścia, jak jest pusty lokal w ogóle, jestem sam z tymi automatami.*

W przypadku zakładów bukmacherskich fakt uczestnictwa w grze, a więc obstawienia konkretnego zdarzenia powoduje dodatkową stymulację emocjonalną. Gra pełni tu rolę wzmocnienia, dodatkowego stymulatora w sytuacji towarzyskiej.

*Dodatkowa adrenalina podczas transmisji, podczas wypadu na mecz. Wiem, że obstawiłem tę drużynę, oglądam na żywo i w kieszeni mam kupon; jak oni strzelą, to ja też będę zadowolony, a jak przegrają, to jeszcze dodatkowo pošlę trochę niecenzuralnych słów w ich stronę, że im się to udało. Ale dodatkowa adrenalina jest przy tym.*

W zaawansowanej fazie uzależnienia część graczy odczuwa potrzebę grania niezależnie od spodziewanej wysokości wygranych (a więc stawek, za które grają). Część ma potrzebę zwiększania wydatków na grę twierdząc, że jest ona wtedy bardziej emocjonująca, inni natomiast dochodzą do takiego pułapu, kiedy liczy się dla nich sama gra (nawet za drobne kwoty) czy jedynie obserwowanie gry innych, co uchodzi za upokarzające.

*Czy był dzień w tym roku, że nie byłem w kasynie? Myślę, że nie było. Po prostu nawet jak jestem zmęczony po pracy, czasami się zdarza, że pracuję od godziny 10 do 22-23, to nawet po pracy, zanim pojadę do domu, to przejeżdżając jeszcze gdzieś tam wstąpię, chociaż wypić tę przysłowiową kawę czy herbatę i popatrzeć na te maszyny i te 10 złotych wrzucić – dla jaj.*

*Dla mnie jest to spontaniczne. To jest tak, że chwila wolna, to tak, pójdę sobie zagrać. Nie wiem, idę na piwo, są maszyny, też sobie zagram, to nie jest tak, że ja na przykład już teraz muszę, tak?*

Badani zgodnie przyznają, że zarówno wydatki na grę, jak i czas spędzany w miejscach gry są poza ich kontrolą. Deklarują, że nie planują, ile wydadzą ani jak długą będą grać,

twierdząc, że nie da się tego zaplanować. Łączy się to ze specyficznym podejściem do pieniądza, który traci swoją realną wartość, stając się jedynie pewną pulą punktów, które zapewniają rozrywkę przez pewien czas. Dopiero przegranie wszystkich pieniędzy wymusza na graczu zakończenie rozgrywki.

*Kiedy się przegrywa, to się wychodzi i się nie ma pieniędzy. Jeżeli się wygrywa, to albo się po prostu rozsądek włącza i wypłaca się jakąś pewną kwotę.*

Jednocześnie mechanizm, który sprawia, że hazardziści dążą wciąż do odegrania się, działa nie tylko w skali makro – jako motyw podejmowania gry na kolejnych etapach uzależnienia. Możemy zaobserwować go również w zachowaniu graczy w ramach pojedynczej rozgrywki.

*Bo tak to się wkręca człowiek, jest sam, wtedy się po prostu automatycznie rozgrzewa, ciśnienie, ja dochodzę do tego, że dochodzi do mściwości człowieka, moje 100 złotych, zaraz, zaraz, moje 1000, nie oddasz? Taka wojna się tworzy między maszyną a człowiekiem.*

Czas poświęcany na grę niekiedy eliminuje gracza z realnego świata nawet na kilka dni. Gra jest wtedy absolutnym priorytetem. Gracz oddający się nałogowi zupełnie ignoruje otoczenie zaniedbując obowiązki wynikające z innych pełnionych przez niego ról społecznych.

*...ale kiedyś mi się zdarzyło, jak tu słyszę o jednodniówce, to mi się zdarzyły 3-, 4-dniowe pobyty w kasynie non stop.*

*Nie dbało się o nic, że dzieciaki siedzą na schodach, nie mają kluczy, nic. Tylko grą byłem pochłonięty, telefonów nie odbierałem.*

*Ja tam siedzę dwie, trzy godziny, nieraz i sześć godzin, w niedzielę siedziałem od 10 do 3 rano.*

Gracze oddający się hazardowi tracą poczucie czasu, czemu sprzyja atmosfera i wystrój „jaskiń hazardu”.

*Robimy sobie jakiś melanz przy tych automatach i pijemy sobie, coś tam rozmawiamy. No to zdarza się tak, że jak się przyjdzie, tak jak o tej porze, to się wyjdzie na drugi dzień o tej porze albo jeszcze dłużej, czasami tak bywa. No 24 godziny. Ciemno jest, traci się taką orientację czasu, nie patrzy się na zegarek, jest ciemno, tak jakby było w nocy się dzieje. I cały czas jest, a tu patrzę jest dziewiąta godzina już – po południu czy wieczorem?*

*Ja po pracy poszedłem, zacząłem grać, zacząłem wygrywać oczywiście, czas po prostu płynie jak woda, to ja nawet nie wiedziałem, kiedy i grając, grając, grając patrzę: o w mordę, 5 rano, przecież o 6 do pracy muszę.*

Niektórzy gracze mają swoje ulubione miejsca, w których oddają się grze, czy wręcz ulubione automaty, przy których (raczej: z którymi) spędzają czas. Niemożność zagrania w ulubionym miejscu może wywołać u gracza frustrację i napady agresji.

*Jak ja wchodziłam, ja miałam klapy na oczach. Ja muszę widzieć, że ona jest wolna. Jak była zajęta, ja dostawałam szewskiej pasji, szłam do baru, brałam piwo, mocne piwo, pytałam się, ile ten człowiek jest już przy tej maszynie, kiedy on skończy, agresja się włączała. Podchodziłam do tego człowieka, byłam intruzem takim*

*i mówiłam: wystarczy, idź sobie człowieku, teraz ja tu przyszłam, ja na tej maszynie gram i koniec.*

Jako kontrapunkt dla badanych, którzy coraz bardziej pogrążają się w nałogu powodując tym samym olbrzymie straty, należy przywołać przykład graczy zarabiających na grze w pokera przez Internet. Jak sami mówią, dla optymalizacji zarobków powinni grać około dwóch godzin dziennie, jednak przyznają, że często brakuje im do tego motywacji.

*Jeśli chodzi o ilość gry, to ja się bardzo staram grać 2 godziny dziennie, ale często brakuje mi motywacji i wychodzi to dużo mniej.*

Gra towarzyska, kiedy jest jeszcze okazjonalną rozrywką, finansowana jest z nadwyżek i nie uszczupla budżetu gracza. Stopniowo jednak hazardzista zaczyna dzielić uzyskiwane dochody, przeznaczając część z nich na codzienne wydatki, a część na grę.

*Były tak zwane dwie kieszenie. Jedna dla domu, druga dla mnie, na grę.*

Wraz z rozwojem uzależnienia proporcje między jedną „kieszenią” a drugą się zmieniają. W grę angażowane są środki przeznaczone na inne cele. Hazardziści „oszczędzają” – ograniczają wydatki na codzienne życie, aby zdobyć środki niezbędne do gry.

*Nie, to ciężko jest bardzo. Nieraz mam na coś odłożone, na buty dla żony, na coś, a to przegram, co miałem do wydania i zaraz sobie myślę, „Kurczę, dobra, przecież jakieś tańsze można wziąć czy coś”, tak jakoś.*

*Robiłam tanie zakupy, a to to, a to tamto, wiadomo, czy jakieś kombinacje. Mąż mi nie wyliczał, ile ja wydałam na mięso czy marchewkę.*

Zdaniem graczy wydatki na grę są nieprzewidywalne. Gracze nie planują, ile przeznaczą na rozgrywkę, nie potrafią też wypłacić wygranej ani zaprzestać gry w momencie przegranej. Z czasem wydatki przestają być kontrolowane.

*Ja biorę ze sobą zazwyczaj kwotę daną, mam wybraną, ale zazwyczaj jest tak, że mam bardzo blisko do domu, więc zazwyczaj parę kursów robię, więc nigdy nie mam zaplanowane tak naprawdę, ile wezmę.*

*Ja nie pamiętałem, ile razy wypłacałem pieniądze na przykład. Wydawało mi się, że 2 razy, a jak patrzyłem na wykaz, to 10 razy. Nie pamiętałem po prostu, tak szybko to się działo. Potem tylko nagle było: jak to, bo tam jest napisane, że kwota zadeklarowana przekracza wysokość. Niemożliwe, przecież tam było tyle pieniędzy. Jak to się stało?!*

Realna wartość pieniądza nie ma dla graczy znaczenia. Pieniądz jest jednostką czasu. Określa, jak długo gracz będzie mógł oddawać się nałogowi.

*Pieniądz jest w ogóle rzeczą, on jest na zewnątrz, w środku są tylko albo żetony, albo punkty, albo coś, my je przeliczamy i tylko dlatego, ale tam nie są pieniądze, tylko są punkty. [...] Pieniądze są tylko i wyłącznie... dodatkiem... sztucznym dodatkiem.*

Z czasem pojawiają się problemy z finansowaniem gry. Angażowane dotychczas środki okazują się niewystarczające. Gracze szukają wtedy dodatkowych źródeł finansowania hazardu. Dopuszczają się kradzieży, wyprzedają wartościowe rzeczy (biżuterię, samochody,

nieruchomości), angażują w grę firmowe pieniądze czy też biorą kredyty z przeznaczeniem na ten cel. Oczywiście liczą, że będą w stanie wyrównać zaległości finansowe ze spodziewanej wygranej.

*Bywało też tak, że zagalopowałem się nieraz i pieniądze domowe też potrafiłem wziąć i już słonika rozbiłem, też tak bywało, ale wtedy to się kredyt brało i wtedy już był problem.*

*Biżuterię, którą miałam na sobie, ja przegrałam, pieniądze za byle co, za 20 złotych rzeczy drogie, cenne. Prosiłam ludzi, grosze ode mnie, za 20 złotych, czy to nie jest, żebym tylko zagrała.*

*Poprzez tę pętlę kredytową, poprzez to wszystko poszłam do lombardu, no i musiałam stracić mieszkanie z dnia na dzień.*

Wyczerpanie legalnych źródeł finansowania hazardu może prowadzić do kontaktu ze światem przestępczym. Gracze zadłużają się u lichwiarzy na wysoki procent. Niemożność spłacenia takiego zadłużenia może powodować nie tylko finansową ruinę, ale też zagrażać zdrowiu i życiu dłużnika i jego najbliższych.

*Takich długów nikt nie odpuści, to nie ta bajka.*

*Nie ma w ogóle litości w tej branży, hazardzista to jest śmieć, w pewnym momencie, jak nie masz, żeby oddać to, co obiecałeś, to po prostu miasto trzyma pewne sprawy i jak za dużo się pożyczy i nie jest się w stanie oddać, to zabiorą ci wszystko – mieszkanie, samochód, działkę, cokolwiek każą sprzedać.*

*Cieszę się tylko tyle, że zdążyłem spłacić długi te najgorsze, takie lichwiarzy, Czeczeńców. [...] Bo ja sobie tego nie wyobrażam, ja bym chyba tak lekko tego nie rzucił, musiałbym się wyprowadzić z Warszawy albo nawet z Polski.*

Trudności z finansowaniem gry, oprócz strat materialnych, jakie ponosi gracz i jego otoczenie, mają również wymiar społeczny. Hazardzista chcąc zdobyć pieniądze na grę posuwa się do oszustw, intryg i wyłudzeń. W pierwszej kolejności jego ofiarą padają najbliżsi – rodzina, przyjaciele, współpracownicy. Gracz traci najcenniejszy kapitał – zaufanie, którego często nigdy już nie jest w stanie odbudować.

Wraz z narastaniem trajektorii hazardowej następuje stopniowa instrumentalizacja otoczenia. Inni o tyle są ważni, o ile mogą zapewnić finansowanie gry.

*Tak sobie wykombinowałem, że znajdę sobie jakąś kobietę, pójdę do niej i tam... ojcu i matce powiem, że się w niej zakochałem, że z miłości, tak? Żeby mieć jakieś alibi, że sprzedaję ten samochód i to jest na wspaniałe życie. Że jestem taki dobry, kochany. I ten samochód sprzedałem i przez miesiąc przegrałem te pieniądze. Byłem z tą kobietą.*

Niekiedy gracze próbują nie tyle ograniczyć kwoty przeznaczone na grę, ile *uchronić je* [pieniądze – przyp. autora] *przed spustoszeniem*, czyli przed wydaniem ich na hazard. Gracze zdają sobie sprawę z destrukcyjnego wpływu gry na ich budżet oraz z tego, że nie panują nad kwotami wydawanymi na grę. Dlatego też zakładają sobie dzienny limit

wypłat z konta lub dokonują różnych zakupów, wybierając jednak takie produkty, które w razie czego będzie można łatwo spieniężyć.

- *Ja sobie zrobiłem limit na karcie (śmiej).*
- *Poblokowane wszystko.*
- *1000 złotych, następne musi minąć ileś godzin,*
- *Ale po północy już możesz.*

*Różne patenty były, że kupowali sprzęty, które później mogli do lombardu oddać, jak nie będą mieli, ale później znów grają, przegrywają, wykupują z lombardów, przegrywają i dalej, to jest taka łańcuszkowa.*

W trakcie rozwoju uzależnienia jednostka coraz bardziej wychodzi ze swoich dotychczasowych ról społecznych koncentrując się na dobrym wypełnianiu obowiązków wynikających z roli gracza. Z czasem gra staje się absolutnym priorytetem, codziennością, remedium na wszystkie problemy. Gracz izoluje się, coraz bardziej wchodząc w świat gry, który staje się coraz bardziej realny.

*W to się wchodzi jak w Matrix, to jest taki wirtualny świat, wyizolowanie z otoczenia, tam się zapomina o wszystkich problemach, że się istnieje, tylko napęd na grę lub patrzenie nawet, jak się czasami nie ma na to, jak inni grają.*

Obowiązki codzienne schodzą na dalszy plan. Życie jest całkowicie podporządkowane grze.

*Niezależnie, czy byłam chora czy byłam zdrowa, to cały dzień ustawiałam pod kątem hazardu.*

*Jest coś takiego, że np. jak mam coś do zrobienia innego, to ja to zrobię tak szybko, żeby uwinąć się.*

*To było normalne, że ja jadę sobie karetką na bingo, bo przecież ja jadę grać. I nie liczyło wtedy, w tym momencie się nic nie liczyło, to, że ja później musiałem całą grę kłamstw udawać itd. Nie miałem nawet wyrzutów sumienia, bo to był moment, jak w Ursusie był taki poważny wypadek kolejowy, masę było osób rannych, trochę ludzi zginęło, i wszystkie karetki z całej Warszawy tam ciągnęli. Mnie nie było, mnie szukali, a ja byłem na bingo. I ja miałem złość, wściekłość, jakim prawem w ogóle mnie szukają, co oni ode mnie chcą, przecież ja grałem.*

Na pewnym etapie uzależnienia gracz jest do tego stopnia skoncentrowany na hazardzie, że rozpatruje wszystko w kategoriach gry. Każdy bodziec zewnętrzny przypomina mu o grze, kojarzy się z hazardem. Świat realny postrzegany jest przez pryzmat gry.

*Oglądałem architekturę w Kazimierzu, proszę sobie wyobrazić, że na jednej z elewacji pojawił się taki motyw 3 dzwonek czy 3 gwiazdek (śmiej) i to spowodowało natychmiastowe skojarzenie z grą.*

*Ostatnio jechałem, patrzyłem rejestracja WI cztery siódemki. Już sobie pomyślałem, że [...] czyli pomyślałem jednej siódemki tylko brakuje, czyli pomyślałem tylko o maszynach.*

Dodatkowo gracze są przekonani, że maszyny są wszędzie, że to one ich znajdują. Przyznają zarazem, że nie znają dnia ani godziny, kiedy rozpoczną grę. W wypowiedziach badanych zwraca uwagę pewna bierność i przekonanie o swoistym przeznaczeniu – braku wpływu na własne życie, o którym decyduje los.

Angażując się coraz bardziej – nie tylko finansowo i czasowo – w świat gry, hazardziści stają przed dużym wyzwaniem. Próbuje mianowicie utrzymać swoje dotychczasowe role i połączyć je z rolą hazardzisty. Ze względu jednak na narastające straty, jakie ponoszą, i rosnące koszty uczestnictwa w grze jest to niemożliwe.

Próby utrzymania *status quo*, lęk przed reakcją otoczenia, potrzeba „świętego spokoju” i obawa przed utratą źródeł finansowania gry powodują, że hazardziści zatajają fakt grania. Maskują swój alternatywny świat za pomocą sieci kłamstw, intryg i oszustw.

*Kłamstwo, że tak powiem, to jest podstawowa rzecz, tak? W tym całym mechanizmie. Kłamstwo na kłamstwie i kłamstwem pogania.*

W ogóle ukrywają fakt grania albo zatajają część informacji o swojej grze (głównie czas jej poświęcany, częstotliwość gry i wydatki) przedstawiając ją jako nieszkodliwą rozrywkę. Grający nie przyznają się nawet do wygranych, obawiając się zdemaskowania lub roszczeń finansowych otoczenia. Często ukrywają swoje granie, zasłaniają się prywatnością.

*Nie wie, po co mam jej mówić? Nie będę się jej tłumaczył.*

*Dokładnie będę mówił, ile wrzuciłem? Nie ma sensu.*

Hazardziści nie tylko ukrywają swój nałóg, ale też budują alternatywne historie, aby tylko nie przyznać się do gry. Wykorzystują do tego charakter pracy, jaką wykonują, lub inne swoje skłonności. Wolą powiedzieć, że pieniądze przeznaczyli na alkohol, niż przyznać się, że przegrali.

*Jeździliśmy do Pragi czeskiej na przykład bardzo często, to potem miałem alibi, że jadę do Pragi czeskiej, a że tam nie chciałem tego roamingu i to wszystko, to wyłączałem telefon i miałem święty spokój. To już potem dochodziło do tego, że mówiłem, że jadę do Pragi, a skręcałem w Towarową i zajeżdżałem do hotelu Hilton z wyłączonym telefonem i 24 godziny sobie grałem, a żona myślała, że jestem w Pradze i mam wyłączony telefon. Mówię: przekroczę granicę to z powrotem zadzwonię i potem wychodziłem specjalnie, mówię: o, 5, to tak za 4 godziny będę powoli wracał, to wychodziłem przed Hilton i mówiłem: właśnie przekroczyłem granicę, myślę, że za 4- 4,5 godzinki będę mniej więcej z powrotem.*

*Manipulowałem, po prostu oszukiwałem. No i później zaczęła się żona orientować, po takim czymś nadal nie wiedziała, że gram, tylko myślała, że ja przepijam te pieniądze. Bo ja specjalnie wypijałem jedno piwo, po to, żeby wejść, żeby czuć było ode mnie alkohol.*

Utrzymywanie przez graczy pozorów normalnego funkcjonowania wiąże się z dużym zaangażowaniem z ich strony, co jest kolejnym ponoszonym przez nich kosztem związanym z grą. Jednocześnie skala mistyfikacji narasta wraz z eskalacją grania. Im gorzej gracz wywiązuje się ze swoich codziennych ról, im głębiej wchodzi w alternatywny świat gry, tym bardziej musi angażować się w maskowanie prawdy.

*W którymś momencie moja głowa i mózg funkcjonowały w dwóch kierunkach, żeby kłamstwo się nie wydało, czyli kontrolowanie, co, komu, kiedy skłamałem,*

*organizowanie tak, żeby dwie osoby się nie zetknęły przypadkiem, żeby kłamstwo nie wyszło. Wszystko się działo, na zasadzie tego, w głowie.*

*Im większe straty, tym bardziej to ukrywałem i tym bardziej to zagrywałem.*

Spirala kłamstw narasta do tego stopnia, że w pewnym momencie gracz sam zaczyna w nie wierzyć. Fasada, za którą ukrywa się nierealny świat gry, miesza się z rzeczywistością. Jednocześnie lęk przed demaskacją jest tak duży, że gracze nawet przyłapani w sytuacji niebudzącej wątpliwości próbują za wszelką cenę ukryć prawdę.

*Te kłamstwa stawały się rzeczywistością. Ja wierzyłem, z biegiem czasu, w te kłamstwa i dałbym się zarżnąć. Podejrzewam, że wszystkie badania, wariografem czy czymś innym, bym przeszedł, bo ja święcie wierzyłem w te kłamstwa.*

*Byłem łapany na tym, że gram i ja wtedy mówiłem, że przyszedłem przed chwilą, mimo że ja już tam byłem 12 godzin, przyszedłem przed chwilą i wrzuciłem dopiero 20 złotych, a przegrałem wtedy 103 tysiące czy coś takiego.*

Autorefleksja przychodzi w momencie dotkliwej porażki, jakiej prędzej czy później doznaje gracz. Moment ten – porównywany przez badanych do stanu po nadmiernym spożyciu alkoholu – jest dla hazardzisty upodlający. Jest to chwila, kiedy uświadamia sobie ułudę świata gry, dostrzega z całą przygnębiającą realnością swoją sytuację i swoją rolę w jej wytworzeniu. Takie doświadczenie nierzadko prowadzi do podjęcia próby samobójczej, może też spowodować, że hazardzista przestanie grać (przynajmniej na pewien czas).

*Nie wiem, co się ze mną stało. Powiem ci tak, że potem, jak wróciłem do domu, amok. Na drugi dzień doszło do mnie, co ja zrobiłem. Nie wychodziłem z domu prawie z tydzień. Tylko dzwoniłem po pizzę, chociaż pod domem mam McDonalda. Do sklepu, z powrotem do domu, czasami myślałem, co ja zrobiłem, po co ja to zrobiłem? To była całkowita głupota przecież.*

Czasowa abstynencja po doświadczeniu dotkliwej porażki często kończy się powrotem do gry. Jednocześnie należy podkreślić, że nigdy już nie jest to gra bezpieczna. Gracze wznowiający grę wracają do tego punktu, w którym byli w momencie jej zarzucenia. Podejmując grę na nowo zazwyczaj bardzo szybko tracą nad nią kontrolę.

*Im się po dwudziestu minutach przestało podobać, a ja dopiero zacząłem się rozkręcać. Przetrzymałem ich jeszcze godzinę, a następnego dnia byłem tam już sam.*

*Stał przy maszynie, a ja patrzyłem, co on robi. I po dziesięciu minutach wyszliśmy, ale ja byłem zaszczepiony. I po tym całym dniu roboty, jak wróciliśmy, coś tam udało mi się zarobić, a 15 minut później, już byłem tam, z powrotem w Grandzie przy maszynie. I po prostu, każde pieniądze, jakie gdzieś później zarobiłem, to już wszedłem w to.*

Zauważalne są pewne różnice między hazardzistami grającymi w kasynach i na automatach a graczami uczestniczącymi w zakładach bukmacherskich, co ilustruje poniższa tabela.

|             | Kasyno i automaty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zakłady bukmacherskie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Czas</b> | <p>Wraz z rozwojem uzależnienia wydłuża się czas poświęcany na grę</p> <p>Hazardzista nie kontroluje czasu, jaki spędza na grze</p> <p>Pieniądz jest jednostką czasu. Określa, jak długo można grać. Gra kończy się, gdy kończą się pieniądze</p> <p>Sytuacje kilkudziesięciogodzinnych „maratonów” grania nie należą do rzadkości</p> <p>Miejsce gry sprzyja utracie poczucia czasu</p> | <p>Rytm gry wyznacza rytm rozgrywek sportowych. Gracze na ogół obstawiają tę dyscyplinę sportu, na której się znają</p> <p>Gra często łączy się z zamiłowaniem do sportu</p> <p>Bardziej czasochłonna niż sama gra może być analiza poprzedzająca dokonanie zakładu</p> <p>Fakt obstawienia danego zdarzenia zwiększa jego atrakcyjność</p> |

|                     | Kasyno i automaty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zakłady bukmacherskie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Koszty gry</b>   | <p>Wydatki finansowe związane z grą są nieprzewidywalne i narastające w czasie. Nie da się przewidzieć, ile jednorazowo wyda się na grę</p> <p>Uzależnienie prowadzi do finansowej ruiny</p> <p>Na zaawansowanym etapie uzależnienia pojawia się „myślenie tunelowe” – zawężenie percepcji, gracz interpretuje rzeczywistość w kategoriach gry</p> <p>Przegranej towarzyszą stany lękowe i depresyjne (nie wyłączając prób samobójczych)</p> <p>Gra prowadzi do zerwania relacji z najbliższymi i alienacji</p> <p>Całkowita utrata zaufania otoczenia</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Wydatki na grę związane są z przyjętą strategią. Nakłady na grę można optymalizować. Wydatki na grę nie muszą się zwiększać w czasie</p> <p>Wydatki na grę mogą być kontrolowane. Nawet jeżeli są nieprzewidywane, raczej nie powodują zrujnowania budżetu gracza</p> <p>Czas, jaki gracz poświęca najbliższemu, może być określany jako niewystarczający, jednak grający nie izoluje się całkowicie od otoczenia</p> |
| <b>Finansowanie</b> | <p>Początkowo gra finansowana jest z nadwyżek, jednak wraz z rozwojem uzależnienia angażowane są środki przeznaczone na inne wydatki, co prowadzi do finansowej ruiny</p> <p>„Dwie kieszenie” – grający dzieli dochód na ujawniany (poświęcany na codzienne wydatki, na życie) i utajany (przeznaczony wyłącznie na grę)</p> <p>Źródła finansowania gry są często nielegalne. Gracz dopuszcza się kradzieży i oszustw</p> <p>Kontakt ze środowiskiem przestępczym – zapożyczanie się u lichwiarzy bezwzględnie egzekwujących zobowiązania</p> <p>Gracz wyprzedaje majątek, zastawia ruchomości w lombardach, bierze kredyty z przeznaczeniem na grę</p> <p>Ewentualne wygrane na ogół wracają do kasyna czy automatu. Próba zatrzymania gotówki są zakupy różnych dóbr (najczęściej takich, które można łatwo spieniężyć, gdy zabraknie środków na grę)</p> | <p>Gra finansowana jest głównie z nadwyżek</p> <p>Grający utajają część dochodów, tworząc osobny budżet przeznaczony tylko na grę</p> <p>Zdarza się, że do gry angażowane są środki przeznaczone na inne wydatki, jednak ze względu na niskie na ogół kwoty, jakimi obracają gracze, nie powoduje to poważnych strat w ich budżecie</p>                                                                                  |

|                    |                                                                                                                                                                                                          |                                                       |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Priorytet</b>   | Gra bardzo łatwo staje się priorytetem. Wszystko inne zostaje jej podporządkowane. Mimo dużych strat hazardzista upatruje rozwiązania wszystkich swoich problemów właśnie w grze                         | Gra jest ważna, ale traktowana w kategoriach rozrywki |
| <b>Jawność gry</b> | Ukrywane są zarówno wydatki na grę, jak i częstotliwość gry czy poświęcony jej czas. Gracze na ogół też nie przyznają się do ewentualnych wygranych – szczególnie na zaawansowanych etapach uzależnienia |                                                       |

### 2.3.2. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA ZWIĘKSZENIE NATĘŻENIA UCZESTNICTWA W GRZE

Gracze na ogół mają świadomość tego, że ich gra *to po prostu taka rozkręcająca się spirala*, choć nie wszyscy – mimo częstego grania – zwiększają intensywność gry. Rysuje się tu pewien podział między grającymi w kasynach i na automatach a między fanami zakładów bukmacherskich, czy to w wersji stacjonarnej czy internetowej. Co prawda wśród graczy świadomych, lecących się, mających na ogół za sobą moment *sięgnięcia dna* znalazły się osoby, które uczestniczyły w zakładach, jednak raczej to nie ten rodzaj hazardu doprowadził je do momentu krytycznego. Osobną kategorię stanowią też zawodowi pokerzyści, przyznający, że obecnie gra jest dla nich formą finansowego przymusu. Satysfakcja z gry ma dla nich znaczenie drugorzędne, a głównym motywem uczestnictwa w niej jest po prostu konieczność finansowania codziennych wydatków.

Na eskalację gry mają wpływ m.in. takie czynniki, jak:

- chęć odegrania się, odzyskania pieniędzy *zainwestowanych* na wcześniejszych etapach rozwoju uzależnienia;
- eskapizm, nieradzenie sobie z prawdziwymi lub wyimaginowanymi problemami. Gra stanowi próbę odreagowania, *substytut, namiastkę rzeczywistości. Jest wypełniaczem na problemy, oderwaniem od rzeczywistości*;
- anomia, poczucie wyobcowania, brak oparcia i poczucie braku kontroli społecznej. Eskalacja gry jest motywowana *samotnością psychiczną, poczuciem pustki, lękiem, strachem, samotnością, brakiem miłości*, poczuciem utraty kontroli nad własnym życiem;
- inne uzależnienia. Kompulsywny hazard stanowi niekiedy zastąpienie innego nałogu;  
*I tak powolutku, powolutku ten pracoholizm swój zamieniłem w hazard.*  
*Broniłam się, żeby się nie napić, bo nie chciałam pić tego alkoholu. Więc chodziłam grać.*
- niskie poczucie własnej wartości i nieakceptowanie siebie. Potrzeba udowadniania sobie i innym, ile tak naprawdę jest się wartym;

*I żeby nie mieć tego balastu, to sobie wymyśliłem, że muszę mieć 5 razy tyle, bo jak już wejdę do tego domu i jak już rzucę im tam tyle, że każdy będzie mógł sobie wziąć po tym samochodzie, wykupię tę wycieczkę, to już nikt nie będzie się pytał, że ja jestem taki zły i niedobry. Po prostu zapcham ich tymi pieniędzmi.*

- zawyżone poczucie własnej wartości. Przekonanie o własnej konsekwencji i sile charakteru. Poczucie panowania nad grą;

*No spodobało mi się to najpierw. W ogóle najpierw miałem przekonanie, jako że jestem człowiekiem dosyć upartym i jak coś robię, to zawsze do końca, niby konsekwentnym, to ja sobie przyjąłem taką zasadę, że ja się nauczę właśnie tak dobrze grać, kontrolować.*

- poczucie onnipotencji, sprawstwa. Przekonanie o własnym szczęściu połączone z brakiem doświadczenia porażki. Sukcesy osiągnęte na innych płaszczyznach mogą utwierdzać w przekonaniu, że w grze też się powiedzie;
- poczucie degradacji. Przeświadczenie o braku alternatywy i nostalgia za „lepszymi czasami”;

*Może ja nie znam innych [sposobów spędzania wolnego czasu – przyp. autor], może za mało pieniędzy mam, bo jak kiedyś pracowałem w jednej firmie i miałem pieniędzy tyle, że w tych dwóch kieszeniach mi się nie mieściły, to ja miałem dużo zajęć i dużo kobiet, i wszystkiego, to ja nie wyrabiałem się z czasem, bo miałem za dużo pieniędzy, restauracje takie i takie; jak ja zaprosiłem gości na swoje imieniny do siebie, to oni zjeżdżali się, zjeżdżali, ja byłem sam, bo żona pojechała do Anglii i oni patrzą wszystko pusto, pusto, nie ma nic, a przychodzą do mnie z prezentami, z kwiatami, z życzeniami, patrzą tak jakoś głupio, siadają jedni, drudzy, trzeci, ja mówię, dobra, wszyscy już są, telefon, ile taksówek potrzeba, do restauracji taksówkami.*

- potrzeba podniesienia swojego prestiżu, „bycia kimś” w opinii innych ludzi;

*Jak sobie popatrzyłem na tych ludzi, którzy przemieszczają się autobusami, jako w ogóle na nieudaczników, wychodząc w euforii z kasyna, nieważne, czy wygrany czy nie, ale to był taki wizerunek siebie właśnie z tym rozłożonym czerwonym dywanem, z kłaniającą się w pas obsługą, a tak naprawdę byłem dojną krową, która przyszła, żeby dać się wycyckać, ale ja to widzę teraz, ale wtedy było zupełnie inaczej.*

*Czułem się lepszy, niż jestem. Ważniejszy, silniejszy. Czułem się gość, jak siedziałem przy stole.*

- marzenie o wielkich pieniądzach. Traktowanie hazardu jako *legalnego i całkiem niezłego źródła dochodu*, które może być dodatkowo wzmocnione doświadczeniem wygranej;
- potrzeba przeżywania silnych emocji, jakie daje gra na wysokich stawkach. Dojście do etapu, na którym *tylko wyższe stawki dają przyjemności*.

### 2.3.3. SYTUACJA OSOBISTA A PODJĘCIE (ESKALACJA) GRY

Osobista sytuacja graczy, nawet w momencie eskalowania gry, jest w większości wymiarów na ogół stabilna. Wprawdzie incydentalne niepowodzenia w życiu osobistym mogą spowodować spontaniczne podjęcie gry, jednak takie sytuacje mają miejsce tylko wtedy, gdy

w okresie wcześniejszym granie zostało uznane za równoprawny sposób osiągania korzyści. W tym sensie motyw porażki jest jedynie pretekstem, a nie rzeczywistym powodem grania. Inaczej wygląda kwestia poważnych strat w życiu osobistym, szczególnie utraty kogoś bliskiego. Niepewność i zagubienie w takiej sytuacji, a przede wszystkim brak oparcia i poczucie samotności wymieniane są jako znaczące przyczyny eskalacji gry.

Respondenci mówiąc o swojej sytuacji osobistej poruszali głównie kwestie kondycji zawodowo-finansowej i relacji z innymi (w tym stosunków rodzinnych i partnerskich). Jednocześnie należy zauważyć, że w wymiarze zawodowo-finansowym, w kontekście intensyfikacji gry, u niektórych graczy można wyodrębnić okres, który moglibyśmy nazwać „eskalacją sukcesu”. W tym czasie osoba grająca ma powodzenie zarówno na płaszczyźnie zawodowo-finansowej, jak i hazardowej. Załamanie dobrej passy przychodzi bardzo szybko – wraz z pierwszymi stratami finansowymi; wydaje się jednak, że obie płaszczyzny wzmacniają się nawzajem. Osiągane sukcesy zawodowe umacniają przekonanie, że można poradzić sobie również w grze. Dostrzegane straty finansowe mogą prowadzić do czasowego zawieszenia gry, jednak wraz z osiąganiem kolejnych sukcesów na płaszczyźnie zawodowej, zostaje ona wznowiona.

#### 2.3.3.1. WYMIAR ZAWODOWO-FINANSOWY

Sytuacja finansowa hazardzystów, wtedy gdy „na poważnie” rozpoczynali przygodę z hazardem, nie odbiegała na ogół od sytuacji osób niegrających. Często była dobra lub bardzo dobra – badani to nierzadko przedsiębiorcy, specjaliści czy też przedstawiciele kadry zarządzającej wysokiego szczebla.

*Tak... Ja, jak pracowałam, w tym czasie byłam prezesem dosyć dużej spółki. Zarabiałam bardzo dużo pieniędzy. Rzeczywiście bardzo dużo. Nawet gdzieś tam i stać mnie było na wszystko. Naprawdę.*

*To był taki okres, kiedy miałem najlepsze stanowisko kierownicze w firmie, dostęp do pieniędzy, wykorzystywałem stanowisko do zdobycia pieniędzy.*

Niezależnie od wykonywanej profesji, respondenci na początku swojej hazardowej drogi cieszyli się na ogół stabilną sytuacją zawodową lub wręcz byli na etapie dynamicznego rozwoju kariery.

*Miałem stałą pracę [...] W międzyczasie awansowałem właśnie, bo byłem i kierowcą, i mistrzem, awansowałem na starszego mistrza gazownictwa, także dostałem kierowcę.*

Dobre wypełnianie roli gracza wiąże się jednak z coraz to wyższymi nakładami finansowymi na grę, które – początkowo nieodczuwalne – mogą doprowadzić grających i ich rodziny na skraj biedy, niezależnie od pierwotnego stanu posiadania. Sam rodzaj wykonywanej pracy niekiedy sprzyjał hazardowi. Skrajnym przypadkiem jest sytuacja osoby naprawiającej

automaty do gry, która uzależniła się od grania, czy też sprzedawcy w sklepie nocnym, który uzależnił się od hazardu grając w wolnej chwili na stojącym w sklepie automacie.

Nienormowany czas pracy, zawód wiążący się z wyjazdami, delegacjami, zakładający pewne ryzyko finansowe i niestałość dochodów niewątpliwie ułatwiają ukrywanie gry. Zawodowemu kierowcy łatwiej wytłumaczyć dłuższą nieobecność w domu, a przedsiębiorcy – straty finansowe.

#### 2.3.3.2. RELACJE Z INNYMI

„Znaczący inni” – najbliższe środowisko, rodzice czy partner – to podstawowe podmioty egzekwujące przestrzeganie norm uznawanych społecznie. Brak takich osób sprzyja naginaniu bądź łamaniu przyjętych konwencji, co w przypadku hazardzistów jest istotnym czynnikiem powodującym eskalację gry. Proces ten może przebiegać dwukierunkowo:

- 1) gracz może znaleźć się w sytuacji, w której sieć jego najbliższych relacji zostaje nagle uszczuplona,

*Znaczy ja zacząłem tak w sumie od drugiej klasy szkoły średniej. I automaty, i maszyny, bo moi rodzice się wyprowadzili, ja z babcią zostałem, miałem swobodę. I obstawiałem.*

*I, jak mówię, dopóki matka nie zachorowała, koledzy poszli siedzieć do więzienia, nie miał mnie kto pilnować.*

- 2) w momencie eskalacji gry hazardzista sam zrywa istniejące relacje dążąc do zmniejszenia presji i kontroli wywieranej na niego przez otoczenie.

*No i oczywiście grając izolowałem się od bliskich, miałem... Przystawałem z czasem... coraz rzadziej odbierałem telefony od ojca czy od brata. Unikałem ich po prostu.*

Kiedy gra jest już oswojona, a jednostka do swojego wachlarza ról i tożsamości dodaje kolejne „ja” – przyjmuje rolę gracza, unika czy też wyklucza innych, którzy świadomie bądź nieświadomie przeszkadzają w dobrym wywiązywaniu się z tej roli. I choć badani niekiedy nie określali tutaj kierunku zależności wprost:

*To znaczy ja mam problem, żeby zdefiniować u mnie, co było najpierw. To jest trudne pytanie: jajko czy kura. Czy ja dlatego zacząłem grać, że miałem kłopoty emocjonalne, że na przykład byłem sam, że mi się jakieś związki nie udawały z kobietami, uznałem, że to taka odskocznia bardzo dobra; albo właśnie z powodu, że zacząłem grać, to mi się te emocje spodobały i przestałem to kontrolować, to psułem sobie później wszystkie relacje. Tak, że to jakby oddziaływało jedno na drugie. Nie wiem, trudno mi to powiedzieć.*

to przyznawali, że odsuwali (odsuwają) od siebie osoby przeszkadzające im w grze.

*Że to jest dobre i że to jest jedyna droga. A każdy, kto chciał mi pomóc, kto mi zwrócił uwagę, powiedział „halo, halo, Kuba, strasznie cię lubię, ale coś z tobą jest nie tak”. To już wróg. Wróg do grobowej deski. A już, nie daj Boże, jak ktoś mi chciał*

*powiedzieć, że ja mam z czymś problem. To ja już lałem, lałem, bo to było nie do pomyślenia.*

*Oczywiście nie mam żony, nie mam narzeczonej, nie mam partnerki, jestem kawalerem, nie mam dzieci, odciąłem się też od, niestety, od otoczenia, które jakoś tam, w jakiś sposób mnie zdradziło, prawda? Też postawiłem grubą krechę w swoim życiu, to wszystko spowodowało, że jestem jakimś tam właśnie tym samotnym pegazem.*

Procesem towarzyszącym izolacji od otoczenia jest uprzedmiotowienie relacji z innymi. W wypowiedziach badanych daje się zaobserwować akceptację destruktywizmu wynikającego z grania i przekonanie o czasowym charakterze istniejących relacji, które prędzej czy później zostaną zerwane ze względu na uzależnienie.

*Nie, myślę, że nie. Też może i pośrednio szukałem sobie tych problemów. To na ogół, to też się działo, jak tutaj kolega mówił, jak wszystko było OK, kiedy miałem super dziewczynę, na Saskiej Kępie apartament 150 metrów i tak wiedziałem, że w końcu to się ukróci i korzystałem, póki mogłem, tak.*

*W każdym związku, że to i tak nie wyjdzie, bo ja gram. Więc taka autodestrukcja się włączała. Powoli, powoli, po co ja mam się dręczyć. Przecież to i tak, czy dziś czy jutro, więc co za różnica zagram czy nie zagram. No i tak przecież zagram, czy tak czy tak.*

*...jęki, płacze, nawet to, że – jak mi żona powiedziała – że jak jeszcze raz zagram, to definitywnie, małżeństwo, koniec, nawet nie ma co przychodzić, mówić w ogóle. To tylko czekałem tak naprawdę, aż wyjedzie, bo ona już była pewna, że ja tego to już się wystraszę. A ja, tak naprawdę, tylko czekałem „jedź głupia babo, jedź głupia babo”. I do boju.*

Na pewnym etapie hazardowej trajektorii hazardziści racjonalizują grę swoją aktualną sytuacją. Eskalacja gry łączy się niekiedy w czasie z doznaniem sytuacji uznawanej społecznie za stratę, krzywdę. Czy życiowe kłopoty, niepowodzenia są rzeczywistym motywem gry, czy stanowią tylko wymówkę dla osób, które oswoiły się z rolą gracza i odczuwają potrzebę grania?

*Moja mama zmarła, to zacząłem grać, z dziewczyną mi się nie układało, samochód mi się popsuł i szukałem sobie pretekstu tak jakby, żeby mieć takie pozwolenie na grę. Takie tworzenie sobie bramki.*

*Jestem po rozwodzie, ja w ogóle zacząłem grać hazardowo, jak już zostałem sam.*

Podobnie jak wydarzenia tragiczne bywają uznawane przez hazardzistów za motywy do rozpoczęcia gry, tak pozytywne – łączące się z wejściem w nową rolę, np. ojca – są przez nich traktowane jako szansa na zerwanie z hazardem. Jednocześnie ten moment może łączyć się z kulminacją trajektorii, kiedy dysonans między rolą gracza a pozostałymi rolami osiąga moment krytyczny.

*Dlaczego przyszedłem na terapię, bo urodziła mi się córka i myślę, że to wszystko się zmieni. Będzie córka to ja przestanę grać, będzie inaczej. No i jak poniosłem tę porażkę, co przegrałem, bo potrzebowała, bo ona wcześniaczka, materac na bezdechy, łóżeczko, wózek, a ja wszystko wtopiłem. 17 000 – wszystko poszło w maszynę, 2 dni grałem. Myślałem, że to będzie taka moja nauczka, że już więcej w to nie zagram. I tak jeszcze po 5 złotych, po 5 złotych i faktycznie na nie za wiele*

*mniej pieniędzy, ale ostatnio poczułem się tak troszkę, tak więcej swobodnie i uciekłem, i pojechałem sobie. To może tam inni ludzie są, inne maszyny, mniej stawiają, no to ja zagram i tam wtopięm. I po raz pierwszy przyznałem się jej, że ja cały czas nie daję rady z hazardem, że gram i poszedłem na terapię.*

#### 2.3.4. REAKCJA OTOCZENIA NA GRĘ

Uzależnienie od hazardu wywiera wpływ nie tylko na osobę uzależnioną, ale także na całe jej otoczenie. Konsekwencje grania ponosi zarówno rodzina uzależnionego, krąg jego bliższych i dalszych znajomych, jak też przełożeni i pracownicy. Nałogowy hazard prędzej czy później prowadzi do zawężenia relacji z innymi. Otoczenie albo samo wyklucza gracza, albo to gracz dążąc do obniżenia kontroli społecznej nad sobą wygasza i instrumentalizuje niektóre relacje.

Niektórym graczom udaje się przez długi okres ukrywać fakt grania. Kluczowym momentem w takim przypadku jest przyznanie się najbliższemu do swojego uzależnienia. Wyznanie prawdy może prowadzić zarówno do udzielenia przez nich wsparcia, jak też do wygaszenia relacji z nimi.

*I miałam takie szczęście nieprawdopodobne, to mi bardzo pomogło, że półtora roku temu, jak ja mu powiedziałam i rodzinie przyznałam się, to ani mnie nikt nie wyrzucił, ani mnie nikt nie obraził.*

*W końcu był czas, że musiałem powiedzieć, że mam problemy, wytłumaczyć całą tę sytuację. Ale to już było jakby „po ptokach”, musztarda po obiedzie. Zresztą wziąłem się bardziej za picie, żeby w jakiś sposób to... Nie potrafiłem z tego wyjść w inny sposób. A konsekwencja była taka, że się rozstaliśmy z żoną, bo ona nie miała siły udźwignąć tego ciężaru za 2 osoby. Na szczęście nie mieliśmy wspólnych dzieci, no ale... musiałem odejść.*

Na ogół reakcje otoczenia na osobę grającą są wypadkową wiedzy o jej sytuacji i wynikających z grania strat ponoszonych przez otoczenie. Zachowaniem powszechnym, będącym zresztą motywem zatajania gry, są kłótnie i awantury, które z kolei stanowią dobrą wymówkę dla dalszego grania.

*...no, awanturą, ona wyszła, ja wyszedłem za nią, powiedziałem, żeby więcej takich numerów mi nie robiła przy ludziach, po czym wróciłem do gry. Dokończyłem to, co miałem i wróciłem do domu. Zaczęła się awantura. Jak zaczęła się awantura, to było później rzucenie telefonu, trzaśnięcie drzwiami i wyjście z powrotem. No i wyjście, i granie.*

Hazardziści, którzy sięgnęli dna, mogą liczyć niekiedy na wsparcie najbliższych, innym razem jednak bywają pozostawieni sami sobie. Straty finansowe spowodowane przez hazard obciążają nierzadko rodzinę.

*Nie, w międzyczasie rodzice sprzedali mieszkanie i te długi zostały uregulowane w ten sposób.*

*Bo tam miałem przyjaciół, którzy, nie rodzina, nikt by mnie w rodzinie już nie przyjął.*

*I usłyszałam jedno słowo, „Ritusiu, damy radę”. Trwa to do dzisiaj, dajemy radę.*

*I dużo mi pomogli w pracy. Dużo mi pomogło to, że się po prostu przyznałem. Było to dla mnie ciężkie.*

*Nie potrafiłem z tym żyć, mimo wszystko, że starałem się, byłem uczciwy, że wszystko mówiłem, całą prawdę, nie miałem tolerancji w domu, u ojca. Po trzech latach dopiero on zaczął do mnie ... teraz, jak siedzę w domu nawet, to teraz zaczął do mnie dopiero się odzywać. On mnie pierwszy zagaduje, przychodzi do mnie. Ale nie umiem z nim gadać, bo dziwne dla mnie jest to, że w ogóle ze mną gada, bo 3 lata ze mną nie gadał, gadałem tylko z psem i ewentualnie z dziewczyną, i siostrą, bo z ojcem nie gadałem.*

Niekiedy otoczenie starając się pomóc hazardziście podejmuje nieadekwatne kroki, wynikające zarówno z braku świadomości co do natury samego uzależnienia, jak i zapewne z nieskuteczności dotychczas podejmowanych działań.

*Ja tylko jeszcze powiem, że jeżeli chodzi o mnie, to moi rodzice mieli świadomość, znaczy płacili po prostu za mnie długi, więc mieli jakąś świadomość, ale jakieś 4 lata temu czy 5 mój tatuś mi z uśmiechem na ustach stwierdził, że znalazł profesora w Szwecji, który mnie będzie leczył na hazard w związku z tym, bo da mi jakiś proszek i ja będę zdrowy.*

Z wypowiedzi respondentów wynika, że jako pracownicy otrzymywali niekiedy wsparcie od przełożonych. Nie byli automatycznie stygmatyzowani. Do negatywnych zjawisk należy zaliczyć jednak tolerowanie przez przełożonych faktu grania przez pracowników w miejscu pracy.

*Wiedzieli. Wiedzieli, bo ja pismo zaniósłem, że się lecę. Po prostu zawiodłem, drugi raz. Trzeci raz. Trzeci raz kierownik powiedział, że już nie daje mi szansy. A już zacząłem z powrotem awansować.*

*W międzyczasie pracowałem, więc w tej pracy jakby moje obowiązki szły na bok, zdecydowanie. To już w ogóle przestawałem się wywiązywać. To, że nie zostałem zwolniony, to chyba tylko temu zawdzięczałem, że nie wiem, pracodawca był taki bardzo wyrozumiały, po przyjacielsku mnie traktował. Więc wybaczał jakieś tam wpadki. Ale ja nawet w pracy potrafiłem grać, włączyć ten komputer i gdzieś tam sobie klikać.*

Relacje z otoczeniem pozostają zaburzone nawet w przypadku zaprzestania gry. Niektórych nigdy nie udaje się odbudować. Otoczenie znające przeszłość niegrającego hazardzisty i negatywne konsekwencje wiążące się z uzależnieniem znajduje się w stanie ciągłego napięcia. Wobec powrotu do dawnych nawyków reaguje lękiem.

*Ona mi potworną awanturę zrobiła, kiedy wygrałem pieniądze, zatankowałem samochód, pojechałem na myjnię, to ta kobieta mi nie dawała żyć. Czego ona ode mnie chciała, mówię, przecież ja wszystko najlepiej zrobiłem, jak potrafię. I dzisiaj wiem, że po prostu poczuła lęk [...] ona zareagowała w sposób taki jednoznaczny, poczuła lęk, zagrożenie w tym, co ja robię, że to może się w pewnym momencie kompletnie zboczyć. A później już weszła w paranoję i zaczęła mi rzeczy opowiadać niestworzone, ale to jest inna historia.*

Specyficzną sytuacją, wynikającą z braku wiedzy i nieświadomości strat ponoszonych przez gracza, jest zachęcanie go do uczestnictwa w grze przez osoby z najbliższego otoczenia.

*Nie zdawała sobie, absolutnie. Nieraz nawet mi mówiła, żebym za więcej zagrał. Bo w sumie ja wiem, to taka prosta kobieta była. Może jej sytuacja też była trudna i też upatrywała jakby szczęścia w pieniądzach. Wiadomo, w dzisiejszym świecie ważne są pieniądze. I tak się skończyło. Później pieniędzy zabrakło, nie miałem gdzie mieszkać, groziła mi bezdomność. No i przyszedłem do ojca i matki, i zacząłem mówić, jaka ta kobieta niedobra jest.*

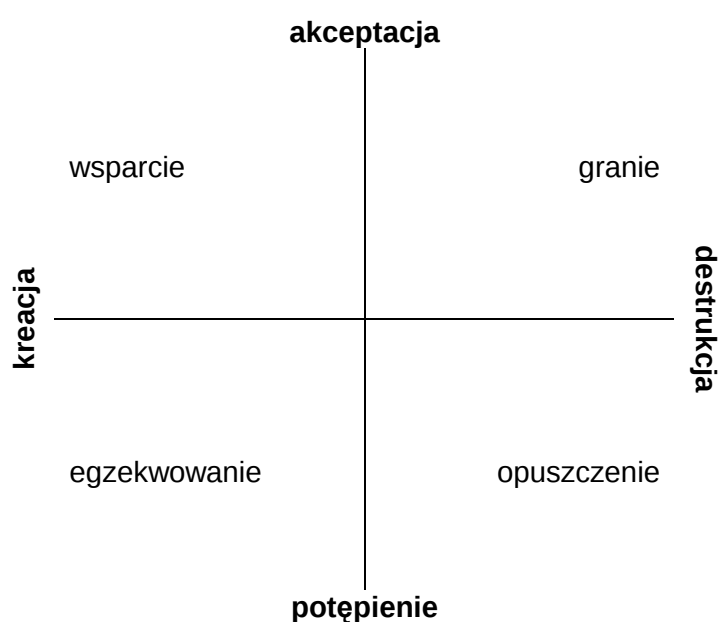
*U mnie? Na mnie nikt nie miał wpływu, się gubiłem, matka ze mną na wyścigi jeździła, żona stała pod kasynem i czekała, kiedy kasę wyniosę.*

Innym przykładem tego rodzaju destrukcyjnej symbiozy jest związek z osobą uzależnioną. W przypadku gdy oboje partnerzy są uzależnieni od hazardu, zdarza się, że grają wspólnie. Wtedy, gdy partner uzależniony jest od innych używek, może dojść do zawiązywania pewnego rodzaju umów o wzajemnej tolerancji dla swoich nałogów.

*Ona też grała, często razem jeździliśmy do kasyna.*

*Moja partnerka kolejna, przedostatnia, miała skłonności do alkoholu i kiedy wygrałem dużą sumę i wiedziałem, że to jest tak jakby gwóźdź do trumny, czułem to. I nie mówiłem, że bo tak: ja szedłem grać, ona poszła pić i wszystko było OK.*

Reakcje otoczenia na hazard najbliższych przyjmują rozmaite formy – od zdecydowanego potępienia i zerwania stosunków, po zachęcanie do grania i współuczestnictwo w grze. Wydaje się jednak, że zawierają się one w dwóch wymiarach. Pierwszy określa stosunek otoczenia do osoby grającej – może ono całkowicie akceptować gracza lub całkowicie go potępiać. Drugi wymiar, wyznaczany opozycją między kreacją a destrukcją, określa wpływ, jaki reakcje innych mają na rozwój trajektorii hazardowej gracza. I tak kreacja oznacza wychodzenie z uzależnienia – odzyskanie wpływu na własne życie i możliwości kształtowania go na nowo, natomiast destrukcja wiąże się z nasilaniem się grania, stopniowym obniżaniem się możliwości decydowania o sobie.



Przykładowe reakcje otoczenia mogące mieć pozytywny wpływ na gracza to np. wspieranie go przez rodzinę czy udzielenie pomocy w pracy (co wiąże się ze zrozumieniem jego sytuacji), ale też egzekwowanie jego zobowiązań, a więc np. niedawanie przyzwolenia na grę w miejscu pracy (co jest skutkiem potępienia jego działań). Z wypowiedzi respondentów wynika bowiem, że czasowa bezkarność utrwała negatywne schematy osiągania korzyści. Z drugiej strony destruktywny wpływ na osobę grającą mogą mieć inni gracze w najbliższym otoczeniu, akceptujący sytuację, w jakiej jest hazardzista, lub rodzina, która potępiając jego działania zostawia go samego ze swoimi problemami.

## 2.4. PODSUMOWANIE

Rozwój uzależnienia od hazardu w jego wymiarze społecznym polega na zdominowaniu innych ról aktora społecznego przez rolę gracza-hazardzisty. Bycie czy też stawanie się graczem to proces rozciągnięty w czasie. Kluczową rolę odgrywa tutaj ukonstytuowanie się grania jako jednej z wielu pełnionych ról społecznych. Należy zaznaczyć, że sama świadomość bycia hazardzystą jest przez aktora wypierana i pojawia się w formie autorefleksji na zdecydowanie późniejszym etapie trajektorii hazardowej. W tym sensie tożsamość hazardzisty pozostaje przez bardzo długi czas ukryta. Mimo że na etapie konstytuowania się rola ta jest równoważna z innymi rolami (rodzica, pracownika, przełożonego, kolegi, studenta), to nie jest ona uświadomiona, przyjmowana, a tym bardziej werbalizowana.

Konstytuowanie się roli gracza to proces nieodwracalny. Jednostka, która weszła w tę rolę, nawet jeżeli na długi czas zarzuci związane z nią obowiązki, podejmując je ponownie wraca do etapu, na którym była poprzednio. W tym sensie jest to rola niezbywalna. Pełnienie roli hazardzisty pociąga za sobą określone zobowiązania, które jednak w przeciwieństwie do innych ról opierają się na wewnętrznym przymusie, a nie na zewnętrznych normach i społecznych oczekiwaniach.

Destruktywność roli hazardzisty polega na tym, że wraz z upływem czasu wypiera ona inne. Im szybciej aktor społeczny staje się graczem, tym bardziej wypada z innych kluczowych ról. Dysonans między gorliwie wypełnianymi obowiązkami wynikającymi z roli hazardzisty a zaniedbywanymi obowiązkami rodzica czy pracownika się powiększa. W miarę eskalowania gry niektóre z pozostałych, kluczowych ról społecznych zostają zawieszone lub też całkowicie wygasają. Pracownik staje się bezrobotnym, żonaty – rozwodnikiem, a przedsiębiorca – bankrutem.

Paradoksalnie, wypadnięcie z kluczowych ról nie musi prowadzić do zawieszenia roli gracza, ale do jeszcze większej eskalacji gry. Niepowodzenie w pełnieniu pozostałych ról jest rekompensowane gorliwym wypełnianiem obowiązków hazardzisty. Kolejny

(obok kompensacji) mechanizm, który powoduje eskalację gry w momencie wychodzenia z pozostałych ról, to chęć naprawienia zaistniałej sytuacji w jedyny znany sobie sposób, a więc poprzez granie. Spłata długów, zaspokojenie potrzeb członków rodziny, odbudowa przedsiębiorstwa, wykupienie zastawionego majątku to – powstałe za sprawą grania – problemy, które mają być rozwiązane również dzięki niemu.

W momencie największej eskalacji gry pozostałe role są albo porzucane, albo podtrzymywane jedynie dzięki otoczeniu, które toleruje niewywiązywanie się z obowiązków z nimi związanych. W kulminacyjnym momencie trajektorii aktor zostaje postawiony w sytuacji, w której nie jest już w stanie skutecznie wypełniać nawet roli gracza, czego przyczyną jest często brak środków na finansowanie gry lub silne poczucie alienacji wynikające z wypadnięcia z innych ról. Ten krytyczny moment może zakończyć się próbą samobójczą, ale może też być impulsem do przerwania gry czy też podjęcia leczenia. Rolę hazardzisty można zawiesić, jednak nie można wyjść z niej całkowicie. Gracz, który podejmie grę na nowo, znajdzie się w tym samym punkcie trajektorii, w jakim zawiesił swoje granie.

Zależność między pełnieniem roli gracza a pełnieniem pozostałych ról można porównać z grą o sumie zerowej, a więc z sytuacją, w której zysk jednej ze stron oznacza stratę drugiej. Role te nie mogą być wypełniane równolegle przez długi okres. W dłuższej perspektywie czasowej jedna z ról zawsze wypiera inne.

Oczywiście należy podkreślić pewne zróżnicowanie, jeśli chodzi zarówno o samych graczy, jak i o rodzaje gier. Niekiedy pełnienie roli gracza nie koliduje w tak brzemienisty sposób ze zobowiązaniami wynikającymi z innych ról. Należy tu wymienić gry, w których występuje czynnik pozalosowy, czy też takie, w których spodziewana gratyfikacja jest oddalona w czasie, co łączy się z mniejszymi emocjami. Skądinąd bardziej niebezpieczne w tym kontekście są gry czysto losowe o dużej dynamice, jak automaty czy ruletka.

## ROZDZIAŁ 3. WIEDZA I PRZEKONANIA GRACZY O RYZYKU ZWIĄZANYM Z UPRAWIANIEM HAZARDU

### 3.1. PUNKT ZWROTNY – OD KIEDY GRA STAJE SIĘ PROBLEMEM

Gra staje się wielkim problemem, gdy gracz traci nad nią kontrolę: nie panuje nad swoimi zachowaniami, nad ilością pieniędzy wydawanych na grę, wszystko jest podporządkowane grze, czyli przestaje się liczyć rodzina, praca, uczelnia (jeśli studiuje), a najważniejszym celem jest zdobycie pieniędzy na dalszą grę. Grający przestają mieć czas na cokolwiek pozagra. To wiadomo z relacji osób leczących się, które opowiedziały wiele drastycznych zdarzeń ilustrujących, czym dla nich stała się gra.

*Żona (...) miała bardzo zagrożoną ciążę, (...) 7 miesięcy przeleżała w szpitalu; jaki ja byłem szczęśliwy, że ona jest taka chora. Bo ona była tam, ja miałem komfort grania.*

*Miałem najlepsze stanowisko kierownicze w firmie, dostęp do pieniędzy, wykorzystywałem stanowisko do zdobycia pieniędzy. Grałem całymi ciągami. Do pracy szedłem po to, żeby wyjąć pieniądze, tak to nazywałem, albo z kasy, albo od kogoś, kto miał sprawę do załatwienia.*

*Jak patrzyłem na pogrzeb swojej babci, to się zastanawiałem, czy emeryturę już przelali czy nie. (...) I oczywiście w wiadomym celu była mi potrzebna ta emerytura.*

*Nie poświęcałem czasu studiom, których nie skończyłem, przegrałem swój egzamin z prawa rzymskiego w automaty, bo nie poszedłem na egzamin.*

Z relacji osób leczących się wiadomo też, że **proces uświadamiania sobie przez gracza, że gra stała się problemem, może trwać od kilku do kilkunastu lat, czyli jest długi**. Często, choć nie zawsze, trwa aż do momentu całkowitego wyczerpania się możliwości dostępu do pieniędzy na grę.

W procesie zawłaszczania przez grę świadomości i zachowań graczy jest kilka punktów zwrotnych. Bardzo istotna jest pamięć (doświadczenie) pierwszej wygranej w momencie debiutu, czyli zagrania po raz pierwszy.

Gracze wierzą w wygraną i nie oceniają swoich szans realnie. Jak to wyraził jeden z badanych: *Nikt nie stawia z przeświadczeniem, że przegra*. Ostrzeżenia, informacje o niskim prawdopodobieństwie wygrania w grach losowych (np. na automatach) nie były przyjmowane serio, nawet jeśli były formułowane przez innego gracza:

*Ja już wtedy grałem w pokera, już właśnie miałem tę świadomość, na czym to polega itd., że jest statystyka – automaty były w tym klubie. (...) wszyscy, cała obsługa tam łaziła, jak miała tylko jakąś przerwę i rzucała te monety, i tak mówię koledze: „Słuchaj, ale ty wiesz, że ty musisz przegrać?”. No ja wiem, wiem, ale wiesz, raz wygram, raz przegram.*

Z punktu widzenia gracza punkty zwrotne to postępujący proces tracenia pieniędzy.

**Etap 1 – znacząca wygrana.** Sądząc z relacji grających przekonanie, że gra jest łatwym, szybkim i efektywnym sposobem na uzyskanie dużych pieniędzy, znacznie lepszym niż praca, jest pierwszym sygnałem ostrzegawczym. Dlatego część grających podkreślała (zwłaszcza leczący się, ale i niektórzy nieleczący się), że znacznie lepiej dla gracza będzie, gdy przegra na samym początku, bo zmniejsza to szansę na „wciągnięcie się w granie”. W nietypowym przypadku – gra była jedynym legalnym źródłem dochodu (wówczas respondent był złodziejem).

| Gracze, którzy nie poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gracze, którzy poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Na pewno takim przełomowym momentem było to, kiedy wrzuciłem 20 złotych i w zasadzie bez żadnych emocji wygrałem 1400 w 5 minut</i></p> <p><i>I najgorsze jest to, że się wygra, pierwszy raz, ta pokusa potem: o rany, można wygrać! Albo jeszcze zobaczy się, że ktoś tam gra grubo i: Jezu! Tyle tysięcy można wygrać tutaj! (...) właśnie to mnie zgubiło, to, że pierwszy raz wygrałem</i></p> <p><i>Lepiej nie wygrać, bo się więcej przegra, czym większa wygrana, tym bardziej wciąga i więcej się później oddaje</i></p> <p><i>Ja na początku miałem (...) bardzo dobry okres (...), codziennie przynajmniej 300-500 złotych byłem do przodu</i></p> <p><i>Obstawisz sobie za głupie 2 złote, a tu masz do wypłaty prawie 5 stów</i></p> <p><i>Na początku mi szło, myślałem, że się będę z tego utrzymywał, że... rzuciłem pracę</i></p> | <p><i>Małą kwotę włożyłem, a dużo wygrałem, więc od razu w głowie się uroiło, że to jest łatwy sposób na zarobienie pieniędzy</i></p> <p><i>Jak ktoś jest bardzo taki ciekawski (...) niech pójdzie ze 2 razy. I najważniejsze: najlepsze, najszcześniejsze będzie dla niego, jak za każdym razem przegra. Ze 3 razy</i></p> <p><i>Jak zobaczyłem już automat taki, że ma ekrany kolorowe, wszystko jak komputer, animacje, jakieś takie różne systemy bonusowe (...), to mi się strasznie spodobało właśnie. I, niestety, za szybko kilka razy trafiłem</i></p> <p><i>Doszedłem do wniosku, że po co ja mam tyrać na przykład 2 miesiące, jak można łatwiej, można prościej. No i się zaczęło</i></p> <p><i>Praca stawiała się nudna, nie zawsze chciało się pracować, jeśli w ciągu wieczoru poprzedniego można było wygrać w 2 godziny miesięczną pensję</i></p> |

**Etap 2 – rezygnacja z niskich stawek.** Gracze stawiają więcej, ponieważ gra na wyższe stawki daje szansę na wyższą wygraną oraz – na co zwracają uwagę niektórzy gracze – daje większe emocje (wyższy poziom adrenaliny). Towarzyszy temu lekceważący stosunek do osób grających na niskie stawki, przegrywających niewielkie kwoty (np. 100 zł) i przeżywających takie przegrane.

| Gracze, którzy nie poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gracze, którzy poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Kiedys grałem częściej, ale to grałem na małe stawki. Potem doszedłem do tego, że jednak bardziej jest w sumie opłacalne grać na większe stawki (...) gra się większą stawkę i jest większa wygrana</i></p> <p><i>Bo po prostu trzeba wziąć pod uwagę akurat w mózgu co tam nam podrażnia, bo hazard jest porównywalny do seksu, jeszcze większe ma emocje niż seks.</i></p> <p><i>Grają na jedynekach i dwójkach i siedzą całą noc, nic z tego nie mają (...) się patrzy z boku na niego: „jak miałeś przegrać te 500 zł, to lepiej ci trzeba było wrzucić te 500 zł, maks. stawkę i zakręcić, po problemie, albo wygrasz, albo przegrasz. Bo grając nawet na tych jedynekach, dwójkach, to nawet nie zarobisz.</i></p> | <p><i>Bo z tysiącem to żadne granie, to po co iść? Nakarmić maszynę? Bez sensu. I u mnie się zaczynała gra dopiero od 5000 zł.</i></p> <p><i>A jak nie miałem tego, to zaraz do banku szedłem, limit otwarty, kredyty, bo kredyty zawsze spłacałem</i></p> <p><i>Oni najprawdopodobniej dlatego nie grają za większe pieniądze, nieważne, czy mają czy nie, tylko po prostu nie przeżyli tych emocji, tej adrenaliny za większe i tego nie potrzebują. Bo kiedy ktoś, któryś z nas grał za dużą kasę i pamięta to, nie wiem czy pamiętasz. Mózg zapamięta, to po prostu nawąchali się tego, to jak z seksem</i></p> <p><i>[grający na niskie stawki] oni zabijają bardziej czas. Oni nie mają co robić.</i></p> |

**Etap 3 – potrzeba, chęć lub przymus odegrania się.** W procesie tracenia kontroli nad pieniędzmi wydawanymi na grę ten moment jest bardzo ważny, zwłaszcza gdy przegrana zostanie duża kwota. Strategie graczy nieleczących się były – po znaczącej przegranej – różne:

1) przerywano grę na pewien czas:

*Nawet się nie chce odegrać, bo już wie się, że nic dobrego nie przyniesie, to wtedy się robi przerwę.*

*Po jakichś większych przegranych to przez kilka miesięcy do pół roku i dłużej tak stopniowo wracałem do siebie. Systematycznie te przerwy się powtarzają;*

2) nie przerywano gry, ponieważ wierzono, że los w końcu się odmieni i uda się odegrać:

*Ma się tę nadzieję, ciągle się żyje tą nadzieją, nie wyszło dziś, to może jutro, a jak nie jutro, to pojutrze, to jeszcze później (...);*

3) nie przerywano gry, ponieważ większa przegrana = większa potrzeba odzyskania pieniędzy;

4) zmiana gry:

*Jak przegram w pokera, to najczęściej myślę, że szybko się odegram na ruletce.*

Także osoby leczące się opowiadały, że były przekonane (gdy jeszcze grały): że *przyjdzie taki dzień, że odegram te pieniądze lub mówiły: rozum mi podpowiadał, racjonalizowałem, że trzeba pójść, żeby odegrać; to po prostu ta chęć jakby odegrania się... już nawet nie wygrania, ale odegrania się.*

W grupie osób leczących się częściej używano sformułowania „przymus odegrania się”. Zazwyczaj używano go w dwóch znaczeniach:

- 1) straty finansowe były już tak duże, że gracz „musiał” się odegrać:

*I grałam po to, żeby się odegrać. Wzięłam kredyt na ten cel, żeby się odegrać (...). Granie już nie było dla mnie przyjemnością, wręcz odwrotnie: zrobiło się to przymusem.*

- 2) potwierdzenia swojej wartości:

*Za dwa, za tydzień czasu się odegram i powiem wszystkim, pokażę wszystkim.*

Jeden z leczących się mówił o tym „przymusie” w jeszcze innym kontekście. Dla niego zarówno sama gra, jak i odegranie się były zaspokojeniem potrzeby jakiejś akcji, żeby coś się działo:

*Stawiam i później to tracę, i jak najszybciej chcę to odzyskać z powrotem. Czyli dla mnie jest to potrzeba adrenaliny (...). Po prostu u mnie musi się coś dziać. Non stop musi być adrenalina. Jeśli coś jest dobrze, to ja muszę to zepsuć, żeby mieć jakieś tam emocje. Negatywne, pozytywne, ale jakieś.*

**Etap 4 – brak pieniędzy na dalszą grę.** Ma on kilka faz (występujących niekoniecznie w przedstawionej kolejności):

- pożyczanie od znajomych, od rodziny;
- sprzedaż różnych przedmiotów z domu (w tym obrączek i dokumentów), samochodu (jeśli gracz przegrał samochód, który był podstawowym narzędziem jego pracy, tracił możliwość jej wykonywania), niepłacenie rachunków;
- zaciąganie kilku kredytów (a w wyniku ich niespłacania wciągnięcie na listę BIK), pożyczek od lichwiarzy, kradzież pieniędzy z różnych instytucji, z którymi gracz ma kontakt (firma, w której pracuje, stowarzyszenie, w którym pełni jakąś rolę itp.), kradzież pieniędzy z kont rodziny i innych osób bliskich, sprzedaż firmy, utrata pracy.

Grę kończy bankructwo, którego doświadczyli prawie wszyscy gracze leczący się oraz kilku nieleczących się (3 osoby). Te 3 osoby nadal grają, lecz na minimalne stawki, jedna z nich ma wielkie długi (mówiła o 8 milionach).

| Gracze, którzy nie poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Gracze, którzy poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Miałem swój sklep monopolowy 24 h, który też przynosił dochody. (...) podkreślił mnie taki kolega, żeby tam wstawić automaty do gry.(...) zacząłem grać u siebie. Fakt, że 45% tego wracało do mnie, bo to były jednak moje maszyny, ale w skali tego wszystkiego to się zakończyło tak, że sklep sprzedałem, wszystko pozamykałem, samochód sprzedałem</i></p> <p><i>Jak za dużo się pożyczy i nie jest się w stanie oddać, to zabiorą ci wszystko – mieszkanie, samochód, działkę (...) w sytuacji gościa takiego jak ja, który ma żonę, dwójkę dzieci i mieszkanie własnościowe na siebie, które po prostu przegrał nagle w kasynie, bo pożyczył od niewłaściwej osoby 100 tysięcy, a po miesiącu musi oddać 200 tysięcy. I nie ma na to, sprzedaje mieszkanie, a żona, córka, teściowa lądują wszyscy na bruku</i></p> | <p><i>Farta miałem i już mówiłem: spłacę banki, jeszcze zostanie. No i tak się stało, że przegrałem wszystko. I to, co było na kredyty, później ruszyłem, nawet pieniądze dzieci. Tak że tyle przegrałem, że teraz jeszcze robotę straciłem</i></p> <p><i>Miałem samochody, miałem pracę, miałem wszystko. Straciłem dwie dziewczyny, pracę, ile straciłem</i></p> <p><i>Wyczyściłem w ciągu trzech dni wszystko, co było możliwe. Pieniądze nawet teścia, teściów, gdzie, co popadło, wszystko, konto jedno, drugie, trzecie. I już bez mrugnięcia okiem, bez żadnych jakichś stresów, bez żalów</i></p> <p><i>Ja kończyłem grę i sobie myślałem: Jezu, ty przegrałeś w ciągu godziny półroczną swoją pensję, prawda? No i co z tego, za godzinę jak zadzwoniłem i skombinowałem sobie pieniądze, to szedłem dalej</i></p> |

Niektórzy nieleczący się gracze dotarli już do fazy zaciągania pożyczek (kredytów) na grę, część – zdając sobie sprawę z takiej alternatywy – starała się ograniczać skalę gry, są też tacy, którzy sądzą, że ten problem ich nie dotknie, ponieważ wydają na grę „luźne pieniądze”, czyli takie, które zostają po opłaceniu niezbędnych rachunków i odliczeniu wydatków na życie. Niektórzy gracze twierdzą, że gra w ogóle nie będzie dla nich problemem, ponieważ konsekwentnie przeznaczają na nią niskie kwoty (np. 50 zł) i nigdy ich nie przekraczają; jeśli grają dalej, to tylko wówczas, gdy wcześniej wygrają, przy czym nigdy nie inwestują całej wygranej w dalszą grę. Tego typu deklaracje są jednak rzadkie.

Problem specyficznego rodzaju miała osoba zawodowo grająca w pokera przez Internet. Kiedy zaczynała grać, była to rozrywka i przyjemność, później, gdy grała już zawodowo i utrzymywała się z gry, zaczęło to być męczące, ponieważ wymagało dużo pracy.

*Trzeba przeznaczyć czas na rzeczy około gry, czyli analizowanie rozdań, analizowanie przeciwników, statystyczne programy komputerowe dla analizy rozdań, filmiki szkoleniowe. Wiele rzeczy składa się również na to, że trzeba więcej czasu poświęcać niż na samą grę.*

Zmęczenie grą spowodowało, że przestał myśleć o tym, by i w przyszłości utrzymywać się z pokera.

*Nadal chciałbym coś w tym osiągnąć, bo są tam mistrzostwa świata, takie rzeczy, ale już bardziej myślę, że pieniądze, które zarobię w pokerze, pozwolą mi uruchomić jakiś własny biznes.*

Nie wszyscy gracze leczący się przechodzili przez wszystkie wymienione etapy (fazy) utraty kontroli nad wydawaniem pieniędzy na grę, nieliczne osoby deklarowały, że nie zaciągały pożyczek na grę.

### 3.2. POSTRZEGANE SYMPTOMY UZALEŻNIENIA

Gracze nieleczący się nie mają poczucia ryzyka, lekceważą ryzyko bądź lubią ryzyko związane z hazardem. Te postawy mają swoje źródło w opiniach typu: wszyscy ludzie są od czegoś uzależnieni, „jego” uzależnienie jest niegroźne, praca też może być ryzykowna, wszystko jest dobrze, jeśli *dokoła się nie narobi jakiegoś problemu*, czyli są pieniądze na życie.

*Niektórzy przegrywają duże pieniądze na giełdach, to też jest gra, bardzo zawoalowana.*

*Hazard jest podobny do mojej pracy, ja jestem ryzykantem, jestem alpinistą, pracuję na linach, na wysokościach.*

*Ona ma z 6 butików, a było na przykład (...) nie wyszło, niepotrzebnie wsadziła, tu zamykała. Tak samo, mówię, ryzykujesz tymi pieniędzmi.*

*Kobieta też ma swoje przyjemności, też chodzi, kosmetyki sobie jakieś drogie kupuje. To też jest uzależnienie w jakiś sposób, bo ona musi sobie kupić jakiś pierścionek, bo jak zobaczy, że się świeci, to ona musi to mieć. Tak samo ja muszę iść sobie zagrać.*

*Teraz mamy takie czasy, że bez uzależnienia to się nie da żyć.*

*Wszyscy na jakiś swój sposób są uzależnieni.*

*Ryzyko istnieje wtedy, kiedy się nie ma pieniędzy. W momencie, kiedy człowiek normalnie funkcjonuje i ma środki na życie, powiem szczerze, że nie zaprzęgam sobie głowy takim problemem.*

Jak ilustrują to losy graczy leczących się, kolejne etapy finansowego upadku ściśle wiążą się (współwystępują) z postępującą utratą kontroli nad własnymi zachowaniami, reakcjami. Wielu graczy nieleczących się opisało symptomy tracenia kontroli nad swoimi zachowaniami, ale zdecydowana większość z nich była przekonana, że nie grozi im przekroczenie granicy bezpieczeństwa, ryzyka, że cały czas kontrolują swoje zachowania. Trzy osoby przyznały się do utraty kontroli i zdefiniowały swój problem jako chorobę.

Należy zaznaczyć, że w trakcie wywiadów (FGI) z graczami nieleczącymi się nie zadawano bezpośrednio pytań o symptomy uzależnienia. Wszystkie one były wymieniane spontanicznie w trakcie opowiadania o tym, jak grają.

Symptomy uzależnienia wskazane we wszystkich grupach FGI (zarówno leczący się, jak i nieleczący):

- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych – typowa sytuacja; w przypadku części starszych graczy ich małżeństwa zakończyły się rozwodem (wielu graczy było młodych i nie miało jeszcze własnej rodziny);
- okłamywanie rodziny – to również było regułą, nawet jeśli rodzina wiedziała o graniu, to nie wiedziała, ile naprawdę gracz przegrywa; głównym celem kłamstw było ukrywanie gry i zdobycie pieniędzy na grę; w okłamywaniu wyobraźnia gracza nie miała granic:

*...już nie miałem pieniędzy (...) już kredytów mi nigdzie nie chcieli dać, bo już byłem na czarnej liście. I został mi samochód jeszcze. I tak sobie wykombinowałem, że znajdę sobie jakąś kobietę, (...) ojcu i matce powiem, że się w niej zakochałem, że z miłości, tak? Żeby mieć jakieś alibi, że sprzedaję ten samochód i to jest na wspaniałe życie. (...) I ten samochód sprzedałem i przez miesiąc przegrałem te pieniądze. (...) I tak się skończyło. Później pieniędzy zabrakło, nie miałem gdzie mieszkać, groziła mi bezdomność. No i przyszedłem do ojca i matki, i zacząłem mówić, jaka ta kobieta niedobra jest.*

### **W zaawansowanej fazie gry gracz jest notorycznym kłamcą.**

#### **ukrywanie dochodów przed rodziną – standardowe zachowanie:**

*...były tak zwane dwie kieszenie; jedna dla domu, druga dla mnie, na grę*

W zaawansowanej fazie gry dochodziło do **okradania rodziny**, np. wyjmowano na grę pieniądze z konta dzieci, męża/żony itp.

#### **nieodbieranie telefonów w czasie gry – typowa postawa, chodziło o to, by dzwoniący nie zorientowali się, gdzie jest gracz i by nie przerywać gry:**

*...olać, bo maszyna to jest mój Pan Bóg i ja tutaj widzę tylko maszynę, a telefon wyłączam. (Warto dodać, że jest to wypowiedź gracza nieleczącego się.)*

#### **utrata kontroli nad czasem – sytuacja znana wszystkim:**

*...czas po prostu płynie jak woda, to ja nawet nie wiedziałem, kiedy i grając, grając, grając patrzę: o w mordę, 5 rano, przecież o 6 do pracy muszę!*

*Idę na godzinę, a zostaję do rana.*

**zaniedbywanie pracy/studiów** – większość obecnie grających, jak wynika z ich deklaracji, nie zaniedbuje obowiązków w sposób rażący, są mniej efektywni, bo w trakcie pracy myślą o grze, czasem wychodzą wcześniej, żeby zagrać itp. (Trzeba dodać, że część respondentów nie miała normowanego czasu pracy, np. przedstawiciele handlowi, część pracowała dorywczo, niektórzy byli bezrobotni.) W grupie leczących się bardzo daleko idące zaniedbywanie pracy, wówczas gdy grali, było regułą i nie miało granic, np. jeden z respondentów (kierowca) do salonu gier jeździł karetką pogotowia:

*Nie miałem nawet wyrzutów sumienia (...) jak w Ursusie był taki poważny wypadek kolejowy, masę było osób rannych, trochę ludzi zginęło, i wszystkie karetki z całej Warszawy tam ciągnęli. Mnie nie było, mnie szukali, a ja byłem na bingo. I ja miałem złość, wściekłość, jakim prawem w ogóle mnie szukają, co oni ode mnie chcą, przecież ja grałem.*

**okłamywanie pracodawców** – tu również głównym celem było ukrywanie gry;

**kilkakrotne wyjmowanie pieniędzy z bankomatu podczas jednego wieczoru;**

**codzienne granie;**

**złudne poczucie wygranej (pamięta się sukcesy, a nie porażki):**

*Człowiek się cieszy dzisiaj, że wygrał tysiąc, mimo że wczoraj przegrał 5 tysięcy i to jest taka utopia, bo jutro się liczy, że znowu się wygra.*

**nierozstawanie się z laptopem, gracz stale obserwował, co się dzieje na boisku on line (dotyczyło obstawiających zakłady bukmacherskie przez Internet).**

Kilku graczy nieleczących się i gracze leczący się wymieniali jeszcze inne symptomy uzależnienia:

**zaniki świadomości**, np. nie pamiętali, ile razy wyjmowali pieniądze z bankomatu, żeby dalej grać, nie pamiętali, co robili, gdy poszli grać i przez tydzień nie wracali do domu;

**bezsenna noc spowodowana brakiem gry lub oczekiwaniem na grę:**

*Jak nie grałem, cierpiałem na bezsenność. Nie potrafiłem zasnąć (...) tak się pocilem w nocy, cała pościel po prostu mokra. (...).*

**odkładane zaspokojenie podstawowych potrzeb:**

*Jeśli jestem głodna i potrzebuję akurat zjeść posiłek, ale nie, wcześniej zagram na automacie (...).*

*Dziewczyna i tak poczeka, i tak się z nią bzyknę, nie? A to [czyli automat] może mi dać. Ta radość to nawet do seksu nie jest porównywalna.*

W późniejszej fazie gracz nie ma już na nic czasu poza graniem;

**żadna wygrana nie skłoni do odejścia od gry, każda wygrana przedłuża grę:**

*Nie ma znaczenia za ile, nie było takiego progu kwoty, która by mnie zadowoliła, z którą byłbym gotów wyjść na koniec. Każda wygrana przedłużała grę; nikt nie wygra tyle, żeby przestać grać ze względu na pieniądze, które wygrał.*

**niemożność „oderwania się” od automatu, wyjścia z kasyna;**

**przymus gry w sensie emocjonalnym (a nie finansowym):**

*Przymus gry, że bez względu na pieniądze, nawet na najniższe stawki, byle tam siedzieć; miałem takie wrażenie, że po prostu muszę zagrać, (...) bo moje emocje są w takim stanie, że tylko gra jest w stanie mnie sprowadzić na ziemię, wyciszyć, uspokoić.*

*Jak widzę maszynę, to muszę zagrać.*

**gra dla gry, końcowa faza „przymusu grania”**

*Człowiek gra, żeby grać, wynik jest nieistotny (...) Całe lata doświadczeń pokazały mi, że ja już nie wygram. Ale grałem dalej (...) kompletnie nie miało znaczenia: drużyna, miejsce, pogoda, stawka, nic. Po prostu się grało. Pod koniec mojego grania, to ja nie chodziłem, żeby wygrać, tylko żeby grać, nawet jak się przegra, to jest przyjemność samej gry.*

Wymienione niżej symptomy wskazywali wyłącznie gracze leczący się:

**wiara we własne kłamstwa**

*Podejrzewam, że wszystkie badania, wariografem czy czymś takim, bym przeszedł, bo ja święcie wierzyłem w swoje kłamstwa.*

**manipulowanie ludźmi**

*Na przykład w pracy, nie robiąc nic przez 8 godzin, być najbardziej pracującym człowiekiem (...). I te osoby w to wierzyły, bo byłem tak przekonujący. To jest bardzo złe, co się nauczyłem, teraz tego unikam.*

**celowe kłótnie jako pretekst do wyjścia z domu i pogrania sobie**

**„gra mną tak zawładnęła, że ja nie wiedziałam, kto ja jestem i gdzie ja jestem”**

**„nic się nie liczyło tylko gra, zaślepienie grą, zatracenie się w grze”**

*Przez 24 godziny na dobę człowiek myśli o grze, jak zdobyć środki na grę, poświęca temu cały swój wysiłek; gra zaczyna miazdżyć mózg, wywala inne sprawy, a to stawia się jako priorytet.*

**wyzucie z uczuć** – nawet w czasie pogrzebu bliskiej osoby myśli krążyły wokół gry

**rozdwojenie jaźni**

*Trochę jak schizofrenia, co innego na fonii, co innego na wizji.*

**nakręcanie się**

*I cały czas na wysokich obrotach. I później mnie to jeszcze trzymało 3 dni. Nie mogłem spać, jeść, nie mogłem dojść do siebie.*

**samotne granie – potrzeba izolacji zarówno towarzyskiej, jak i rodzinnej**

*Jestem tylko ja i maszyna, i nie mam kontaktu. Ludzie są mi niepotrzebni, przeszkadzają tam.*

**własna (czyli ulubiona) maszyna**

*Jak była zajęta, dostawałam szewskiej pasji, szłam do baru, brałam piwo, mocne piwo, pytałam się, ile ten człowiek jest już przy tej maszynie, kiedy on skończy, agresja się włączała. Podchodziłam do tego człowieka, (...) i mówiłam wystarczy, idź sobie człowieku, teraz ja tu przyszedłam, ja na tej maszynie gram i koniec.*

**magiczne myślenie**

*Jak wychodziłem z kasyna, to mogłem kupić jakiś używany samochód (...). Natomiast świat marzeń pchał mnie do tego, że mogę kupić jeszcze lepszy; To był taki sposób, żeby nie cierpieć po przegranej, ucieczka w takie marzenia, że jak wygram, to całą rodzinę uszczęśliwię i jeszcze pół świata.*

**gra zdominowała uzależnienie od heroiny** – to nietypowy symptom uzależnienia od gry

*To było mocniejsze niż ciąg heroinowy (...) zapominałem o heroinie. Tak się dobrze czułem przy maszynie, że zapominałem o heroinie, którą brałem.*

Znacznie częściej współwystępowało uzależnienie od alkoholu i w takich przypadkach zdarzały się inne reakcje: gdy na grę zabrakło pieniędzy, to gracz intensyfikował picie;

**okradanie pracodawców, np. przegranie całego utargu na automatach**

**bardzo agresywna reakcja na krytyczne uwagi**

*Każdy, kto chciał mi pomóc, kto mi zwrócił uwagę (...) „coś z tobą jest nie tak”, to już wróg. Wróg do grobowej deski. A już, nie daj Boże, jak ktoś mi chciał powiedzieć, że ja mam z czymś problem. To ja już lałem, lałem, bo to było nie do pomyślenia.*

**wielka (patologiczna) niecierpliwość:** gracz wyjmujący z bankomatu pieniądze na grę był tak zirytowany pochłaniającą czas procedurą, że brał w pośpiechu pieniądze, a kartę zostawiał w bankomacie; innemu graczowi zdecydowanie nie odpowiadała ruletka, ponieważ *za długo ta kulka lata*

**utrata kontroli nad potrzebami fizjologicznymi**

...kiedy grałeś, to w tym momencie pójście do toalety wiązało się ze stratą czasu. Prawda. Nie pójde zrobić, bo w tym czasie na pewno coś tam, ale mimo wszystko czułeś jeszcze. A w którymś momencie następuje brak tego czucia i po prostu mocz samoistnie się z ciebie wydala.

### obniżenie potrzeb seksualnych (spadek libido)

gdyby mu [czyli graczowi] ktoś postawił z boku naprawdę śliczną, atrakcyjną kobietę nagą tak równo przy nim, to i tak nawet by jej nie zauważył;

**myślenie tunelowe:** uprawia się grę poza grą *sensu stricto*, czyli np. gracz zakłada się sam ze sobą, zakłada się z Panem Bogiem

**zacieranie się ryzyka:** na wcześniejszym etapie gry stawiając wysokie kwoty gracze denerwowali się, w późniejszej fazie utraty kontroli już tego nie odczuwali

**myśli samobójcze:** z reguły pojawiały się w momencie nawarstwiania się problemów związanych z grą – bankructwem finansowym, utratą pracy (wyrzuceniem ze studiów)

*Już było pożyczanie pieniędzy, po całej rodzinie, skąd tylko mogłem, od znajomych, od bliskich, od dalszych znajomych i już miałem wtedy kolosalne długi. Pierwszy raz wtedy się pojawiły myśli samobójcze (...). Deprecha, nie zaliczyłem roku, wyleciałem z WAT-u.*

**Próba samobójcza mogła być też formą manipulacji, żeby spłacono długi.**

Gracze opowiadając historię swojej gry czasem poruszali także wątek predyspozycji lub genetycznych przyczyn uzależnienia od gry. Tym w pewnej mierze tłumaczyli swoją łatwość lub szybkość uzależniania się.

| Gracze, którzy nie poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                     | Gracze, którzy poddali się terapii uzależnień                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Jeden człowiek będzie grał całe życie i nie zostanie hazardystą, a drugi zagra 2 razy i będzie</i></p> <p><i>U mnie w rodzinie (...) mój tata grał, jego brat i mój dziadek (...) ja nie wiem, jak to nazwać, nałogowy gen taki, że człowiek ma o wiele większą podatność na dany nałóg</i></p> | <p><i>Pierwszy raz jak zagrałem to już nie mogłem zasnąć. Już po prostu taki byłem nakręcony, że ojej. Iść tylko (...) i zagrać. Ja też się szybko uzależniłem od maszyn. (...)Bardzo szybko</i></p> <p><i>Wyleciałem ze studiów po dużych przegranych pokerowych, (...) powiedziałem, że już nigdy więcej nie będę grał na pieniądze w karty. To później odkryłem bingo. Kryzys, prawie rozpad małżeństwa, alimenty, nie będę grał więcej w bingo na pieniądze. (...) później, trafiłem na automaty i to był mój gwóźdź do trumny, (...) z mojego punktu widzenia, nie ma niewinnych gier, jeśli ktoś ma pewne predyspozycje</i></p> |

Niektórzy gracze za szczególnie „wciągające” uważali automaty, ponieważ nie ma żadnej przerwy między kolejnymi grami (jak np. w ruletce, poza tym nie wszystkie rzuty w ruletce się obstawia), automat pracuje non stop i gracz *wchodzi w rytm maszyny*. Poza tym dźwięki towarzyszące grze mają „narkotyzujący” wpływ na świadomość gracza.

### 3.3. TYPOLOGIA ŚWIADOMOŚCI GRACZY NIELECZĄCYCH SIĘ

Opinie i świadomość graczy są zróżnicowane, w głównej mierze w zależności od skali poniesionych strat finansowych, w znaczącym stopniu od przyjętej strategii racjonalizacji gry i formy samokontroli:

#### 1. Zawodowcy

**Mają świadomość ryzyka, jest ono kontrolowane m.in. za pomocą metod statystycznych - uprawiana gra jest pracą; gracze odnoszą sukcesy, to znaczy utrzymują się z gry.**

W badaniu ten typ reprezentuje dwóch grających w pokera, najpierw stacjonarnie, a następnie przez Internet. To gracze – w porównaniu z pozostałymi – wyjątkowi. Dla nich uprawianie hazardu jest pracą również w tym sensie, że wymaga dobrego przygotowania, stałego kształcenia się, doskonalenia.

*Bo to trzeba naprawdę na samym początku bardzo dużo się uczyć, bardzo dużo czytać, bardzo dużo; trzeba się cały czas rozwijać, doskonalić.*

Mają negatywny stosunek do automatów, black jacka itp. gier, ponieważ *matematycznie jest to tak ułożone, że w dłuższej perspektywie trzeba przegrać.*

Uważają grę w pokera za bardzo obciążającą psychicznie, jeden z graczy mówił o poczuciu „wypalenia” (a był bardzo młody, miał około 26–27 lat). Stale śledzą wyniki innych graczy i potrafią oszacować zyski i straty z gry:

*...nigdzie nie uczą statystyki, nigdzie nie uczą, jakie jest prawdopodobieństwo wygranych i nikt nie wie, że stawiając złotówkę czy 2 zł na totolotka, tak naprawdę matematycznie tracimy złotówkę przy każdym obstawianiu. I wydaje mi się, że podstawą, to jest taka moja sugestia, byłoby umieszczanie gdzieś informacji na ten temat*

*...[prawdopodobieństwo wygranej] ja to mogę sprowadzić do liczb. Ja mam program, to ja mam wszystkich przeciwników i wiem, którzy ile wygrywają itd. (...) 70% ludzi przegrywa, 30% wygrywa, przy czym tak, że ludzie się z tego utrzymują, to może jest ze 3% ludzi grających. W miesiącu pewnie mogę założyć na 90%, że wyjdę na plus, ale tylko na podstawie statystyk moich z 2 lat, że mniej więcej co dziesiąty miesiąc mam mały minus. (...) w skali roku jest raczej, nie wiem, mogę przyjąć, że jakieś małe prawdopodobieństwo, że będę na minus. Raczej uznaję, że to jest raczej niemożliwe.*

#### 2. Przegrani i silnie uzależnieni

**Mają pełną świadomość ryzyka związanego z uprawianiem hazardu, stracili (prawie) wszystko, rozpadły się ich rodziny; nadal grają, bo lubią, lecz na niskie lub bardzo niskie stawki, ponieważ na większe ich nie stać.**

Mają wieloletnie doświadczenie w graniu, z reguły grali „we wszystko” (automaty, poker i black jack w kasynie, wyścigi konne itd.), pożyczali nawet od lichwiarzy.

Nie mają złudzeń, czują się totalnie przegrani. Nadal jednak grają, by, jak to powiedział jeden z nich: *choć wypić tę przysłowiową kawę czy herbatę i popatrzeć*

na te maszyny i te 10 złotych wrzucić dla jaj. Gracz ten stwierdził również, że gdyby wiedział, że się uzależni, nigdy by nie zagrał.

*To jest uzależnienie, które jest chyba najdroższym prawie uzależnieniem, które po prostu kosztuje horrendalne pieniądze i trochę się naobserwowałem, co ludzie i co ja potraciłem na to. (...) Jest to choroba i ewentualnie się ją trochę kontroluje lub nie, jeżeli się ma w ogóle świadomość, że jest się chorym. Albo po prostu ponosi się tego konsekwencje, albo się leczy.*

*Przegrałem wszystko, co można było przegrać (...) jak człowiek wracał upodlony, bez papierosów, nie miał na nic, po prostu zero, tam jakieś moniaki, drobne, 50 groszy, w kieszeni nie masz nic, to jest tragedia. I jeżeli człowiek jest na tym etapie, że tak robi, to przychodzi moment, że siebie nienawidzi strasznie i jeżeli dalej chce grać, to zmienia – ja zmieniłem swoje podejście do gry w ten sposób: teraz za każdym razem wychodzę z kasyna z pieniędzmi; ja decyduję o tym, kiedy kończę grę. (...) stawki już zupełnie zeszły do absolutnego minimum, już teraz gram dla gry, a nie gram dla pieniędzy. Po prostu już nie wierzę w wygraną, bo już mam ten etap za sobą.*

Tacy gracze nie stosują żadnych strategii racjonalizacyjnych, wiedzą, że są uzależnieni, czasem używają określenia „chorzy”, stosują proste formy samokontroli – przed wizytą w kasynie, w salonie gier odkładają niewielką kwotę (np. 20 zł) z przeznaczeniem na chleb, papierosy itp. lub wcześniej robią zakupy, ponieważ mają świadomość, że jeśli będą przegrywać, to przegram wszystkie pieniądze.

*Ja muszę zawsze wcześniej iść do sklepu i sobie kupić, bo jak pójdę ze wszystkimi pieniędzmi tam, to ja po prostu złotówki sobie nie zostawię. Jak będę przegrywał, to przegram do ostatniej złotówki, nie wyjdę z 10 złotymi.*

### 3. Kontrolujący grę

**Mają świadomość ryzyka związanego z uprawianiem hazardu i starają się to ryzyko kontrolować lub nie powielać bardziej ryzykownych zachowań:**

**Wariant A – osobiście doświadczyli wysokiej przegranej w krótkim czasie** albo tyle przegrali, że musieli wziąć kredyt, bo zabrakło na życie, stracili pracę z powodu gry, stracili sklep itp. **Tak wysoka przegrana już się nie powtórzyła, potem grali na (relatywnie) niższe stawki.** Tacy gracze chodzą do kasyna, obstawiają zakłady bukmacherskie, w tym także przez Internet, ale najczęściej grają na automatach. Jeden z respondentów przegrał na automatach 18 000 zł (przeznaczonych na zakup samochodu) w 15 godzin; inny musiał wziąć kredyt, bo zabrakło mu na życie, ale potem udało mu się wygrać, od razu spłacił cały kredyt i jeszcze zostały mu pieniądze oraz refleksja: *nieraz się zastanawiam, czy ja dobrze robię* (respondent kilka razy korzystał z kredytów z powodu przegranej na automatach).

*Ja po 5 latach się zastanawiam, żeby kompletnie z tego zrezygnować, bo to (...) jest fajne, ale na krótką metę. (...) musiałem wziąć kredyt i już zaczęły się jakieś głupie sytuacje, że brakło pieniędzy, bo wiedziałem, że tylko rozpieprzyłem na głupie maszyny (...). Przez te 5 lat jednak nasłuchiwałem się tyle historii (...) o środowisku ludzi, którzy naprawdę grube pieniądze przegrywali, dom, samochody i różne inne rzeczy... ich problemy sądowe, dzieci itd.*

*Teraz staram się już nie robić takich rzeczy, że przegrywam całą wypłatę i nic żonie nie daję (...) Zdarzały się takie dni, że przynosiłem żonie – jak wygrałem 5 tysięcy, to wiadomo, że hazardzista musi sobie coś zostawić; dałem jej 2 tysiące, a 3 sobie zostawiłem na grę.*

**Podtypem wariantu A jest sytuacja, gdy wysokość przegranej to kwota relatywnie niska (np. 300–400 zł), lecz jest już dla gracza powodem do przerywania gry na 1–2 miesiące lub do radykalnego obniżenia stawianych kwot.** Ten typ sytuacji miał miejsce w przypadku zawierania zakładów bukmacherskich przez Internet.

*Jak grałem na małe stawki, to grałem praktycznie codziennie. Jak zacząłem grać na większe stawki, to przegrałem, założyłem 300 czy 400 zł, no to robiłem sobie przerwę po prostu na pół roku, może nie na pół roku, ale na 2 miesiące czy na miesiąc. (...) jak mam passę, to gram, gram, gram, potem przegrywam i robię sobie przerwę.*

*Teraz gram na małe stawki, więc w ogóle tego nie kontroluję (...) nie stresuję się (...) Kiedyś przegrywałem 400 czy 500 to wiadomo, że gdzieś tam się odbijało to (...), teraz przy takich stawkach nie robię takich statystyk, nie szacuję. Po prostu przychodzę, puszczam sobie 2 zakłady, wracam do domu, wejdzie to wejdzie, nie wejdzie to nie wejdzie.*

**Wariant B – mają świadomość, że „nie wygrają z maszynami”, że hazard może doprowadzić do „stoczenia się”, dlatego nie grają wysoko.** Ten typ postawy czasem (sporadycznie) pojawiał się wśród grających na automatach.

*Nie wygrasz z maszynami i hazard jedynie może cię po prostu tylko stoczyć, może ci tylko po prostu zaszkodzić, a nie dać. Ja mogę powiedzieć, że daje mi radość i przyjemność chwilową czy satysfakcję w momencie, kiedy wygrywam i zatrzymuję te pieniądze, wypłacam, a nie zgrywam je;*

*Jeżeli wygram 50 złotych dziennie, to jest dla mnie dużo, dlatego że ja płacę za opiekunkę, utrzymuję mieszkanie, dom i ja w ten sposób szukam pieniędzy. A jeżeli przegram te 50 złotych, to nie będę płakać, [...] to przestaję grać, bo wiem, że mam świadomość tego, że ja muszę kupić chleb i tak dalej, tym bardziej że są dzieci. Jeżeli są dzieci, to ja nie mogę mówić tego, że nie mam.*

W obu wariantach racjonalizacja ryzyka przybiera różne formy kontrolowania wydatków na grę (nie zawsze udaną). W przypadku osób obstawiających zakłady bukmacherskie już sam wybór tego typu gry może być efektem samoograniczenia po stratach poniesionych w kasynie, w grze na automatach.

*Na początku kariery często mi się zdarzało grając w kasynie wychodzić na jakieś inne gry, które były zupełnie bez sensu, black jack czy cokolwiek, czy nawet automatyczna ruletka. Ale na szczęście to wyeliminowałem z czasem, bo to było kompletnie bez sensu.*

#### **4. Rozrywkowi**

**Nie dostrzegają większego ryzyka związanego z uprawianiem hazardu, mają poczucie bezpieczeństwa.** Nie doświadczyli wysokiej przegranej, uważają, że w sumie wielkich pieniędzy nie przegrali; grają na automatach lub obstawiają zakłady bukmacherskie. Mają świadomość nieuchronnych strat finansowych, lecz traktują je jako element wkalkulowany w definicję sytuacji.

*Zazwyczaj osoba, która gra w automatach w lokalach, wychodzi tylko wtedy, kiedy już wszystko przegra.*

*Tu dobrze kolega powiedział, że gracz to, co wygrał, wkłada z powrotem i dopóki nie przegra, to nie wyjdzie.*

*...bo jeżeli mam coś wygrać, to już mam wygrać, jak mam stracić, to niech stracę, wiadomo, że jeżeli człowiek podchodzi do maszyny, to już jest stracone.*

*Fajnie jest wygrać, nie powiem (...), ale jak się nie wygra, to trudno, to jest zabawa.*

Tego typu gracze stosują różne strategie racjonalizacyjne dające poczucie bezpieczeństwa: nie sprzedawali (nie zastawiali) żadnych przedmiotów, żeby mieć pieniądze na grę; mają poczucie, że gra nie obciąża budżetu domowego (bo niezbędne opłaty są wnoszone); wydają na grę „luźne pieniądze”; nie chodzą do kasyna, w którym można dużo więcej przegrać; ich zdaniem osoby prowadzące działalność gospodarczą również ryzykują utratę pieniędzy (a więc także są hazardystami), uogólniają to jeszcze szerzej: wszędzie tam, gdzie jest ryzyko finansowe, występuje hazard; obstawiają zakłady bukmacherskie w dyscyplinach, na których się znają, nie obstawiają egzotycznych lig itp.

*Ja mam takie założenie, że dopóki stać mnie na to, żeby zagrać, nie pożyczać i dopóki sprawia mi to fun, to uważam, że jeszcze to kontroluję. I moje założenie generalnie jest takie: jeżeli zdarza się tak, że nie ma co zagrać, bo uważam, że albo nie ma tych meczów dużo, albo są słabe, albo, tak jak mówiłem, jakaś dziwna liga, której absolutnie nie dotknę, to wtedy uważam, że jeszcze jestem się w stanie kontrolować. Jeżeli powiem sobie, dzisiaj i jutro nie ma co zagrać, to po prostu nie zagram czegoś innego, nie wymyślę sobie na siłę zakładu.*

*Jest odłożone na życie, że będzie na jedzenie, na wszystko i się ma jakieś tam jeszcze luźne, które można na coś przeznaczyć, albo odłożyć je można, albo przeznaczyć na jakieś tam głupoty, czy na imprezę jakąś, czy na coś. No i to takie przede wszystkim są te pieniądze [na grę].*

W przypadku zakładów bukmacherskich dostępnych przez Internet dodatkowym zabezpieczeniem może być niemożność „postawienia wszystkiego” (bo np. strona, z której korzysta gracz, oferuje gry na niskie stawki, musiałby się przelogować na inne strony, ale tego nie robi). Gracze obstawiający mecze w zakładach bukmacherskich, zarówno przez Internet, jak i stacjonarnie, mają też innego typu ograniczenia (zabezpieczenia) – interesujące ich mecze nie odbywają się codziennie (inaczej to wygląda gdy są np. mistrzostwa świata w piłce nożnej i mecze są codziennie); wybierają dyscypliny, na których się znają.

*Gram w to, co lubię, na czym się znam jako tako, gram w piłkę nożną i boks, poza tym jak coś innego obstawiam, koszykówkę czy siatkówkę, to mi to nie wchodzi, więc się trzymam raczej tych dwóch dyscyplin.*

Istotną rzeczą jest możliwość wyboru formy zawierania zakładów – stacjonarnie lub przez Internet. Gracze z reguły korzystali z obu form, ale ci bardziej ostrożni rezygnowali po pewnym czasie z zakładów zawieranych przez Internet. W przypadku zaś zakładów zawieranych w punktach bukmacherskich naturalnym ograniczeniem

jest czas ich otwarcia (w przeciwieństwie do nich automaty są dostępne przez całą dobę).

*Kiedys więcej czasu poświęcałem właśnie na gry przez Internet. (...) stwierdziłem, że to nie ma sensu, bo jednego dnia uzbierałem, drugiego wszystko przegrałem, a tak jak pójdę sobie stacjonarnie, puszcę 1 kupon, to później mi się nie chce wychodzić i z powrotem go puszczać. A tutaj dostęp taki, że są komputery i mogłem za chwilę znowu przelać pieniądze i znowu dalej grać. Więc później pokasowałem te wszystkie konta. Jednak to będzie taka lepsza forma, bo tu muszę wstać, wyjść, posiedzę, puszcę, wrócę do domu, później jest zamknięte i nie mam już bynajmniej na dzisiaj styczności. Tutaj [tzn. gdy grał przez Internet] puściłem, za chwilę przegrali, chciałem się odegrać, trzeba było znowu wpłacić, puścić, przelać, kombinować, więc to nie wychodziło tak za ciekawie (...), 3 lata grałem w to przez ten Internet. Postanowiłem później skończyć, bo to już zaszło tak daleko, że nawet jak jeździliśmy gdzieś do znajomych na imprezy, to laptopa miałem małego, brałem ze sobą.*

Przy zawieraniu zakładów bukmacherskich przez Internet utrudnienia związane z pożyczaniem pieniędzy ograniczają wysokość możliwej przegranej, czyli *de facto* zmniejszają ryzyko. O ile w przypadku salonów gier, kasyna można natychmiast pożyczyć pieniądze – od kolegów, od innych graczy albo od rezydujących na miejscu lichwiarzy, o tyle w przypadku zakładów zawieranych przez Internet pożyczka musi zostać przelana na konto, a przelew bankowy nie realizuje się natychmiast. Tak więc zdarzało się graczom, że pożyczone pieniądze nie dotarły na ich konto w odpowiednim czasie i zakład nie został zawarty.

Zakłady sportowe są traktowane jako bezpieczniejsze również dlatego, że jest pewna szansa na realne prognozowanie wyniku: *mecz można przewidzieć, jaki może być wynik, a w kasynie to nie wiadomo, jak puści tę ruletkę.*

## 5. Początkujący

Brakuje im refleksji mimo pewnych negatywnych doświadczeń – te doświadczenia wprawdzie są, ale relatywnie małe. To gracze na ogół (bardzo) młodzi, z małym doświadczeniem, grają na automatach lub obstawiają zakłady bukmacherskie. Ich strategia racjonalizacyjna jest prosta, uważają, że lepiej być nałogowym graczem niż nałogowym alkoholikiem albo narkomanem; jeśli przegra się np. pieniądze przeznaczone na buty, na telefon, to kupi się tańsze.

Wiedza i świadomość graczy zdefiniowanych jako „przegran i silnie uzależnieni” jest bardzo bliska opiniom graczy leczących się. Jednak nawet ci „przegran” nie używali tak ekstremalnego języka do opisu swojego problemu, jak gracze leczący się.

*Nieleczony hazard to (...) jest albo już zakład psychiatryczny, oddział chroniczny już na końcu, albo więzienie z powodu kradzieży, malwersacji i nadużyć, które są robione, albo śmierć przez samobójstwo albo przez wypadki.*

Osoby leczące się opisując swoje doświadczenia często stosowały określenia: *destrukcja, ruina wszystkich sfer życia, osiągnięcie dna, poczucie, że świat się wali.*

*Wszystko popsułam (...) nie zostawiłam żadnego kawałka swojego życia, które by normalnie funkcjonowało.*

*Mogę zrujnować firmy, instytucje, mogę doprowadzić ludzi do samobójstwa, do wszystkiego. Ja nie mam żadnej litości. Mogę po prostu morze nieszczęścia po sobie pozostawić.*

*Rodzina zniszczona emocjonalnie, psychicznie, finansowo. Pracodawcy, kilkunastu mam za sobą, którzy ponieśli koszty mojego grania. To są koszty.*

W każdym badaniu FGI uczestniczyła przynajmniej jedna osoba, która opowiadała tragiczne historie graczy. Można więc przypuszczać, że w środowisku graczy nieleczących się wiedza o możliwych konsekwencjach uprawiania hazardu jest stosunkowo łatwo dostępna. Stosowane przez graczy formy racjonalizacji ryzyka pozwalają im wierzyć, że to oni kontrolują grę.

### 3.4. MOTYWY PODJĘCIA TERAPII

O motywach podjęcia terapii mówili, co oczywiste, wyłącznie gracze leczący się. Najbardziej typowy scenariusz to przegranie dużych pieniędzy lub wszystkiego; pojawiają się windykatorzy, wierzyciele, rodzina zaczyna „kojarzyć” fakty; wyjątkowo zdarza się, że gracz przyznaje się rodzinie do swojego problemu nieprzymuszony przez zewnętrzne okoliczności typu dzwoniący wierzyciele:

*Jak zacząłem tracić coraz większe pieniądze, to zobaczyłem, że coś ze mną jest nie tak i poszedłem na terapię. Powiedziałem do siostry, że coś się ze mną dzieje nie tak, bo zaczynam przegrywać pieniądze.*

W sferze emocjonalnej pojawia się *nienawiść do siebie, poczucie wstydu, zeszmacenia*, zdarzają się nocne koszmary wywołane dużym stresem. Niektórzy gracze szukając samousprawiedliwienia zrzucają winę na swoich bliskich, np. na rodzinę lub męża – z reguły mają poczucie przegranego życia; nie wiedzą, co mają ze sobą zrobić, co sprzyja próbom samobójczym.

W motywach podjęcia terapii czasem silniejsze były czynniki emocjonalne, a czasem strach przed windykatorami, pociągnięciem do odpowiedzialności za dokonane nadużycia.

#### Motywacje towarzyszące podjęciu terapii

1. Gracze, którzy mówili o „nienawiści do siebie”, o wstydzie, o nocnych koszmarach, sami zgłaszali się na mityngi hazardzistów – robili to „dla siebie”:

*...przestałem dla siebie. Ja już nienawidziłem siebie, byłem bezsilny (...) moje życie już nie miało kompletnie żadnego sensu. I w końcu sobie pomyślałem, że ja już nie chcę tak żyć. (...) Osiągnąłem dno: dno moralne, finansowe. No już po prostu nienawidziłem swojego życia. W pewnym momencie dotarło do mnie, bo zacząłem chodzić na mityngi.*

*...dla mnie to był jeszcze dodatkowy taki stres, że ja zaczęłam w nocy krzyczeć; to były takie krzyki i to mnie chyba bardziej tak zobligowało, żeby z tym hazardem skończyć.*

2. Przyznanie się rodzinie do wielkich strat finansowych z powodu lęku przed wierzycielami, niemożności dalszego ukrywania długów, pustych kont itp.: *była wielka rozpacz, zrzucenie tego balastu, łzy, przyrzekanie na wszystkich świętych* – podjęcie terapii było konsekwencją przyznania się.
3. Totalna autodestrukcja gracza, nie miał już siły na nic, przyznał się wszystkim – pracodawca zapisał gracza na terapię.

*Do ostatniego dnia nikt nie wiedział, że ja gram, dopóki się nie przyznałem. Przyznałem się, bo to było takie silne już, to moje granie, tak mnie zmęczyło, że ja nie miałem siły grać. Mało tego, nie miałem już siły kokainy wciągać. Nie miałem już pieniędzy, a jeszcze chyba z 5 gram w kieszeni kokainy miałem, to już to jadłem, bo już tak miałem dziurki pozapychane w nosie, że już po prostu, nie wiedziałem, co ja mam ze sobą zrobić. Chciałem się już zabić. Nie miałem papierosów, nie miałem nawet na colę. (...) Wtedy przegrałem wszystko, chyba 4 pożyczki jednego dnia wziąłem z banku i puściłem to, i przyszedłem do domu, łzy mi ciurkiem leciały. Jak zamykałem oczy, to widziałem normalnie śliwki, siódemki i wszystko, co tylko możliwe było w tych maszynach, przez najbliższe chyba jeszcze 2 tygodnie. I w ogóle, białe noce, nie mogłem spać, jak po alkoholu. I najgorsze, co przyszło, to się musiałem wszystkim przyznać. Przyznać się w pracy, przede wszystkim kierownikowi, szefowi. (...) Owszem, pomogli mi, zapisali mnie na terapię na Zgierską, pracowałem tam do września, teraz mnie zwolnili, zrobili redukcję.*

4. Ucieczka od odpowiedzialności finansowej – nieprzyznanie się do problemu z hazardem tylko do problemu z alkoholem, podjęcie najpierw terapii alkoholowej, później także hazardowej.
5. Uprawianie hazardu było „zamiennikiem” alkoholu; gracz myślał, że alkohol to jego główny problem i jak nie pije, to ma kontrolę nad grą; najpierw podjął terapię alkoholową, później hazardową; w innej wersji – gracz był alkoholikiem, który nie mógł pić ze względu na ciężką chorobę, wówczas zaczął intensywnie grać, sprzedał samochód i wszystkie pieniądze przegrał na automatach; nie mógł przeboleć przegranej i zaczął pić na ulicy, bo chciał ze sobą skończyć.
6. Próba samobójcza zakończona pobytem w szpitalu psychiatrycznym, a następnie rozpoczęciem terapii.

Decyzja o podjęciu terapii to złożony proces, zwłaszcza jeśli gracze mają jeszcze inne uzależnienia. Wymienione czynniki mogą współwystępować, np. gracz zgłasza się sam na terapię, robi to „dla siebie”, ale wcześniej prześladowają go myśli samobójcze lub podejmuje próbę samobójczą.

Podjęcie terapii nie oznacza definitywnego zakończenia gry. Gracze przerywali ją na pewien czas, potem do niej wracali, później ponownie podejmowali terapię itd. Jeden z graczy ma za sobą 8 terapii (3 razy oddział dzienny, 3 razy ambulatoryjna, 2 razy zamknięta). Innego gracza, który chodził na mityngi, lecz nadal grał, do przerwania namówili w końcu koledzy z AH; jeszcze innemu terapia odebrała komfort grania, mimo to nadal grał i czuł się

tak *podle*, że próbował popełnić samobójstwo. Niektórzy gracze dodawali, że terapia otwarta im nie wystarcza i prawdopodobnie będą musieli poddać się terapii zamkniętej.

Z doświadczeń osób leczących się wynika, że gracze nie zdawali sobie sprawy z tego, jak szybko można się uzależnić, i co się z nimi wówczas dzieje. Nie wiedzieli, że uprawianie hazardu może być chorobą, a przynajmniej dla niektórych – nawet *śmiertelną chorobą*, i że trzeba ją leczyć.

## ROZDZIAŁ 4. KONSEKWENCJE GRANIA W GRY HAZARDOWE

### 4.1. OGÓLNY BILANS KONSEKWENCJI GRANIA

Konsekwencje angażowania się w gry hazardowe ujawniają się w wielu wymiarach życia gracza i jego społecznego otoczenia. W tym rozdziale przedstawiamy percepcję tych konsekwencji przez samych grających. Bilans uświadomionych skutków uczestnictwa w grach hazardowych jest różny, przede wszystkim w zależności od tego, czy mamy do czynienia z hazardzistą leczącym się z powodu uzależnienia od gry czy z aktywnym graczem.

W przypadku osób świadomych swego uzależnienia od hazardu dominuje opis w kategoriach negatywnych i nawet konsekwencje stanowiące pozytywy dla osoby angażującej się w hazard, wtedy gdy czynnie w nim uczestniczyła, w momencie uświadomienia sobie problemu ukazują swoje Janusowe oblicze. Mówiąc wprost, nawet to, co w trakcie czynnego uczestniczenia w grach hazardowych było dla grających zaletą uprawiania tej aktywności, z perspektywy osoby leczącej się postrzegane jest jako czynnik prowadzący w efekcie końcowym do upadku.

Pozytywnie swoją aktywność hazardową i jej konsekwencje najczęściej opisują gracze w zakładach bukmacherskich. Na ogół ich gra to przedłużenie pasji sportowej, zainteresowania lub czynnego uprawiania sportu. Jest to hobby rzadko przejmujące kontrolę nad całym życiem gracza, choć w przypadku gry przez Internet czy na żywo łatwiej może dojść do przekroczenia granic rozrywki niż w przypadku gry tradycyjnej, w naziemnych punktach bukmacherskich.

Grający „na maszynach” oraz bywalcy kasyn znacznie częściej mniej lub bardziej świadomie mówią o negatywnych skutkach gry niż o płynących z niej pozytywach. Można wręcz powiedzieć, że przyjemność, jaką te osoby czerpią z gry, ma nieco masochistyczny odcień.

Z uwagi na niejednoznaczność aksjologiczną najczęściej wymienianych konsekwencji wynikających z uczestniczenia w grach hazardowych (percepcji korzyści i strat, które

generuje udział w tych grach) poniżej omawiamy je bez podziału na pozytywne i negatywne, natomiast wszędzie tam, gdzie jest to istotne, wskazujemy różnice w ich postrzeganiu w zależności od typu graczy.

## 4.2. KONSEKWENCJE W SFERZE EMOCJI

Wśród pozytywnych konsekwencji, które niesie ze sobą uczestnictwo w hazardzie, dominują te ze sfery emocji. Chodzi tu o emocje, jakie wywołuje gra – zarówno pozytywne czy też po prostu pożądane przez graczy, jak i o ucieczkę od emocji negatywnych, poczucia niskiej wartości czy osamotnienia.

Emocje pojawiające się w trakcie gry są tak naprawdę dla większości graczy bardziej istotne niż pieniądze, które można w nich wygrać. Pieniądże wkładane do gry, zarówno te, które można przegrać, jak i wygrywane, stają się jedynie środkiem do osiągnięcia pożądanego stanu emocjonalnego.

*...poza tym wszystkim pieniądze są najmniej ważne w hazardzie po jakimś czasie, bo to się tylko tak mówi, że się chce wygrać, ale ten mechanizm jest jednak bardziej emocjonujący.*

*W hazardzie nie chodzi o pieniądze, ale ten pieniądź robi tylko napięcie, a emocje i inne sprawy, to jest mechanizm uzależnienia, ale bez pieniędzy to jest po prostu żadna przyjemność.*

*Taki dreszczyk. To są pieniądze i przegrywa pani pieniądze.*

*...daje mi przyjemność, nawet jak się przegra.*

*Pod koniec mojego grania liczyła się tylko sama atmosfera i same emocje.*

*Jak wygram, to będzie fajnie, ale ja po to, żeby zagrać, żeby przeżyć te emocje.*

*Po prostu u mnie musi się coś dziać. Non stop musi być adrenalina. Jeśli coś jest dobrze, to ja muszę to zepsuć, żeby mieć jakieś tam emocje. Negatywne, pozytywne, ale jakieś.*

*Jest ryzyko, jest zabawa.*

*No, emocje, pieniądze – jakby jedno jest efektem drugiego. Jak stawiamy te pieniądze, to od razu pojawiają się te emocje. No bez pieniędzy nie byłoby tych emocji.*

*Dla mnie się liczą emocje. Pieniądże są jakimś tylko tutaj symbolem.*

Należy jednak zaznaczyć, że – z punktu widzenia gracza – uczestnictwo w hazardzie niesie w wymiarze psychologicznym konsekwencje zarówno pozytywne, jak i negatywne.

### 4.2.1. POZYTYWNE EMOCJE

Opisywane przez badanych pozytywne emocje jako konsekwencje uczestniczenia w grach hazardowych można umieścić na skali od przyjemności, radości (*fun*) do euforii. Udział w grach to według wielu graczy po prostu ich rozrywka czy forma przyjemnego spędzania wolnego czasu. Często jednak mówiono o poczuciu szczęścia, satysfakcji, które daje

zarówno sama gra, jak i ewentualna wygrana. Przykładem mogą być następujące wypowiedzi:

*...to jest naprawdę super, ja się wtedy czuję rewelacyjnie.*

*Poczucie endorfiny, czyli ten hormon szczęścia.*

*Jak grałeś przez te pół roku, czułeś się bosko.*

*...bo hazard jest porównywalny do seksu, jeszcze większe ma emocje niż seks. No więc każdy lubi.*

*Ja mogę powiedzieć, że mi daje radość i przyjemność chwilową czy satysfakcję w momencie, kiedy wygrywam i zatrzymuję te pieniądze, wypłacam.*

Emocje pozytywne, które wywołuje gra, czy też po prostu emocje pożądane przez graczy, to również pobudzenie, opisywane też jako podwyższenie poziomu adrenaliny, związane przede wszystkim z ryzykiem.

*Tam sobie podnosiłam adrenalinę, tam uzupełniałam jakieś takie swoje emocje.*

*Jak ktoś lubi adrenalinę, to tak samo to pobudza.*

*Puszczam sobie kupon za mniejsze, za większe pieniądze. (...) I idę do pracy chętniej mając w podświadomości, że coś tam się dzieje, że ja zaraz sobie spojrzę i gdzieś tam te emocje są, a ja sobie pracuję. Ale coś tam jednak się dzieje.*

*Podniesienie adrenaliny, (...) ja to lubiłem dosyć ekstremalne jakieś tam przeżycia mieć (...) były chwile, czułem taki przypływ takich emocji niepowtarzalny. Nie umiem tego opisać, ale powiem szczerze, że to coś dosyć niewyobrażalnego. Ja to lubiłem czuć (...) automaty były takim, tak jak mówię, właśnie w moim przypadku (...) takim dosyć mocnym podniesieniem w moim przypadku adrenaliny.*

*Hazard jest podobny do mojej pracy, ja jestem ryzykantem, jestem alpinistą, pracuję na linach, na wysokościach. Skaczę też na linach (...). I ryzyko mnie pociąga, i hazard. I hazard to też jest ryzyko, i też mnie pociąga, i to mi daje przyjemność.*

#### **4.2.2. UCIECZKA OD NEGATYWNYCH EMOCJI, NISKIEJ SAMOOCENY**

Udział w grach hazardowych pozwala też na ucieczkę od emocji negatywnych. Może być również ucieczką od utrwalonych problemów emocjonalnych samych graczy, takich jak niska samoocena czy towarzyszące im przez większość życia poczucie odrzucenia, osamotnienia. Wyniki badania wskazują, iż gracze szukający w grach ucieczki od negatywnych emocji to na ogół grający na automatach lub w kasynach.

Badani wprost mówili o tym, że grają, aby poprawić sobie samopoczucie, zredukować stres spowodowany codziennymi problemami, np. w relacjach z bliskimi czy w miejscu pracy. Gra pozwala części graczy po prostu na wyciszenie negatywnych emocji, uspokojenie lub wręcz znieczulenie.

*Niejednokrotnie miałem takie wrażenie, że po prostu muszę zagrać, bo się rozlecę, bo sobie nie poradzę, bo moje emocje są w takim stanie, że tylko gra jest w stanie mnie sprowadzić na ziemię, wyciszyć, uspokoić.*

*Po prostu tyle lęków we mnie wszystko budziło, że jakby ta gra przynosiła ulgę.*

Niektórzy badani mówili nie tylko o wyciszeniu negatywnych emocji, ale o zastąpieniu ich emocjami pozytywnymi, które w ich odbiorze niesie gra.

*...wyrzucenie swoich emocji, zastąpienie tego, co się dzieje we mnie.*

*Jak byłem zły na kogoś, po awanturze jakiejś, po jakimś stresie, to od razu pierwsza myśl, żeby się rozładować (...) że przy automacie to mnie spotka to szczęście.*

Gra pozwala też na ucieczkę od samotności, niepowodzeń w relacjach.

*Miałem kłopoty emocjonalne, że na przykład byłem sam, że mi się jakieś związki nie udawały z kobietami, uznałem, że to taka odskocznia bardzo dobra.*

Konsekwencją udziału w grze jest dla wielu grających podwyższenie samooceny, ucieczka od poczucia niskiej wartości. Co ciekawe, poprawa samooceny może wynikać już z samego udziału w grze, bycia gościem kasyna czy salonu gry.

*Jak szłam tam na to bingo czy nawet do kasyna, to się czułam taka pani.*

*Jak sobie popatrzyłem na tych ludzi, którzy przemieszczają się autobusami, jako w ogóle na nieudaczników, wychodząc w euforii z kasyna, nieważne, czy wygrany czy nie, ale to był taki wizerunek siebie właśnie z tym rozłożonym czerwonym dywanem, z kłaniającą się w pas obsługą.*

*Ja gdzieś w głowie taki schemat miałem, że to jest nobilitujące.*

*Czułem się lepszy, niż jestem. Ważniejszy, silniejszy. Czułem się gość, jak siedziałem przy stole.*

*Poczucie takiej wyższości, pewności siebie, coś takiego. Że ma się kontrolę, władzę, jest szansa, że się wygra duże pieniądze, czyli szybko się dojdzie do czegoś, co inni, szarzy ludzie gdzieś tam pracują, ciulają sobie powolutku, a ja wygram sobie ogromną kwotę i będę kimś.*

*Chyba u podłoża późniejszej gry i wejścia tak mocno w hazard to było poszukiwanie tego, by się poczuć lepszym, ważniejszym i przy okazji, oczywiście, wygrywać.*

*Poczułam się taka jakby lepsza.*

*To mi dawało poczucie mocy.*

*Poczucie omnipotencji to jest takie po prostu poczucie wielkości, jakby się bogiem było.*

Polepszenie samooceny graczy często wynika z faktu wygrania, nawet jeśli wygrane pieniądze trafiają z powrotem do gry, a nie są przeznaczane na inne cele.

*...to takie podniesienie własnej wartości, chociaż na krótki okres; wygrałam, to coś potrafię.*

*Przez tą chwilę czujemy się wspaniali, podnosi swoją wartość, to jest taki moment, że ta wartość podskakuje, kimś jesteśmy, potrafimy wygrać.*

*...już mu coś wejdzie, to jest szczęśliwy. I tak się wtedy potwierdza, bierze wypłatę i z powrotem wsadza.*

Pieniądze z wygranej mogą być też sposobem na zaimponowanie otoczeniu, podniesienie swojej pozycji towarzyskiej. Dzielenie się wygraną z najbliższymi (rodzina, partner) często pozytywnie wpływa na relacje i poziom akceptacji graczy przez ich partnerów czy rodzinę.

*Dawało to jakąś taką szansę, możliwość, sposób na to, żeby poczuć się, być kimś lepszym, kimś w ogóle, ale to właśnie poprzez pieniądze, żeby być kimś w towarzystwie, żeby czegoś dokonać, żeby w ogóle spełnić jakieś tam chore aspiracje w głowie, do tego, żeby być po prostu wielkim.*

Na poprawę samooceny grających wpływa też pozytywna reakcja osób postronnych, które są świadkami wygranej.

*Miałem te 16 tysięcy i wszyscy stali, i kulka się kręciła, i wypadło nieparzyste, miałem 32 tysiące i wszyscy mi bili brawa, to dla takich chwil warto żyć, adrenalina buzuje.*

*Najfajniejsze wtedy w tym wszystkim dla mnie było to poczucie uznania w danym miejscu, w którym grałam, nagle mnie otaczali ludzie, gdzie się nagle pojawiała plansza i ja nie musiałam nic robić, ona sobie leciała i pieniądze wchodziły do mojej ręki. Fascynujące, podniecające, coś wspaniałego. To mężczyźni, nie kobiety, to mężczyźni stali i dopingowali, świetnie, świetnie. (...) Bardzo emocjonujące jest to dla mnie.*

*Ja bardzo szybko odkryłem takie poczucie euforii, przy wygranej. I to, że byłem w takim centrum zainteresowania.*

#### **4.2.3. UCIECZKA OD RZECZYWISTOŚCI, OD PROBLEMÓW**

Traktowanie hazardu jako rozrywki, niegroźnego odreagowania napięć dnia codziennego prowadzi w wielu przypadkach do wykorzystywania gry jako sposobu ucieczki od problemów czy szerzej – rzeczywistości. Uczestnictwo w grze tworzy nową rzeczywistość, bardziej realną i ważniejszą dla gracza niż świat istniejący poza grą.

*...automatycznie wtedy mózg działa, jak wygrać z maszyną i przestaje się myśleć o całym świecie.*

*Jest to po prostu odjazd, w rzeczywistości to jest substytut, namiastka rzeczywistości, która po prostu... tym bardziej w tych momentach, w których ma się problemy.*

*Jestem w stanie zapomnieć o wszystkim, o całym bożym świecie. Tam mnie nikt o nic nie pyta i to jest sztuczny sposób na moją ucieczkę, na odreagowanie.*

*Nie liczył się stres, tylko jak usiadłem przy maszynie, czas leciał, a kłopoty uciekały. Nie myślałem o nich, to był pozytyw.*

*Jak z czymś sobie nie dawałem rady, to jednak, to tak wciąga, że zapomniałem o całym świecie, przy maszynach jak byłem.*

Świadomi uzależnienia od gry zdają sobie sprawę, że nie dość, że w ten sposób nie uciekli od problemów, to na dodatek samą grą lub po prostu nieuczestniczeniem w rzeczywistości pogłębiali istniejące problemy.

Także aktywni gracze na ogół zdają sobie sprawę, że ucieczka od rzeczywistości nie stanowi rozwiązania ich problemów, jednak wielu z nich czas, który poświęcają na grę, daje możliwość przetrwania chwil, kiedy rzeczywistość staje się dla nich niemożliwa do wytrzymania.

#### 4.2.4. UZALEŻNIENIE OD EMOCJI

O ile aktywni gracze identyfikują emocje, które daje gra, jako jednoznaczną korzyść płynącą z niej, o tyle gracze świadomi uzależnienia, którzy mają za sobą przynajmniej jedną terapię – mimo pamięci o przyjemności, którą dawała im gra, lub przynajmniej o znieczuleniu egzystencjalnego bólu – uznają ten aspekt za główny czynnik prowadzący do uzależnienia od grania. Jednoznacznie też porównują oddziaływanie hazardu na emocje graczy do korzyści, jakie daje konsumpcja substancji psychoaktywnych (*przeżycia są porównywalne z każdym innym uzależnieniem i z chemią nawet, którą można sobie aplikować, czy to alkohol czy narkotyk*).

#### 4.2.5. KAC MORALNY, POCZUCIE WSTYDU

Częstą konsekwencją uczestnictwa w grach na pieniądze jest kac moralny, objawiający się poczuciem wstydu, niskiej wartości czy wręcz klęski. Mówią o tym przede wszystkim gracze świadomi uzależnienia od gier, ale podobne odczucia często opisują także osoby, które aktywnie grają i nawet jeżeli uświadamiają sobie istnienie problemu z kontrolowaniem gry, to skłonne są go bagatelizować. Kac moralny pojawia się najczęściej po przegranej lub wtedy, gdy przekroczone zostały powzięte wcześniej założenia dotyczące gry.

*Uświadamiając sobie, co się zrobiło, to człowiek znowu nabiera wstrętu do siebie. Wielkie wyrzuty sumienia, poczucie winy (...) No i wstyd.*

*Czuje taki wstręt do siebie ... był okres, że nie wytrzymałem we własnej skórze. No wstręt się czuje do siebie, taką pogardę.*

*Najczęściej po przegranych było to poczucie winy, złość.*

*Kierowałem ten gniew, tę winę do siebie. Więc jeszcze się winiłem, jeszcze się tłukłem za to w myślach.*

*...zniechęcenie siebie, w lustro człowiek nie może spojrzeć. Pogarda taka. I spojrzeć – człowiek głowa w dół, nie patrzy się na ludzi, tylko jedzie taki, jak zbity pies. I tak się wydaje, że wszyscy wiedzą, że jesteś przegrany. Że całe społeczeństwo wie, że to jedzie przegrany człowiek, hazardzista.*

*Jakieś takie uczucie zawstyżenia, że ja chodzę albo przegrywam pieniądze.*

*Ja już nienawidziłem siebie... byłem bezsilny, budziłem się, moje życie już nie miało kompletnie żadnego sensu.*

*Miałem takie straszne wyrzuty, bo jak człowiek przegrał, to w nocy też myślałem: co ja zrobiłem, czy ja nie jestem pierdolnięty w głowę.*

Kac moralny czy też dysonans poznawczy pojawia się nie tylko – co wydaje się naturalne – po przegranej, ale także po wygranej. Część grających ma poczucie, że pieniądze wygrane w grach hazardowych są im z punktu widzenia jakichś ogólnych zasad nienależne, że jest coś nie w porządku, iż tak łatwo je zdobyli.

*Tak, wygrywałam. Nie była to suma duża, ale w ogóle nie wiedziałam, co z tymi pieniędzmi zrobić, głupio mi było i w ogóle jakieś takie uczucia miałam, że co to jest.*

*Rzeczywiście wygrałam, ale głupio mi było; tam taki był finał, że poszłam do spowiedzi, te pieniądze gdzieś tam oddałam, także czułam się po prostu paskudnie. (...) mimo że czułam gdzieś zadowolenie, to później niesmak na wiele lat.*

Uczucie dyskomfortu pojawia się też w przypadku wygranej, kiedy przegranymi są osoby bliskie.

*Co innego hazard z instytucją, a co innego między ludźmi, bo ja zawsze miałem, czy przegrałem czy wygrałem, dyskomfort, jak grałem z kolegami. Zawsze miałem dyskomfort, nawet po wygranej.*

*Po prostu wygrywałem z nimi i wieczór się kończył tak, że były 3 osoby na 0, ileś osób na minus i tylko ja wychodziłem na plus z 6 osób. No i tak stwierdziłem, że te pieniądze, bo już zarabiałem duże, nie były dla mnie istotne. Już w pewnym momencie się tam podkładałem trochę, bo aż mi było głupio, że wygrywam od nich te pieniądze.*

#### **4.2.6. WYPALENIE EMOCJONALNE, WYCZERPANIE PSYCHICZNE**

Siła, z jaką gry hazardowe oddziałują na sferę emocji, prowadzi jednak do swego rodzaju emocjonalnego wypalenia, znieczulenia, niemożności przeżywania emocji poza grą, na co wskazują przede wszystkim świadomi hazardziści. Mówią wręcz o trwałym uszkodzeniu, upośledzeniu psychiki. To swoiste uodpornienie na przeżywanie emocji przypisują swemu uczestnictwu w hazardzie, ale niektórzy skłonni są także uważać to za cechę, która spowodowała, że uzależnili się od grania.

*Brak odczuwania miłości, jakiejś takiej wewnętrznej akceptacji, nieumiejętność przeżywania negatywnych emocji i uczuć też, nieumiejętność przeżywania radosnych chwil w życiu, właściwie taka pustka, takie poczucie odosobnienia niezależnie od sytuacji.*

*Brak odczuwania miłości, bo ja tę miłość dostawałem.*

*...bo gdzieś była jakaś pustka, którą musiałem wypełnić w danej chwili.*

Na wyczerpanie psychiczne spowodowane grą wskazują także pokerzyści utrzymujący się z gry. Nawet dla nich obciążenie emocjonalne wynikające z ryzyka, ze zmiennych wyników kolejnych rozgrywek, konieczności akceptacji porażek i tłumienia euforii, która może pojawić się po wygranej, jest na tyle odczuwalne, że rozważają rezygnację z tego sposobu zarabiania pieniędzy.

#### **4.2.7. OKAZYWANIE NEGATYWNYCH EMOCJI I ODREAGOWYWANIE ICH NA OTOCZENIU**

Do negatywnych skutków uprawiania hazardu należy zaliczyć także okazywanie negatywnych emocji i odreagowywanie ich na otoczeniu. Na ogół ma to miejsce w sytuacji przegranej, ale także wtedy, gdy otoczenie w jakiś sposób staje na przeszkodzie grze. Świadomi tego zjawiska są przede wszystkim gracze uczestniczący w terapii z powodu uzależnienia od hazardu, ale wątek ten pojawiał się także w wypowiedziach osób nieleczących się.

*Czasem okazywanie złości komuś tam bez jakichś powodów wyraźnych.*

*Czasami wpływa na relacje z osobami, np. z którymi żyjemy, w przypadku, kiedy przegrywamy, bardzo często jest taki okres bardzo złej passy, kiedy wszystko się nie udaje, wszystko nie wychodzi, takie odreagowanie na zewnętrznych, no na bliskich osobach.*

*Jak była zajęta [maszyna], ja dostawałam pasji szewskiej.*

#### **4.3. KONSEKWENCJE W SFERZE MATERIALNEJ**

Gry hazardowe nieodłącznie wiążą się z materialnym wymiarem życia grających, gdyż wymagają zaangażowania pieniędzy, a ewentualna wygrana również ma wymiar pieniężny. W konsekwencji uczestnictwo w hazardzie nie pozostaje bez wpływu na sytuację materialną gracza oraz jego otoczenia. Uczestniczenie w hazardzie często zmienia także sposób postrzegania pieniędzy przez grających oraz rozluźnia normy moralne dotyczące sposobów zdobywania pieniędzy.

W poszczególnych grach można wygrać lub przegrać, natomiast finansowy bilans hazardzistów w wymiarze ogólnym teoretycznie może także wyjść na zero. Znacząca grupa badanych przyznaje, że, ogólnie rzecz biorąc, jeżeli chodzi o pieniądze, to więcej w życiu przegrała, niż wygrała. W tej grupie znajdują się ci, którzy przegrali jedynie własne środki, oraz ci, którzy nie tylko w grze, ale i ogólnym bilansie są na minusie, gdyż przegrali pieniądze pożyczone lub przywłaszczone.

##### **4.3.1. MOŻLIWOŚĆ WYGRANIA PIENIĘDZY – KONSEKWENCJE POZYTYWNE**

Pozytywnym aspektem uczestnictwa w grach hazardowych jest możliwość wygrania w nich pieniędzy. Wielkość wygranych uzależniona jest od gier, w które grają badani. Relatywnie wysokie wygrane możliwe są w przypadku automatów, jednak grający na automatach ponoszą też *per saldo* bardzo duże straty. W przypadku tradycyjnych zakładów sportowych wygrane nie są duże i – w ocenie grających – w zasadzie nie ma możliwości utrzymywania się z gry.

Pieniądze mogą być dla grających wartością samą w sobie, a także środkiem do osiągnięcia celów materialnych (wycieczki, prezenty, spłata zobowiązań) i niematerialnych. Wygrane pieniądze umożliwiają też kontynuację uczestnictwa w hazardzie – zarówno świadomi swojego uzależnienia od hazardu, jak i ci, dla których jest to tylko niewinna rozrywka, na ogół przyznają, że większość wygranych pieniędzy trafia z powrotem do gry. Potrzeby niematerialne, które zaspokaja wygrana, to chęć podwyższenia prestiżu, zyskania popularności i szacunku, tak wśród innych graczy, jak i otoczenia społecznego niezwiązanego z grą (rodzina, koledzy z pracy itp.).

W szczególnych przypadkach (zawodowi pokerzyści) hazard może stać się źródłem utrzymania, rodzajem pracy zawodowej. Nie jest to jednak wbrew pozorom łatwy kawałek chleba. Gra zawodowa wypala i męczy psychicznie, jest dużym obciążeniem emocjonalnym. To praca, do której – według relacji badanych – trzeba się zmuszać, a nie taka, która jest pasją. Pozwala ona na osiąganie przyzwoitych dochodów, ale na pewno nie jest drogą do łatwego osiągnięcia zamożności.

#### **4.3.2. MOŻLIWOŚĆ WYGRANIA PIENIĘDZY – KONSEKWENCJE NEGATYWNE**

Wygrana, w szczególności szybka i relatywnie wysoka w stosunku do zaangażowanych środków, jest postrzegana przez świadomych hazardzistów jako czynnik prowadzący do uzależnienia od gry, ponieważ sugeruje grającemu, iż hazard może być źródłem łatwych zarobków.

Możliwość uzyskania pieniędzy z gry powoduje, że łatwiej zaniedbuje się normalne zajęcia stanowiące dotąd źródła utrzymania.

Wygrane, oprócz dostarczania satysfakcji, bywają także powodem dysonansu poznawczego czy też po prostu kaca moralnego, szczególnie wtedy, gdy wygrana pochodzi z gry, w której ktoś inny bezpośrednio przegrał.

#### **4.3.3. STRATY FINANSOWE, ZADŁUŻENIE I ICH NEGATYWNE KONSEKWENCJE**

Negatywną konsekwencją uczestnictwa w grach hazardowych są straty finansowe prowadzące nawet do destrukcji materialnego wymiaru życia graczy, ich rodzin, a czasem nawet dalszego otoczenia (np. pracodawców).

Destrukcja w wymiarze materialnym jest efektem utraty majątku poprzez „inwestowanie” go w grę (przeznaczenie na grę bieżących dochodów i oszczędności, wyprzedaż majątku), ale także zadłużenia i to nie tylko w legalnie działających instytucjach finansowych. Zadłużenie graczy pociąga za sobą zagrożenie dla podstaw materialnego bytu ich rodzin, gdyż w wielu przypadkach prowadzi do utraty domu lub mieszkania.

Szczególnie niebezpieczne dla graczy i ich bliskich jest zadłużenie u przedstawicieli świata przestępczego. W przypadku klientów kasyn i salonów gier jest to relatywnie prosta droga do uzyskiwania środków na grę, gdyż w tych przybytkach przedstawiciele półświatka często sami zgłaszają się z ofertą pożyczki do osób, którym skończyły się środki na grę. Konsekwencją skorzystania przez gracza z takiej oferty jest lawinowy przyrost zobowiązań, który prowadzi często do niewypłacalności (odsetki znacznie przewyższają ofertę oficjalnych instytucji finansowych), a w rezultacie może skutkować nawet utratą życia, gdyż pożyczkodawcy windykując należności potrafią posunąć się do radykalnych rozwiązań:

od wywłaszczenia dłużnika i jego najbliższych z całego majątku, poprzez tortury do zabójstwa włącznie. Zadłużenie może prowadzić także do śmierci samobójczej – badani świadomi swego uzależnienia od gier niejednokrotnie wspominali o planowanych lub wręcz podejmowanych z tego powodu próbach samobójczych.

Zadłużenie u osób bliskich (rodziny, znajomych) często skutkuje zerwaniem więzi społecznych, gdyż, z jednej strony, sami grający w momencie wpadnięcia w spiralę zadłużenia zaczynają unikać osób, którym są winni pieniądze, a z drugiej – wierzyciele niemogący odzyskać swoich pieniędzy również często zrywają kontakty z graczami, zwłaszcza, gdy uświadomią sobie, na co rzeczywiście zostały one przeznaczone.

#### **4.3.4. PRZYWŁASZCZENIA PIENIĘDZY, CUDZEGO MIENIA**

Przebrane i przymus pozyskania pieniędzy na dalszą grę skutkują w wielu wypadkach przywłaszczeniem należących do rodziny (w tym nieletnich dzieci), pracodawców lub innych podmiotów (klub, którego działaczem był gracz), pieniędzy czy innych walorów posiadających wartość materialną. W wielu przypadkach graczom udaje się dokonywać manipulacji cudzym mieniem w sposób niezauważalny dla otoczenia (bez wiedzy właściciela „pożyczają” pieniądze, które następnie zwracają z wygranej), jednak przynajmniej w części przypadków prowadzi to do konfliktu z prawem zakończonego wyrokiem skazującym.

#### **4.3.5. UTRATA POCZUCIA REALNEJ WARTOŚCI PIENIĄDZA**

Często konsekwencją gry jest utrata poczucia realnej wartości pieniądza. Pieniądze traktowane przez graczy jako punkty w grze tracą swe realne znaczenie i przestają być środkiem do zdobycia jakichś dóbr, a są jedynie środkiem umożliwiającym grę abstrakcyjnymi punktami. W konsekwencji nawet realnie wysokie wygrane (przekraczające kilkakrotnie przeciętne wynagrodzenie), które mogłyby zostać przeznaczone na konkretne dobra czy na inwestycje w realnym świecie, nie powodują realizowania zysków i wycofania się z gry. Zjawisko to, jak się wydaje, występuje najczęściej wśród grających w gry losowe.

Z utratą poczucia realnej wartości pieniądza wiąże się zacieranie granic ryzyka. Ponieważ gracze nie czują realnej wartości pieniądza, znacznie łatwiej ryzykują duże kwoty, gdyż w ich świadomości nie przekładają się one na realne dobra, które można za nie nabyć, a są jedynie punktami w grze.

#### **4.3.6. UTRATA MIEJSCA PRACY, NEGATYWNE KONSEKWENCJE DLA KARIERY ZAWODOWEJ**

Konsekwencją podporządkowania życia grze jest często zaniedbywanie obowiązków pracowniczych (np. kierowca karetki nie zareagował na wezwanie do wypadku, mimo że

przebywał w salonie bingo w godzinach pracy). Niektórym graczom zdarza się podejmować decyzję o rezygnacji z pracy i utrzymywaniu się wyłącznie z gry. Zaniedbywanie pracy skutkuje na ogół takimi problemami, jak utrata szans na awans, załamanie dobrze rozwijającej się kariery bądź wręcz utratą pracy.

Graczom tracącym kontrolę nad grą zdarza się też przywłaszczanie mienia pracodawcy, co w skrajnych wypadkach może doprowadzić nawet do upadku firmy, w której hazardzista jest zatrudniony. Zdarza się też, że gracze, którzy utracili kontrolę nad grą, działają na niekorzyść firm, których sami są właścicielami.

#### **4.4. KONSEKWENCJE DLA RELACJI MIĘDZYLUDZKICH**

Uczestnictwo w grach hazardowych często niesie negatywne konsekwencje dla relacji społecznych, w które zaangażowany był gracz przed podjęciem gry. W środowisku graczy gra może też sprzyjać podtrzymywaniu relacji lub prowadzić do nawiązania nowych.

##### **4.4.1. PROBLEMY RODZINNE, ROZPAD RODZINY, ZWIĄZKÓW, ZERWANIE WIĘZI SPOŁECZNYCH (IZOLACJA)**

Gracze tracący kontrolę nad grą nie mają czasu dla innych. Często postrzegają bliskie im wcześniej osoby (rodzinę, przyjaciół) jako przeszkody utrudniające poświęcenie się grze. Ponieważ gracze ci nerwowo reagują na wszystkie sprawy, które nie są bezpośrednio związane z grą (np. w trakcie gry wyciskają telefony lub nie odbierają połączeń od bliskich), w konsekwencji albo sami odcinają się od rodziny i innych osób, albo zaniedbywani bliscy opuszczają ich nie godząc się na drugoplanową rolę. W przypadku rozpadu rodziny w grę wchodzi także materialne konsekwencje uprawiania hazardu – rozwody i separacje często są spowodowane utratą majątku i zagrożeniem materialnego bytu rodziny.

##### **4.4.2. OKŁAMYWANIE OTOCZENIA I MANIPULOWANIE NIM**

Jednym ze skutków zaangażowania się w gry o charakterze hazardowym jest okłamywanie otoczenia. Badani gracze nie mają jasności, czy hazardziści mają wrodzoną zdolność do wszelkich manipulacji czy też właśnie uprawianie hazardu sprzyja wyćwiczeniu tych umiejętności. Manipulacja otoczeniem służy nie tylko umożliwieniu niekontrolowanego uprawiania hazardu i ukryciu jego skutków, ale daje osobiste psychologiczne korzyści w postaci poczucia wyższości nad otoczeniem, uprawiana jest nawet wtedy, gdy nie wiąże się bezpośrednio z graniem i jego skutkami.

#### 4.4.3. NEGATYWNY ODBIÓR SPOŁECZNY

Jedną z konsekwencji gry może być negatywny odbiór społeczny gracza, co rzutuje na jego kontakty z niegrającym otoczeniem. Niektórzy badani podkreślają, iż, generalnie rzecz biorąc, uczestnictwo w grach na pieniądze nie ma dobrego wizerunku i nawet w przypadku zawodowych pokerzystów trudno jest otoczeniu uwierzyć, że osoby te utrzymują się z gry i rzeczywiście są w stanie kontrolować swoje zachowania.

*Fakt jest taki, że jeśli poznaję ludzi nowych – czy gdzieś w sytuacjach dla mnie ważnych – nie przyznaję się, jest to fakt, raczej ukrywam.*

#### 4.4.4. PODTRZYMYWANIE LUB NAWIAZYWANIE RELACJI TOWARZYSKICH

Wizyty w kasynach, punktach bukmacherskich czy lokalach z automatami do gry bywają sposobem na prowadzenie życia towarzyskiego. Z jednej strony gra może stanowić dodatkową rozrywkę, towarzyszącą spotkaniu znajomych, konsumpcji alkoholu itp., z drugiej zaś w miejscu gry czasem nawiązują się znajomości.

*...z kolegami, bo tam na spotkaniu gramy, na pieniądze też, oglądamy mecz, takie męskie sobie robimy wieczory.*

*...najlepiej nie sam, z kolegami, na większy lokal, gdzie można sobie alkohol, energetyki, gra, przemyśleć, odpocząć, porozmawiać.*

*Zawsze towarzysko, ze znajomymi. Było takie hasło, idziemy wieczorem na bingo.*

*Towarzysko zacząłem bywać, jak ktoś mnie zapraszał, była jakaś impreza.*

*W kasynie są też inni ludzie, których się spotyka, na zasadzie klubu.*

*Mogę usiąść z kolegami, pogramy sobie, przegramy albo wygramy i wyjdziemy, na tej zasadzie polega.*

*Są znajomi, robimy sobie jakiś melanz przy tych automatach i pijemy sobie, coś tam rozmawiamy.*

*Tam chodziliśmy wszyscy, znajomi. Alkohol, wiadomo, takie sprawy i to była gra towarzyska.*

*W takich punktach to jeszcze można się spotkać ze znajomymi, powymieniać pewne opinie.*

### 4.5. KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

Zaangażowanie w gry często niesie negatywne konsekwencje dla stanu zdrowia grających. Gracze odczuwają skutki dla zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

#### 4.5.1. UZALEŻNIENIE OD GRY

W sferze zdrowia psychicznego podstawową konsekwencją podjęcia gry może być uzależnienie od niej, przymus gry, podporządkowanie temu nałogowi wszystkich sfer życia.

O ile w przypadku uczestników zakładów bukmacherskich, grających w tzw. naziemnych tradycyjnych punktach bukmacherskich, na ogół zaangażowanie w grę nie przekracza

rozsądnych granic i rzeczywiście można powiedzieć, iż mamy tu do czynienia po prostu z rozrywką, formą realizacji zainteresowania sportem, o tyle w przypadku pozostałych gier, w tym zakładów przez Internet, często przekraczana jest granica między stanem, w którym gra jest tylko niewinnym spędzaniem wolnego czasu, a etapem, kiedy staje się głównym celem i motorem życia, któremu podporządkowane są wszystkie inne sfery.

Utrata kontroli nad grą dotyka graczy niezależnie od ich wieku, wykształcenia, pozycji społecznej czy wykonywanego zawodu. Z relacji grających wynika, iż utrata kontroli nad grą może pojawić się bardzo szybko od momentu pierwszego z nią kontaktu. W opinii osób świadomych swego uzależnienia najbardziej sprzyja jej początkowa wygrana, relatywnie duża w stosunku do zaangażowanych środków. Wyniki badania wskazują też, że utrata kontroli następuje wtedy, gdy gracz trafia na grę „odpowiednią” dla swojej osobowości. Osoby uczestniczące w terapiach z powodu uzależnienia od gier wielokrotnie mówiły o swoich wcześniejszych doświadczeniach z różnego typu grami, które nie prowadziły do utraty kontroli, natomiast w momencie, gdy gracz podejmował grę, która wywoływała u niego emocje większe niż poprzednio doświadczane, proces uzależnienia następował bardzo szybko. Doświadczenia badanych zdają się wskazywać na różny potencjał uzależniający poszczególnych gier – najszybciej i najmocniej uzależniają, jak się wydaje, gry losowe, w których wygrana lub przegrana następuje bardzo szybko, czyli automaty. Najmniejsze prawdopodobieństwo utraty kontroli występuje natomiast w przypadku tradycyjnych zakładów sportowych, składanych w punktach bukmacherskich (oczekiwanie na wynik trwa dłużej). Podobny mechanizm, jak w przypadku gier losowych, występuje w przypadku obstawiania wyników rozgrywek sportowych na żywo, czyli w trakcie ich trwania.

Utrata kontroli nad grą przejawia się na początku przede wszystkim utratą kontroli nad czasem jej poświęcanym i zaangażowanymi w nią środkami finansowymi. Brak kontroli upływu czasu w trakcie gry jest charakterystyczny głównie dla grających na automatach, w kasynach, salonach bingo. Częste są przypadki gry non stop przez kolejne dni. W „jaskiniach hazardu” sprzyja temu odizolowanie pomieszczeń od otoczenia zewnętrznego i sztuczne oświetlenie. Utrata poczucia upływu czasu negatywnie rzutuje na wypełnianie obowiązków pracowniczych czy rodzinnych.

Utrata kontroli jest najważniejszą negatywną konsekwencją uczestnictwa w grach hazardowych, gdyż prowadzi do podporządkowania grze wszystkich sfer życia. Coś, co miało być rozrywką, odskocznią staje się dominującą aktywnością życiową. Dla gracza możliwość kontynuacji gry warta jest popełnienia różnych niegodziwości.

#### 4.5.2. NADUŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Uczestnictwo w hazardzie często wiąże się z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Grze często towarzyszy picie alkoholu i palenie papierosów. Pojawiają się też narkotyki.

*Do tego dołączyłem jeszcze kokainę. I praktycznie to nie widziałem żadnej różnicy. Kokaina mi jeszcze pomagała uprawiać hazard, tym bardziej że nie pozwoliła mi spać, dodawała mi takiego większego kopa.*

*Z początku to była gra z alkoholem, prawda? A później to był alkohol właściwie, później już gra zaczęła coraz mniej, coraz mniej, coraz mniej. I wszedłem już w alkoholizm właściwie.*

Po przegranej część graczy łagodzi psychiczny ból alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi.

*...mnie doprowadził jeszcze hazard, oprócz hazardu, to do alkoholizmu też. Bo przegrywając pieniądze, żeby próbować zapomnieć, po prostu zaczynałem pić.*

Substancje psychoaktywne, w tym nikotyna, pozwalają też chwilowo przezwyciężyć przymus gry.

*Ja powiem szczerze, że ja teraz jak nie gram, bo ja nie gram już tydzień czasu i teraz jak nie gram, to ja zastąpiłem to nikotyną, ja bardzo dużo palę.*

#### 4.5.3. REZYGNACJA Z UŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH NA RZECZ HAZARDU

W skrajnych przypadkach emocje, które powoduje gra, potrafią przezwyciężyć nałóg alkoholowy czy narkotykowy. Mówiono m.in. o zwalczeniu hazardem głodu heroinowego. Mimo że *de facto* jeden nałóg zastępuje inny, to zastąpienie hazardem intoksykacji organizmu substancjami psychoaktywnymi może mieć pozytywny wpływ na ogólny stan zdrowia fizycznego grających.

*Tak się dobrze czułem przy maszynie, że zapomniałem o heroinie, którą brałem.*

*Zastąpiłem inny nałóg hazardem. (...) 8 lat paliłem marihuanę. Czyli w zasadzie całe moje młode życie. (...) ja jak zacząłem grać, to stopniowo przestawałem palić.*

*...byłam uzależniona (...) miałam problemy, było ciężko mi je rozwiązać (...) zastępowałam to alkoholem. A tu broniłam się, żeby się nie napić, bo nie chciałam pić tego alkoholu. Więc chodziłam grać.*

*Ja zacząłem bardzo mocno grać w momencie, kiedy miałem bardzo ciężką operację na trzustkę, spowodowaną piciem alkoholu. Lekarze mi powiedzieli, że nie wolno mi pić, bo mogę umrzeć.*

#### 4.5.4. DEPRESJA, PRÓBY SAMOBÓJCZE, ŚMIERĆ

Konsekwencją uzależnienia od hazardu są często stany depresyjne, prowadzące do myśli czy też prób samobójczych.

*Byłem taki załamany, że już miałem chęć skończyć z tym wszystkim.*

Wielu graczy świadomych swego uzależnienia od gier nazywa hazard śmiertelną chorobą. Mają oni na uwadze nie tylko fakt, że jest to choroba nieuleczalna, którą najwyżej można mieć pod kontrolą, ale także to, że w wielu przypadkach jest rzeczywistym powodem śmierci hazardzistów. Z jednej strony mowa była o śmierci samobójczej, czy to na skutek depresji spowodowanej uświadomieniem sobie siły uzależnienia i niedostrzeganiem możliwości zapanowania nad nałogiem czy też po prostu na skutek znalezienia się w trudnym położeniu materialnym. Z drugiej strony – według badanych – zdarza się, że hazardziści ponoszą śmierć z rąk przedstawicieli świata przestępczego, do czego dochodzi z powodu niespłaconego zadłużenia.

#### 4.5.5. WYCZERPANIE FIZYCZNE

Utrata kontroli nad grą często prowadzi do wyniszczenia fizycznego. Występujący u tracących kontrolę graczy zanik potrzeb fizjologicznych, takich jak głód czy pragnienie, bezpośrednio odbija się na ich zdrowiu fizycznym. W skrajnych przypadkach mówiono też o zaniku kontroli nad oddawaniem moczu.

*...zapominasz. (...) kiedy grałeś to w tym momencie pójście do toalety wiązało się ze stratą czasu. (...) Nie pójde zrobić, bo w tym czasie na pewno coś tam, ale mimo wszystko czuleś jeszcze. A w którymś momencie następuje brak tego czucia i po prostu mocz samoistnie się z ciebie wydala.*

*Potrafiłem dobrą spędzić przy maszynie, odchodząc tylko do toalety, nie jedząc, nie pijąc, paląc tylko papierosy i pijąc kawę ewentualnie.*

*Podstawowe potrzeby swoje odsuwamy na dalszy plan, po to, żeby zagrać na przykład. Jeśli jestem głodna i potrzebuję zjeść posiłek akurat, ale nie, wcześniej zagram na automacie.*

Negatywny wpływ na zdrowie fizyczne grających ma także zaniedbywanie snu na rzecz kontynuacji gry oraz przebywanie w zadymionych pomieszczeniach.

*Biernie paliłem przez 15 lat, nie paląc, w kasynie.*

*Potrafiliśmy grać w kości do 12 w niedzielę. Nie śpiąc, tylko paląc, pijąc piwo.*

## ROZDZIAŁ 5. PODSUMOWANIE – IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH PRZED UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU

### 5.1. DOSTĘPNOŚĆ

Dostępność jako istotny czynnik ryzyka uzależnienia dotyczy przede wszystkim automatów o tzw. niskich wygranych. Dostęp do innych rodzajów gier na pieniądze jest trudniejszy, w ich przypadku mamy do czynienia z różnego rodzaju kryteriami ograniczającymi, np. relatywnie małą liczbą lokali (zakłady bukmacherskie, kasyna), warunkami wstępu (kasyna), koniecznością dysponowania specyficznymi umiejętnościami (obsługa komputera w przypadku gier internetowych, wiedza umożliwiająca grę – poker, zakłady bukmacherskie). W przypadku tzw. salonów gier, gdzie odbywa się gra na automatach, ma natomiast miejsce kombinacja dwóch czynników maksymalnie ułatwiających rozpoczęcie i kontynuowanie gry. Są to:

wszechobecność punktów gry,  
prostota zasad.

Zdaniem graczy „salony gier” są wszędzie:

*...ich jest teraz tyle, że trudno przejść i nie spotkać automatu.*

Wszechobecność automatów sprawia, że bardzo łatwo jest nawiązać pierwszy kontakt z grą: zobaczyć grających, zainteresować się specyficzną atmosferą takich miejsc, zobaczyć moment wygranej, biernie towarzyszyć znajomym w grze. Kolejny krok to chęć spróbowania.

*Jechałem na uczelnię, na Pradze jest przejście podziemne, zobaczyłem, że ludzie rzucali pieniądze i wygrywali, przystanęłam sobie przy tym automacie i wrzuciłem sobie 2 złote, no i zaczęło dawać, stawki podwajały, (...) włożyłem 2 złote, a miałem 250 w końcu to mówię fajnie. No i potem następnego dnia zagrałem, włożyłem 5 złotych, a patrzę mam 350, no i mówię fajna sprawa.*

*My mamy ogólnie taki sklep i jak się do niego wchodzi, to stoją. Tam jest takie... alkohole, spożywcze i tam automaty stoją i właśnie tam przychodziłem i mnie ciekawiło, jak ci ludzie dużo pieniędzy tracą, jak ktoś wypłacił i zacząłem pogrywać potem. I już później coraz częściej.*

Wśród graczy byli też tacy, którzy pierwsze kontakty z grą na automatach mieli jako dzieci – jest to dowód na to, że niektóre tzw. salony gier nie przestrzegają ograniczeń wiekowych.

Z uwagi na powszechną dostępność automatów pierwszy kontakt z grą na nich rzadko bywa kontaktem jednorazowym. Ich wszechobecność ułatwia grę, a tym samym sprzyja uzależnieniu. Z jednej strony, odczuwana przez gracza chęć zagrania może być

zaspokojona niemal natychmiast, z drugiej – widok automatów do gry wzbudza chęć zagrania.

*Czasami gdzieś jadę, patrzę maszyny są, to zagram sobie.*

*To jest wciągające, jak widzę maszynę, to muszę zagrać.*

*Jest tak łatwa dostępność do tych gier, do automatów, że to wystarczy 15 minut w przerwie, po pracy, przed pracą.*

Duża liczba punktów oferujących grę na automatach stanowi szczególny problem w przypadku hazardzistów poddających się terapii uzależnień. Bywa, że starają się wręcz unikać pewnych okolic, w których wcześniej bywali, aby zminimalizować prawdopodobieństwo kontaktu z grą.

*Zrobiłam sobie w Śródmieściu Warszawy kwadrat, który omijałam bardzo skwapliwie. Teraz już od jakiegoś czasu przejeżdżam spokojnie tamtędy, ale kiedyś zawsze, jak jechałam z tej strony Wisły na tamtą, to prosto na kwadrat.*

Dostępność jest istotnym czynnikiem ryzyka, a zatem ograniczenie dostępu do gier hazardowych należy postrzegać w kategoriach czynnika **chroniącego**. Chodzi przede wszystkim o ograniczenie liczby powszechnie dostępnych tzw. salonów gier oraz automatów do gier w lokalach gastronomicznych, sklepach itp. Jego skutkiem byłoby zmniejszenie prawdopodobieństwa pierwszego (wczesnego) kontaktu z hazardem, co jest szczególnie ważne w przypadku ludzi młodych. Istotne znaczenie chroniące miałyby także realne ograniczenie dostępu nieletnich do tego rodzaju „przybytków”, realizowane w praktyce poprzez restrykcyjne przestrzeganie ograniczeń dotyczących wieku grających.

## 5.2. CZYNNIKI O CHARAKTERZE OSOBOWOŚCIOWYM

Sprzyjające hazardowi czynniki o charakterze osobowościowym czy psychologicznym omówione zostały (w różnych kontekstach) w poprzednich rozdziałach. Poniższe wyliczenie ma zatem charakter podsumowania.

- Niedojrzałość emocjonalna i społeczna, brak umiejętności radzenia sobie z emocjami, z problemami; hazard stanowi formę ucieczki, „odskocznię”, pozwala na oderwanie się od realnego życia.

*Moja mama zmarła to zacząłem grać, z dziewczyną mi się nie układało, samochód mi się popsuł i szukałem sobie pretekstu tak jakby, żeby mieć takie pozwolenie na grę. Takie tworzenie sobie bramki, odskocznia od problemów, od kłótni. Wychodziłem od dziewczyny z domu, wracałem późno w nocy. Jak grałem, to ja nie myślałem wtedy. Po prostu zamykałem się w tym.*

*Jeśli chodzi o mnie, to gra była ucieczką przed rzeczywistością. Mnie rzeczywistość przerastała (...) po prostu tyle lęków we mnie wszystko budziło, że jakby ta gra przynosiła ulgę, nawet nie wiem, jak te złudzenia przy totolotku. To jakby zaprzętało mi tak umysł i pozwalało żyć innym światem, nierealnym.*

*To jest jedyne miejsce na ziemi, moim zdaniem, gdzie można zapomnieć o wszystkim (...) ja tam widuję ludzi wszystkich, którzy po prostu zapominają o bożym świecie*

*i jakich by nie mieli problemów, to tam wchodzi i nie istnieje nic, świat i wszystko zostawiają za drzwiami. Tam jest inny świat.*

- Niskie poczucie własnej wartości, odczuwany brak akceptacji, szacunku, uznania ze strony otoczenia – hazard jako sposób zaspokojenia potrzeb w tym zakresie.

*W momencie, kiedy się wygrywa i widzi się wygraną, to takie podniesienie własnej wartości chociaż na krótki okres; wygrałam, to coś potrafię, w takich wypadkach, kiedy jest nam źle, niedobrze i czujemy się tacy zdolowani, człowiek ucieka, a tu wygrywamy i przez chwilę czujemy się wspaniali, podnosi swoją wartość.*

*I najfajniejsze wtedy w tym wszystkim dla mnie było to poczucie uznania w danym miejscu, w którym grałam, nagle mnie otaczali ludzie, gdzie się nagle pojawiała plansza i ja nie musiałam nic robić, ona sobie leciała i pieniądze wchodziły do mojej ręki. Fascynujące, podniecające, coś wspaniałego. To mężczyźni, nie kobiety, to mężczyźni stali i dopingowali, świetnie, świetnie...*

*I pamiętam, jak wziąłem te pieniądze, usiadłem sobie przy tym barku, papierosa.(...) Tu byłem wielki, czułem się taki wielki, taki pyszny.*

*I to poczucie mocy, władzy, że zarobiłem w pół godziny tyle, co inni na miesiąc.*

- Specyficzny aspekt niskiego poczucia własnej wartości: definiowanie osobistej wartości przez pryzmat sukcesu finansowego, posiadanie pieniędzy (wyjście z biedy) jako wyznacznik niezależności.

*...przypominałam sobie taką przemożną chęć posiadania pieniędzy. Jako dziecko bardzo lubiłam używać swojej pomocy paniom starszym wnoszeniem siatek na górę, ale dostawałam za to wynagrodzenie. Pamiętam, że miałam takie patenty zdobywania szybkich pieniędzy w automatach telefonicznych, gdy były zablokowane, potrafiłam tam drucik czy coś i zaraz mi się wysypywało dużo złotych i tak od razu rosłam, czułam, że mam pieniądze, czułam się niezależna.*

*Ja myślę, że jest to związane z wychowaniem w domu. Tak sobie myślę, rozmawianie może też na ten temat czy osvajanie młodego człowieka z pieniędzmi. Ja nigdy nie miałem tych pieniędzy, zawsze była gdzieś tam bieda. A ja chciałem je szybciej mieć po prostu.*

- Dominująca potrzeba odniesienia sukcesu, wygrywania, bycia najlepszym (niekoniecznie w połączeniu z poczuciem niskiej wartości).

*Jako bardzo małe dziecko ja sobie przypominam taką sytuację, że na przykład była jakaś loteria w szkole. (...) Ja nie pamiętam już konkretnych przedmiotów, ale tak strasznie chciałam coś wygrać. Ja się emocjonowałam w tym momencie. (...) i też pamiętam, jak strasznie na przykład na odpuszcie, na strzelnicy też można było tam trafić, wygrać. I ja pamiętam, że tak strasznie, rodzice nie dali mi pieniędzy na to i ja tak ogromnie tego żałowałam. Tak chciałam coś wygrać. Coś, niby pieniądze, jakieś tam konkretne rzeczy. Więc gdzieś widzę w sobie taką chorą potrzebę wygrywania już bardzo wcześnie.*

*Nie potrafię dzisiaj nawet z dzieckiem zagrać w głupie warcaby, bo od razu się nakręcam, bez sensu. Bo zawsze bym chciał wygrywać, zawsze bym chciał być najlepszy.*

- Pociąg do ryzyka, poszukiwanie emocji, adrenaliny.

*Non stop musi być adrenalina. Jeśli coś jest dobrze, to ja muszę to zepsuć, żeby mieć jakieś tam emocje. Negatywne, pozytywne, ale jakieś.*

*Ja jestem ryzykantem, jestem alpinistą, pracuję na linach, na wysokościach. Skaczę też na linach, jesteśmy nawet na Youtube, można sobie sprawdzić. I ryzyko mnie*

*pociąga, i hazard. I hazard to też jest ryzyko i też mnie pociąga, i to mi daje przyjemność (...) Charakterystyczne łaskotanie w mózgu.*

➤ Poczucie alienacji, osamotnienie.

- Samotność fizyczna – realny brak rodziny, przyjaciół (często jako konsekwencja uprawiania hazardu).

*...daje mi zabicie czasu, bo ja jestem sam, nie mam co robić, idę i ten automat daje mi zabicie czasu.*

- Odczuwany brak porozumienia (kontaktu) z bliskimi, samotność psychiczna, pustka.

*To było w pewnym momencie rodzajem takiego buntu przeciwko życiu, że tak: papierosów nie paliłam, alkoholu w ogóle nie, żadnych używek. I kiedyś moja córka mówi: mamo, czy chodziłaś na wagary? Nie. To strasznie to wszystko nudne było. I doszłam do wniosku, że ja właściwie byłam za idealna, więc tu jak to bingo, poszłam raz na to bingo i sobie pomyślałam: mam taki mały kawałek dla siebie. I później tak nawet na terapii powiedziałam, że to przez męża właściwie, bo nam się nie układa życie to ja muszę gdzieś odreagować, a później to już tak poszło, że miałam swój kawałek życia(...) Ten hazard był tylko mój, nikt o tym nie wiedział z domowników, absolutnie. To było moją tajemnicą. Tam rozwiązywałam swoje problemy, tam sobie podnosiłam adrenalinę, tam uzupełniałam jakieś takie swoje emocje, wyciszałam się, różnie to bywało.*

*Nie wiedziałem, co zrobić, czy się zabić czy jak, niby miałem dziewczynę, miałem z kim pogadać, ale czułem się dalej samotny; nikt mnie nie rozumiał, jedyne kto mnie rozumiał, to tam, gdzie wkładam pieniądze, czyli automat.*

*Nie chodzi o to, że człowiek nie ma nikogo, a może być, może ma osobę, która niby rozmawia z kimś, może być tata, który też niby rozmawia, powiedzmy ze mną, no i przychodzą, cześć, cześć, jak tam, no dobrze, jak tam z dziewczyną? OK, to spoko, a co jest w telewizji? Koniec rozmowy, nie ma takiego, że człowiek się wyżył, powie, co mu leży na sercu, i dopiero znajduje taką osobę na terapii.*

- Brak poczucia wspólnoty, grupy odniesienia, ludzi, z którymi można się identyfikować.

*Z graczami, powiedzmy, jesteście zaprzyjaźnieni, mamy taki swój punkt i tam z tymi, co gram, to są właśnie tacy sami jak ja, że no „Andrzeju, miło jest, ale jak się nie wygra, to trudno, to jest, mówi, zabawa” i każdy tak do tego...*

*To jest taki klimat. Wchodzi się, jeszcze jak się wszyscy znają, to tak fajnie i tu sobie z tym pogadasz, tu z tamtym...*

### 5.3. CZYNNIKI O CHARAKTERZE SPOŁECZNO-KULTUROWYM

Identyfikacja sprzyjających hazardowi czynników zewnętrznych, mających społeczno-kulturowy charakter pozwala na konstatację, że większość spośród nich wpływa nie tyle na rozwój i przebieg procesu uzależnienia (związany raczej z czynnikami o charakterze osobowościowym), ile na samo rozpoczęcie gry, ułatwienie pierwszego kontaktu z hazardem i wypracowanie swego rodzaju „wewnętrzne przyzwolenia” na grę na pieniądze („oswojenie gry”). Jest to warunek konieczny, ale niewystarczający dla zaistnienia ryzyka uzależnienia. Innymi słowy, nie każda osoba narażona na kontakt z tego rodzaju czynnikami zostanie patologicznym graczem, ale w zasadzie każdy problemowy hazardzista ma za sobą jakieś tego rodzaju doświadczenia.

Wywiady z graczami dają podstawę do podziału czynników społeczno-kulturowych na trzy grupy:

- 1) czynniki wpływające na dzieci – kształtujące w świadomości dziecka specyficzny obraz gry na pieniądze oraz związanych z nią zachowań i zjawisk („oswajanie hazardu”),
- 2) czynniki wpływające na młodzież i dorosłych – bezpośrednio skłaniające do uczestnictwa w grze,
- 3) czynniki o charakterze popkulturowym, niezwiązane z wiekiem, kształtujące popularny obraz hazardu.

#### Czynniki wpływające na dzieci

- Społeczna akceptacja gier na pieniądze jako rodzaju rozrywki i sposobu spędzania wolnego czasu; społeczne przyzwolenie na bierne lub aktywne uczestnictwo dzieci w tak rozumianej rozrywce i sposobie spędzania wolnego czasu
  - bierny kontakt z grami na pieniądze w dzieciństwie:
    - ✓ obserwacja gier na pieniądze stanowiących tradycyjny element spotkań rodzinnych lub odbywających się w domu spotkań towarzyskich poświęconych grze na pieniądze (obserwacja przebiegu gry, towarzyszących jej emocji, reakcji graczy na wygraną / przegraną itp.),
    - ✓ towarzyszenie w grze rodzicom, dziadkom (pomoc w typowaniu numerów, wspólne wyprawy do kolektury lub punktów zawierania zakładów),
    - ✓ uzyskiwanie przez dzieci korzyści (drobnych kwot, prezentów) od graczy lub osób, które wygrały;
  - aktywne uczestnictwo w grach na pieniądze w dzieciństwie, w towarzystwie (bądź za wiedzą i akceptacją) rodziców lub dziadków:
    - ✓ wspólne granie w gry liczbowe lub zdraпки jako tradycja rodzinna,
    - ✓ poparcie rodziców dla „hazardowych” zainteresowań dziecka (np. kupowanie losów bądź zakładów specjalnie dla dziecka).
- Społeczna akceptacja aktywnego uczestnictwa dzieci w grach karcianych w gronie rodzinnym; gry w karty dzieci uczą się w domu, grając z rodzicami lub dziadkami (zazwyczaj nie jest to gra na pieniądze).
- Społeczna akceptacja i wsparcie uczestnictwa dzieci w grach (przeznaczonych dla dzieci) opartych na silnej rywalizacji, których elementem są zabawkowe „pieniądze” i wygrana może być przeliczana na konkretne kwoty (np. Monopol).

*W pewnym momencie, pamiętam, że dostałem, nie wiem, ile miałem lat 11, 12, pod choinkę Monopol. I to był ten pierwszy moment, kiedy ja zobaczyłem te zielone dolary. To był Monopol. I ja się tak wciągnąłem w to, chociaż były to pieniądze wirtualne, ale ja się tak wciągnąłem, tak wszystkich zacząłem męczyć tą grą, że już nikt nie chciał ze mną grać, bo ja na okrągło tylko bym w to grał. A jak przegrywałem, to był szal, płacz ogólnie. I to była taka pierwsza rzecz, która mi przychodzi teraz do głowy, że to był taki, może niewinny, mały, ale krok jednak myślę, w tym, że ja później, później oczywiście, już zacząłem grać, kilka lat później, w pokera, ze wszystkimi. Ale, ten Monopol to był taki pierwszy etap, gdzie ja się zachłysnąłem tym hazardem. To kupowanie, dolary, wygrywanie...*

- Milczące przyzwolenie ze strony rodziców (nauczycieli) na granie na pieniądze przez dzieci i młodzież w środowisku rówieśniczym:
  - młodzież: gra jest sposobem na doraźną lub stałą poprawę sytuacji materialnej (w tym drugim przypadku chodzi docelowo o poprawę statusu wśród rówieśników),
  - dzieci młodsze:
    - ✓ gra na pieniądze jest efektem mody na dany typ rozrywki,
    - ✓ gra na pieniądze ma związek z aspiracjami do dorosłości (grają starsi koledzy),
    - ✓ gra na pieniądze jako sposób na zwiększenie „możliwości finansowych”.

#### Czynniki wpływające na młodzież i dorosłych

- Społecznie akceptowane w pewnych grupach wzory spędzania czasu wolnego – uczestnictwo w grze jako jeden z elementów składających się na pobyt w pubie czy barze, a niekiedy w „salonie gier” stanowi jedyny dostępny w okolicy rodzaj rozrywki.
- Zachęta, np. ze strony rodziny, znajomych (niekiedy chodzi o zaspokojenie aspiracji towarzyskich, kiedy inicjatywa gry wychodzi od osoby podziwianej, mającej wyższy status):

*Poszłam raz z koleżanką. Poszłam drugi raz. Trzeci raz. Podczas drugiego mojego pobytu patrzyłam uważnie, nauczyłam się, postawiłam i wsiąklam na kilka lat. Potem już chodziłam, niekoniecznie z koleżanką.*

*Taka światowa dziewczyna to była, zawsze super ubrana, i ona mnie namawiała na to kasyno raz i drugi, chodź, mów, zobaczysz, jak jest, no i za drugim razem dałam się skusić.*

- Chęć uczestnictwa w grupie, poczucia wspólnoty, utrzymania więzi rodzinnych lub przyjacielskich

*Głupio się czułem, jak tylko ja nie grałem, no i kiedyś mówię, a, spróbuję.*

*Akurat szli na gry czy na piwo, akurat były gry, to grali i ja tak zacząłem w sumie. Oni grali, to dla czego ja mam nie zagrać.*

### Czynniki o charakterze popkulturowym

- Kreowany przez kulturę popularną obraz hazardu jako rozrywki elitarniej, eleganckiej, kojarzącej się z „wyższymi sferami”.

*Wydawało mi się, że to takie tajemnicze, eleganckie miejsce, cygara, panie w długich sukniach...*

- Kreowany przez kulturę popularną mit wielkiej wygranej, „łatwych pieniędzy”, „rozbicia banku”; nagłaśnianie trafienia głównych wygranych w grach liczbowych.

Wypowiedzi graczy pozwalają sądzić, że wśród czynników ryzyka o charakterze społeczno-kulturowym są też takie, które w specyficzny sposób „wspierają” proces uzależnienia: mowa tu o szeroko rozumianej akceptacji hazardu przez rodzinę (bliskich) gracza. Jest to specyficzny rodzaj warunkowej akceptacji, uzależnionej od wysokości wygranych – gra traktowana jest przez rodzinę jako źródło utrzymania bądź finansowania większych wydatków, gracz otrzymuje wsparcie rodziny (zachętę do gry) bądź nie ma z jej strony sprzeciwu, jeśli widoczne są pozytywne efekty finansowe.

*Faktycznie też były takie sytuacje, to potrafiłem już mojej kobiecie po 3-4 tysiące dawać i ona sobie biegała, ona sobie ciuchy kupowała, to było dobrze. Ale też jak pieniądze już z domu poszły, które powinny być na życie teoretycznie, to już było mniej przyjemnie.*

Akceptacja hazardu przez bliskie otoczenie gracza przybiera niekiedy formę wspólnego uczestnictwa w grze:

*Syn sobie kupował piwo, no dobra to weź jeszcze dla mnie. I on sobie siadał grał i ja sobie siadałam grałam. I zawsze tak to wyglądało. Kurczę, dopiero sobie to uświadomiłam teraz.”*

Ochrona przed hazardem może być rozpatrywana w kontekście społeczno-kulturowym. Istotnym czynnikiem **chroniącym** mogłaby stać się zmiana społecznego nastawienia do gier na pieniądze i zwiększenie świadomości ryzyka związanego z hazardem. Szczególnie ważna jest tu praca z dziećmi w celu jak najwcześniejszego zinternalizowania prawdziwego obrazu hazardu i niedopuszczenia do tego, aby „oswoiły się” one z tego rodzaju aktywnością. Można się jednak spodziewać, że zmiana społecznego sposobu postrzegania hazardu będzie procesem trudnym i długotrwałym, wymagającym wielu działań i kampanii informacyjnych. Wskazują na to wyniki badań, według których Polacy nie postrzegają hazardu w kategoriach zagrożenia, porównywalnego z uzależnieniami typu chemicznego, jak alkoholizm czy narkomania<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Badania CBOS na zlecenie Fundacji Milion Marzeń, 2011.

## B. OBSERWACJA MIEJSC UPRAWIANIA HAZARDU

### ROZDZIAŁ 1. CHARAKTERYSTYKA MIEJSCA GRY

#### 1.1. LOKALIZACJA, DOSTĘPNOŚĆ

Kasyna i salony gier są łatwo dostępne ze względu na godziny otwarcia; najkrócej działające są czynne 12 godzin codziennie, niektóre 16–18 godzin, są też funkcjonujące całodobowo. Wyjątek stanowią wyścigi, które są otwarte sezonowo, przez 8 miesięcy w roku, i wyłącznie w weekendy.

Kasyna są ulokowane z reguły w bardziej prestiżowych budynkach. Salony gier mogą mieścić się wszędzie, zarówno w solidnym, dobrze prezentującym się budynku, jak i w starej zniszczonej kamienicy.

| Miejsce obserwacji                                     | Cechy charakterystyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dostępność                                                            |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice                         | Altus – najwyższy i jeden z najnowocześniejszych budynków w Katowicach, I piętro;<br>mieści się w nim także hotel Qubus, eleganckie i drogie butiki, kino sieci Helios;<br>brak szyldu (neonu) na zewnątrz (do niedawna był ogromny neon „Casinos Poland” na dachu Altusa, ale został zdjęty).<br>W hotelu brak kierunkowskazu – trzeba pytać obsługę o lokalizację | codziennie<br>12.00 – 6.00 (automaty)<br>15.00 – 6.00 (pozostałe gry) |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa           | Hotel Sofitel Victoria, II piętro; wejście z boku hotelu; brak szyldu (neonu), obok wejścia mała tabliczka „Kasyno”                                                                                                                                                                                                                                                 | codziennie<br>13.00 – 5.00                                            |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice                       | Hotel sieci Orbis, dawniej Warszawa; kasyno w dobudowanym do hotelu parterowym budynku; osobne wejście do kasyna                                                                                                                                                                                                                                                    | codziennie<br>12.00 – 6.00                                            |
| Casinos Poland; hotel Marriott Warszawa                | Hotel Marriott, II piętro;<br>na zewnątrz duży czerwony neon „Casinos” – na tej części budynku, gdzie jest kasyno;<br>wejście do kasyna z holu recepcyjnego; brak kierunkowskazu – o lokalizację kasyna trzeba pytać obsługę                                                                                                                                        | całą dobę<br>codziennie                                               |
| Jackpot, ul. Małachowskiego 10 Będzin <sup>2</sup>     | Główna ulica miasta. Salon mieści się w jednej z licznych starych, zniszczonych kamienic; jego drzwi i okna oklejone są plakatami z nazwą „JACKPOT”                                                                                                                                                                                                                 | codziennie<br>10.00 – 22.00                                           |
| Jocker Club, ul. Bytomska, Świętochłowice <sup>3</sup> | Główna ulica miasta. Salon mieści się w starej kamienicy; okna oklejone żółtą folią z napisem „STOP 18 lat”                                                                                                                                                                                                                                                         | codziennie<br>10.00 – 22.00                                           |

<sup>2</sup> Będzin – miasto w Zagłębiu Dąbrowskim, kiedyś „sypialnia” Huty Katowice, obecnie miasto powiatowe.

<sup>3</sup> Świętochłowice – miasto powiatowe w Górnośląskim Okręgu Przemysłowym.

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Plac Powstańców<br>Warszawy 2,<br>Warszawa | Salon gier w budynku hotelu „DOM CHŁOPA”, na parterze;<br>nad wejściem jest duży, czerwony neon – SALON GIER,<br>wejście od strony bocznej hotelu; wchodzi się bezpośrednio<br>z ulicy                                                                                                                                            | całą dobę,<br>codziennie                                                                                       |
| ul. Marszałkowska 77/79,<br>Warszawa       | Solidny budynek z lat pięćdziesiątych;<br>nad wejściem neon „Salon gier”                                                                                                                                                                                                                                                          | całą dobę,<br>codziennie                                                                                       |
| Wyścigi Konne –<br>Służewiec,<br>Warszawa  | Na teren wyścigów osoby niezmotoryzowane idą około<br>15 minut od pętli komunikacji miejskiej do głównej bramy,<br>przed którą są kasy biletowe. Dla zmotoryzowanych jest<br>przed bramą parking.<br><br>W dniach obserwacji piesze dojście było znacznie<br>utrudnione, ponieważ na trasie zorganizowano giełdę<br>motoryzacyjną | sezon IV - XI<br>wyścigi tylko<br>w sobotę<br>i niedzielę;<br>14.30 – pierwsza<br>gonitwa, 18.00 –<br>ostatnia |

## 1.2. WIELKOŚĆ LOKALU

Salony gier bywają zarówno bardzo małe, jak i bardzo duże, kilkusetmetrowe. Powierzchnia kasyna z reguły ma kilkaset metrów.

| Miejsce obserwacji                              | Powierzchnia           | Liczba pomieszczeń                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice                  | ok.400 m <sup>2</sup>  | 1                                                                                                                                                   |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria,<br>Warszawa | ok.300 m <sup>2</sup>  | 1 (sala gier) + 1 (bar)                                                                                                                             |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice                | ok. 250 m <sup>2</sup> | 1                                                                                                                                                   |
| Casinos Poland; hotel Marriott<br>Warszawa      | ok.800 m <sup>2</sup>  | 3 sale: 1) mała, 2) główna, 3) wysokich limitów<br>zwana VIP (odrębna, piętro wyżej)                                                                |
| Jackpot, Będzin                                 | 35 m <sup>2</sup>      | 1 (sala gier) + puste pomieszczenie gospodarcze                                                                                                     |
| Jocker Club, Świętochłowice                     | 24–30 m <sup>2</sup>   | 2                                                                                                                                                   |
| Plac Powstańców Warszawy 2,<br>Warszawa         | ok. 400 m <sup>2</sup> | 1                                                                                                                                                   |
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa               | ok.400 m <sup>2</sup>  | 2 sale: na parterze i na piętrze                                                                                                                    |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa             | 137 ha                 | Sektor A (wyższy standard)<br>Sektor B (niższy standard)<br>Trybuna honorowa<br>Padok, na którym prezentowane są konie<br>uczestniczące w gonitwach |

## 1.3. OFERTA

Każde kasyno oferuje ruletkę amerykańską, Black Jacka oraz różne odmiany pokera; w hotelu Sofitel Victoria dodatkowo oferowano baccarata (jak poinformowała obsługa, jest to gra typu „wojna”). Kasyna różnią się ofertą cenową. W hotelu Marriott jest sala wysokich limitów (zwana VIP), w której oferuje się te same gry co w sali głównej, ale minimalna stawka

jest wyższa; żeby zagrać, należy postawić 50 zł lub 100 zł – w zależności od gry). Sala ta (w rzeczywistości są to dwa małe pomieszczenia) jest wydzielona, mieści się piętro wyżej niż inne sale. W dniu obserwacji nikt w niej nie grał, ale poinformowano obserwatora, że jeśli jest zainteresowany, to w każdej chwili może być otwarta.

W Sofitel Victoria minimalna stawka w ruletce wynosi 2,50 zł lub 25 zł, w hotelu Marriott w głównej sali kwoty są bardziej zróżnicowane: 1 zł (1 stół), 2,50 zł (7 stołów) lub 50 zł (1 stół). Podobnie jest w przypadku pokera i Black Jacka – w Sofitel Victoria minimalne stawki to 5 zł, w sali głównej hotelu Marriott to 10 zł; jest tam też stół do pokera dobieranego, gdzie minimalna stawka wynosi 50 zł.

Kasyna hotelu Marriott oraz w Altusie w Katowicach (są to kasyna tej samej sieci) wyróżnia szeroka oferta usługowa. Organizują one imprezy integracyjne, wieczory kawalerskie, panieńskie itp. Kasyno hotelu Marriott dysponuje w małej sali estradą, którą wykorzystuje się do pokazów i koncertów. W czasie obserwacji odbywał się w tej sali pokaz kolekcji młodego projektanta zatytułowany „Fashion Game”; prezentacji towarzyszyła muzyka z filmów o Jamesie Bondzie. Między kolejnymi odsłonami kolekcji były dwa minikoncerty - w tym jeden ze śpiewanymi na żywo piosenkami z filmów o agencji 007 – następnie miało miejsce losowanie nagród dla gości, którzy wrzucili swoje wizytówki do pojemnika stojącego przy wejściu (nagrodami były zestawy kosmetyków firmy Dax), na koniec był kolejny koncert – artysta śpiewał utwory hiszpańskie i miał na sobie czarną cekinową marynarkę (nawiązującą do stylu Las Vegas). Można dodać, że np. w lutym był walentynkowy pokaz bielizny i przedpremierowy show taneczny.

W kasynie hotelu Marriott są również dwa duże monitory telewizyjne; w trakcie obserwacji był transmitowany mecz FC Barcelona – Chelsea, który był dostępny tylko w telewizji kodowanej.

W każdym kasynie jest także wiele automatów w tak różnej wizualnie stylistyce, że można odnieść wrażenie, iż każdy jest inny. Niektóre rzeczywiście oferują inny rodzaj gier, np. karciane, lecz większość jest zróżnicowana pod względem wysokości stawek, począwszy od 1 gr. Żeby jednak zagrać, należy włożyć do automatu minimum 10 zł.

Salony gier oferują wyłącznie gry na automatach, przy czym ich oferta może być niezwykle zróżnicowana, od bardzo skromnej – kilka automatów, w tym także na bilon (5 zł) – do bardzo „wypasionej”, czyli kilkadziesiąt automatów, w tym automatyczne kasyno.

| Miejsce obserwacji                           | Oferta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice               | 3 stoły do ruletki, w tym z minimalną stawką 1 zł<br>1 stół do ruletki elektronicznej<br>1 stół do ruletki na monety (nieczynny)<br>2 stoły do pokera<br>3 stoły do Black Jacka<br>28 automatów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa | 4 stoły do ruletki<br>9 stołów karcianych (Black Jack, Baccarat, Grand poker, Hold`em poker, Las Vegas poker)<br>25 automatów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice             | 4 stoły do ruletki<br>2 stoły do pokera<br>2 stoły do Black Jacka<br>25 automatów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Casinos Poland; hotel Marriott Warszawa      | 10 stołów do ruletki, w tym jeden z minimalną stawką 1 zł<br>15 stołów karcianych (Black Jack, Hold`em poker, Oasis poker, Dobierany poker)<br>Ruletka wielostanowiskowa (mała sala)<br>60 automatów (większość w małej sali), w tym:<br>wideopokery,<br>4 systemy jackpotów progresywnych (automaty w sieci, efekt podobny do kumulacji w Lotto).<br>W sali VIP – 5 stołów: poker, ruletka i Black Jack.<br>Turnieje pokerowe w każdy poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jackpot; Będzin                              | 3 automaty Hot Sport na bilon i banknoty o nominałach: 5 zł, 20 zł, 50 zł, 100 zł, rzutki (bezpłatnie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jocker Club, Świętochłowice                  | 6 automatów: Hot Sport, Ultra Hot i Black Sport – można na nich grać pieniędzmi o nominałach 5 zł, 20 zł, 50 zł, 100 zł                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa         | Ponad 70 automatów: gry karciane w wersji elektronicznej oraz gry „ustawieniowe” („w rzędzie”, „przekątna”, „łamana”).<br>Żeby zagrać, trzeba wrzucić do automatu minimum 10 zł.<br>Elektroniczne kasyno (podwieszony monitor z wirującą ruletką, pod nim kilka stanowisk z małymi, indywidualnymi monitorami i fotelami dla graczy).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa            | Około 45 automatów na parterze, w tym 5 automatów „płaskich” (ekran jest w poziomie, a nie w pionie).<br>Około 30 automatów na I piętrze; tylko tu są automaty jednogroszowe.<br>Automatyczna ruletka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa          | Zakład zwyczajny ZWC – najprostszy, typuje się zwycięzcę gonitwy.<br>Porządek PDK – typuje się dwa konie na dwóch pierwszych miejscach, kolejność nie jest ważna.<br>Trójka TRU – typuje się trzy konie na trzech pierwszych miejscach, ważna kolejność.<br>Czwórka CZW – jak wyżej, ale cztery konie.<br>Kwinta KWN – wielogonitwa, czyli pięć kolejnych gonitw, typuje się pięciu zwycięzców.<br>Tripla TPL – jak wyżej, ale trzy kolejne gonitwy.<br>Gra „systemowa” – pozwala na postawienie kilku zakładów, gracze porozumiewają się z kasjerką skrótowo, sobie zrozumiałym slangiem, gra się systemem „box” albo systemem „ściana”.<br>Minimalne stawki zakładów: 1, 2, 3 zł.<br>Tylko w strefie A, w hali, można grać także w inne gry Totalizatora Sportowego; poza tym automaty – zabawki dla dzieci. |

Oferta cenowa sprawia wrażenie, że są to gry dla każdego lub prawie każdego. Nawet kasyna nie pozycjonują się jako miejsca dostępne tylko dla osób względnie zamożnych. Najniższa stawka w ruletce czy cena najtańszego zakładu na wyścigach są nawet niższe niż cena jednego zakładu prostego w popularnym Lotto (3 zł).

Wielkość lokalu i charakter oferty są wskaźnikami biznesowymi – m.in. pokazują, na jak dużą grupę graczy liczą właściciele miejsc gry. Nie są to badania reprezentatywne, ale można przypuszczać, że w dużych miastach liczą na wielu graczy.

#### **1.4. WYGLĄD MIEJSCA GRY. ESTETYKA**

Najbardziej estetyczne i zadbane są kasyna. Szczególnie wyróżniało się to usytuowane w Altusie w Katowicach: jedną ze ścian zdobi mapa wszechświata w trójwymiarowej technice, na środku lokalu stoi duże sztuczne drzewo (tzw. drzewo szczęścia), na którym obok liści wiszą owoce granatu. Należące do tej samej sieci kasyno w hotelu Marriott nie prezentowało się tak oryginalnie, na ścianach wisiały obrazy współczesnego polskiego malarstwa. W kasynie Orbis Katowice wrażenie psuło zbyt dużo stołów ustawionych na zbyt małej powierzchni.

Trzy kasyna są w czerwonej kolorystyce (ściany, wykładzina podłogowa), w jednym dominuje kolor beżowy (Orbis Katowice).

Przyjemnie prezentowały się oba salony gier w Warszawie. Zupełnie inaczej było w małych lokalach na Śląsku, gdzie śmierdziało, było niezbyt czysto lub nawet bardzo brudno.

Niezbyt dobrze prezentują się także wyścigi, obie trybuny (II i III) są zrujnowane i nieczynne, czynna jest tylko dawna trybuna reprezentacyjna, podzielona na dwie strefy: tańszą o gorszym standardzie, bez zadaszenia (pod dachem są tylko kasy, w których płaci się za zakłady) z rozstawionym namiotem dla gości (w razie np. deszczu), oraz droższą, w której stoi budynek mieszczący kasy, a goście w czasie deszczu mogą oglądać gonitwy przez przeszkloną ścianę. Na wyścigach jest dosyć brudno, sporo śmieci, widać, że jest to miejsce, które okres świetności ma już za sobą.

Wyposażenie miejsc gry:

- we wszystkich kasynach oraz w dwóch salonach gry (Warszawa) jest toaleta, szatnia i kantor wymiany walut (kasa); nie ma ich ani w Będzinie, ani w Świętochłowicach; na wyścigach nie ma szatni, jest toaleta i są kasy;
- we wszystkich kasynach oraz w jednym salonie gry (ul. Marszałkowska) zauważalna jest ochrona; w salonie przy placu Powstańców Warszawy ochrona – zdaniem obserwatora – jest niezauważalna. W kasynie w hotelu Marriott przy wejściu dyżurował wyjątkowo „kwadratowy” ochroniarz, jak z filmu o Jamesie Bondzie.

W Jackpocie w Będzinie umieszczono na ścianie informację: „lokal jest chroniony przez SOLID SECURITY”, a w Jocker Clubie w Świętochłowicach ochrona zjawia się na wezwanie;

- w kasynach dobrze oświetlone są stoły do gier, poza nimi światło jest stonowane; w salonach gier w Będzinie i Świętochłowicach głównym źródłem światła są monitory automatów, panuje w nich zdecydowany półmrok; pod tym względem lepiej jest w salonach w Warszawie;
- w większości miejsc gry muzyka była dyskretna; wyjątkiem było kasyno w hotelu Marriott, w którym było bardzo głośno w małej sali ze względu na odbywający się pokaz mody „Fashion Game” i towarzyszące mu koncerty – hałas ten w małym stopniu docierał do głównej sali, stosunkowo głośno było także w Jocker Clubie w Świętochłowicach; na wyścigach puszczano muzykę tylko między gonitwami, gonitwy relacjonował spiker – technicznie nagłośnienie było marnej jakości;
- problemem niektórych lokali okazała się klimatyzacja lub wentylacja: nieświeże powietrze było w kasynie Orbis w Katowicach i w sali głównej kasyna w hotelu Marriott, okropny zaduch od palonych papierosów panował w Jackpocie w Będzinie oraz w Jocker Clubie w Świętochłowicach – tutaj otwierano co jakiś czas drzwi wejściowe;
- nie było zastrzeżeń do czystości kasyn w Altusie w Katowicach oraz w hotelu Sofitel Victoria, salonu gier przy placu Powstańców Warszawy (przy każdym automacie systematycznie czyszczono popielniczkę); względnie czysto było w kasynie Orbis w Katowicach, w hotelu Marriott oraz w salonie przy ul. Marszałkowskiej; niezbyt czysto było w Jackpocie w Będzinie, na wyścigach (wałające się śmieci), a jeszcze gorzej – w Jocker Clubie w Świętochłowicach, w którym nawet przyciski automatów były lepkie od brudu.

## 1.5. ALKOHOL I PAPIEROSY

W miejscach gry palacze nie odczuwają żadnej dyskryminacji. W kasynach (z jednym wyjątkiem) obowiązuje zakaz palenia, ale są palarnie w formie przeszklonej, z jednej strony otwartej kabiny (kabina ma trzy ściany), z pochłaniaczem dymu w suficie. Palący gracz nie czuje się odizolowany, ponieważ taka kabina stoi w obrębie kasyna tuż obok stołów do gier (automatów). Kabiny są małe, mogą pomieścić jednocześnie nie więcej niż dwie osoby, ale w czasie obserwacji nie zauważono, by był to jakiś problem (nikt nie czekał na miejsce). W Altusie w Katowicach palarnia znajduje się w osobnym pomieszczeniu, natomiast w kasynie w hotelu Marriott – ponieważ jest ono duże – w jednej sali jest kabina dla palaczy, a w drugiej wolno palić.

W jednym salonie gier był zakaz palenia, choć nie był on przestrzegany, obsługa nie interweniowała. W pozostałych obserwowanych salonach wolno było palić.

| Miejsce obserwacji                           | Dostępność alkoholu                                                                                                | Zakaz (brak zakazu) palenia                                                           |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice               | Dobrze zaopatrzony bar; każdy stół ma przycisk połączony z barem                                                   | Jest palarnia – poza salą gier                                                        |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa | Dobrze zaopatrzony bar; kelnerka często obchodzi cały lokal i zbiera zamówienia                                    | Kabina dla palaczy (większość nie pali)                                               |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice             | Bar przeciętnie zaopatrzony (whisky, wino, standardowy wybór wódek); kelnerka podchodzi do stołów po zamówienia    | Kabina dla palaczy                                                                    |
| Casinos Poland, hotel Marriott, Warszawa     | Dobrze zaopatrzony bar w głównej sali; kelnerka sporadycznie obchodzi lokal i zbiera zamówienia                    | W małej sali jest kabina dla palaczy; w głównej sali wolno palić (większość nie pali) |
| Jackpot, Będzin                              | Baru brak; klienci przynoszą puszki piwa z pobliskiego sklepu                                                      | Wolno palić (wszyscy obecni – z wyjątkiem jednej osoby – palą)                        |
| Jocker Club, Świętochłowice                  | Bufet z coca colą i papierosami; wszyscy obecni w lokalu pili piwo. które sami przynieśli                          | Zakaz palenia, lecz wszyscy palą                                                      |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa         | Bar z piwem i podstawowymi mocnymi alkoholami; alkohol do miejsca gry przynosi również barmanka                    | Wolno palić (większość pali)                                                          |
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa            | Bar z alkoholem na każdym piętrze - obsługa cały czas krąży po salach, zbiera zamówienia i przynosi na miejsce gry | Wolno palić (większość pali)                                                          |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa          | Bar w obu strefach z piwem i mocniejszymi alkoholami; wnosi się też własny alkohol                                 | Wolno palić                                                                           |

Łatwo dostępny jest także alkohol. Jeśli lokal ma jakąś ofertę promocyjną, to jej głównym punktem jest bezpłatny drink. Tam, gdzie są bary, alkohol jest przeciętnie nieco tańszy niż w lokalach gastronomicznych, natomiast tam, gdzie nie ma barów, klienci przynoszą go sami. Na wyścigach można kupić alkohol w barze lub przynieść samemu. W czasie obserwacji picie przyniesionego alkoholu nie wywołało żadnej interwencji obsługi.

## 1.6. ATMOSFERA MIEJSCA GRY

Kasyna prezentowały się jako miejsca o stosunkowo wysokim standardzie, obsługa była ubrana formalnie: ochrona w garniturach z krawatem, krupierzy i krupierki również w odpowiednim uniformie: biała koszula, kamizelka czerwona lub czarna, czarna spódnica lub spodnie, muszka, kontrolerzy gry także eleganccy, ubrani jak krupierzy lub w garniturach z krawatem. Obsługa młoda, połowa to młode lub bardzo młode kobiety.

Dress code obowiązywał także w obu warszawskich salonach gier. Przy placu Powstańców Warszawy wszyscy mężczyźni ubrani byli w jednakowe, firmowe beżowe koszule i ciemne spodnie. Tylko główny menedżer miał białą koszulę z krótkim rękawem; jedyną kobietą z obsługi była barmanka, ubrana w białą bluzkę i spodnie. Podobnie w salonie na ul. Marszałkowskiej – wszyscy w białych koszulach (bluzkach) i ciemnych spodniach (spódnicach).

Opisując swoje wrażenia z różnych miejsc gry obserwatorzy stwierdzali, że panowała w nich przyjemna atmosfera:

*Pobyt w kasynie znanej sieci Casinos Poland mającym swoją siedzibę w wieżowcu Altus w Katowicach bardzo się nam spodobał. Okazało się, że nawet w „jaskini hazardu” może panować miła, ciepła, pełna dyskretnej życzliwości atmosfera, a samo miejsce – emanować elegancją i czystością (Altus Katowice).*

*Przyćmione światło, muzyka, sympatyczne twarze obsługi stwarzają miłą atmosferę. Ze względu na małą liczbę gości w czasie obserwacji, atmosfera była bardzo spokojna, wyciszona (Sofitel Victoria).*

*W salonie gier panuje „aksamitna”, nieomalże domowa atmosfera. I to zauważa się od razu po wejściu. Światło nie jest agresywne, ale stonowane, wspomagane przez świecące monitory cicho pracujących automatów do gry. Ściany pomieszczenia są w ciemnej, dyskretnej tonacji. Podłoga jest wyłożona dywanem na całej powierzchni, aż do samych ścian(...) Dywany są w dobrym stanie. Nie ma śmieci. Obsługa salonu gier jest bardzo przyjazna (pl. Powstańców Warszawy).*

*W salonie panowała spokojna, miła atmosfera, ale każdy zajmował się swoimi sprawami. Nikt nikomu nie pomagał i nie wtrącał się do gry. O pomoc zwracano się do personelu (...) W miarę sympatyczne wnętrza (...). Można się napić w samotności lub w towarzystwie, można palić. Obsługa grzeczna i nienatoczywa (ul. Marszałkowska).*

*Ktoś, kto spodziewa się nerwowej, bo hazardowej, atmosfery – zawiedzie się. (...) Przy padoku w spokoju przyglądają się prezentacji koni, tylko niektórzy zerkają w programy z opisami gonitw, czasami coś w nich notują, inni robią rodzinne zdjęcia i zdjęcia koniom, pozostali gapią się na maszerujące po padoku konie. Dwa kółka i koniec prezentacji. Wszyscy zmierzają ku kasom albo od razu na trybuny. Czekają na wyścig. A w tym samym czasie część obstawiających, która nie była na padoku, już porobiła swoje zakłady. Gonitwy nie są długie. Około półtorej minuty. W czasie gonitwy zdecydowana większość widzów i obstawiających stoi. Spokojnie. Nieliczni tuż przy siatce toru. (...) Teraz w sektorze A tłumek przemieszcza się do hali. Jedni ku podwieszonemu monitorowi z zapowiedzią kolejnej gonitwy, inni od razu ku kasom – już wiedzą „w co” zagrają w kolejnej gonitwie. Pozostali idą ku padokowi. W sektorze B – podobnie, tylko scenograficznie jest skromniej. I jest więcej osób, które po prostu tylko są. Bo jeśli gdzieś jest namiastka atmosfery pikniku, to tutaj. W sektorze B pracuje grill, ma duże wzięcie; większa niż w sektorze A jest liczba dzieciaków, krzyki, głośne rozmowy (wyścigi).*

W kasynie hotelu Marriott sale znacznie różniły się charakterem. W małej sali – ze względu na pokaz mody „Fashion game” i mini-koncerty – atmosfera była wyraźnie towarzyska. W sali głównej zdecydowanie dominowała gra, odnosiło się wrażenie, że wchodzi się do prawdziwego salonu gier: sporo pochylonych nad stołami graczy i wielu krupierów odróżniających się ubiorem. W przeciwieństwie do małej sali było tu spokojnie, koncentrowano się na grze.

Atmosfera w dwóch małych salonach gier na Śląsku, tak różna z uwagi na niski standard lokali, pod jednym względem była podobna do dużych, przyjemnych lokali warszawskich – w nich również panował spokój i pełna koncentracja na grze.

## ROZDZIAŁ 2. POLITYKA LOKALU

### 2.1. REJESTRACJA GOŚCI

Przy wejściu do kasyna goście są rejestrowani na podstawie dowodu osobistego. Jest to rygorystycznie przestrzegane – w Orbis Casino w Katowicach odmówiono rejestracji na podstawie prawa jazdy, obserwator nie został do kasyna wpuszczony. Tę decyzję recepcjonistki podtrzymała kierowniczka sali mówiąc, że *wszędzie są kamery, wszystko jest nagrywane, a ona nie chce stracić pracy*.

W kasynie w hotelu Marriott polecono umieszczenie dowodu rejestracji (jest to samoprzylepna etykieta) w sposób widoczny, by ochrona łatwo mogła ją zauważyć.

W Jocker Clubie (Świątchłowice) w widocznym miejscu znajduje się tabliczka informująca, że do lokalu mogą przychodzić wyłącznie osoby pełnoletnie; obsługa, czyli pani z bufetu poinformowała obserwatora, że gdy ma podejrzenia co do „dorosłości” gości, legitymuje ich żądając dowodu osobistego. W Jackpocie (Będzin) nie sprawdzano wieku gości. W obu salonach gier w Warszawie żądano okazania dowodu osobistego.

Wejście do kasyn i salonów gier jest bezpłatne. Inaczej jest na wyścigach – wstęp kosztuje, ceny biletów są zróżnicowane: za 5 zł można przebywać tylko w strefie B (niższy standard), bilet za 15 zł uprawnia do przebywania w strefie A i B. Jest też bilet rodzinny w cenie 25 zł dla dwóch dorosłych osób z co najmniej jednym dzieckiem – on również obejmuje obie strefy. Cena wstępu na trybunę honorową jest ruchoma, w cenniku na sezon podany jest numer telefonu zamiast kwoty.

### 2.2. ZACHOWANIE OBSŁUGI

#### 2.2.1. NOWY KLIENT

W miejscach gry zachowanie obsługi wobec nowego klienta (obserwatora) było zróżnicowane. Mimo niewielkiej liczby obserwacji można wyodrębnić kilka typów postaw:

- duża uprzejmość, uśmiechy, tworzenie miłej atmosfery, zainteresowanie nowym klientem (kasyno w hotelu Sofitel Victoria i w Altusie w Katowicach; salon gier przy ul. Marszałkowskiej i przy placu Powstańców Warszawy);

- zdawkowa uprzejmość, brak zainteresowania nowym klientem (kasyno w hotelu Marriott);
- brak zainteresowania nowym klientem, nieporozumienia (kasyno Orbis w Katowicach);
- miła, sympatyczna obsługa, ostrzegająca nowego klienta przed graniem (Świętochłowice);
- brak reakcji – całkowita apatia i brak zainteresowania nowym klientem, obsługa milczy i jedyne, co robi, to rozmienia pieniądze (Będzin) – lub standardowe traktowanie, czyli sprzedaż zakładu i kontrola biletów wstępu (wyścigi).

| Miejsce obserwacji                           | Zachowanie obsługi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice               | <p>Przy samym wejściu na salę recepcjonistka kasyna, ubrana w obowiązujący uniform (biała koszula, czerwona marynarka, pod szyją muszka) w grzecznych słowach wita nowo przybyłych gości.</p> <p>Na początku podszedł do nas sympatyczny młody mężczyzna, jak się okazało – technik czuwający nad stanem 28 automatów. Zaproponował swą pomoc w poznaniu zasad gry opowiedział nam o powierzonych jego pieczy maszynach; w automaty można inwestować banknoty o nominałach 10,20,50 i 100 zł. Są też maszyny najtańsze, na których można już rozpocząć grę od pięciozłotowych monet.</p> <p>Krupierzy zachowują się w sposób niewymuszony sympatyczny; z ich twarzy nie schodzi pogodny uśmiech, są życzliwie nastawieni do klientów. Ani razu nie zauważyliśmy, by którykolwiek z nich zachowywał się względem jakiegoś klienta w sposób naganny.</p> <p>W podobny niewymuszony sposób nawiązał z nami rozmowę młody barman.</p> <p>Pomimo że nie zdecydowaliśmy się przystąpić do gry, przebywając całe dwie godziny w charakterze obserwatorów, nikt nas do niczego nie przymuszał. Ani na moment nie dano nam odczuć, że robimy nie to, co zazwyczaj robi się w kasynie.</p>                                                                                                                                                                                                            |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa | <p>Przy wejściu na salę podeszła obsługa (z zachowania wynikało, że była to kierowniczką sali), oprowadziła po kasynie. Zachęcająca do przyglądania się, uśmiechnięta, bardzo życzliwa, cierpliwie tłumaczyła zasady gier patrząc prosto w oczy, nienachalna, nienaciskająca na grę. Budziła zaufanie i sympatię.</p> <p>Na temat automatów odpowiedzi udzielała młoda dziewczyna. Kiedy uznała, że jej wiedza jest niewystarczająca, poprosiła mężczyznę – specjalistę od automatów. Również on odpowiadał cierpliwie i wyczerpująco.</p> <p>Na życzenie może być otwarty każdy z pozostałych stołów.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice             | <p>Przy pierwszej wizycie osoba towarzysząca obserwatorowi miała przy sobie tylko prawo jazdy, więc nie została wpuszczona do kasyna. W tej sytuacji obserwator zrezygnował z wizyty w kasynie upewniając się, że jego dane osobowe zostaną z komputera wykasowane (anulowane). Tak się jednak nie stało, przy drugiej wizycie okazało się, że obserwator ma już status klienta, a ponieważ przyszedł z osobą towarzyszącą otrzymał karnet „Przewodnik” (przy pierwszej wizycie obserwator otrzymał karnet „Beniaminek”); zdaniem obserwatora świadczyło to o braku profesjonalizmu.</p> <p>Przybycie nowego klienta nie wywołuje reakcji na obsłudze. Zdażyliśmy obejść całą salę, a nikt w tym czasie z licznego bądź co bądź personelu do nas nie podszedł, nikt nie zaproponował pomocy w odnalezieniu się w nowym miejscu. Jediną reakcją był gest jednej z pań krupierek, która nie odchodząc od stołu, zachęcającym gestem zapraszała nas do skorzystania z ruletki.</p> <p>Gdy jednak usiadliśmy przy jednym ze stołów do gry, momentalnie zrobiło się przy nas „tłoczno”; pojawiła się krupierka i dwie kontrolerki gry. Zaraz po nich podeszła do stołu kierowniczką sali, a za nią kelnerka. Kierowniczką sali bez słowa wyjaśnienia wymieniła mój karnet „Przewodnika” na karnet „Beniaminka”, kelnerka zaś odebrała zamówienie i niezwłocznie przyniosła zamówione drinki.</p> |

| Miejsce obserwacji                      | Zachowanie obsługi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p>Pamiętałyśmy, że przystąpienie do gry otwiera możliwość wypicia jednego darmowego drinka, jakież więc było nasze zdumienie, gdy po przegranej kazano nam dopłacić do wypitych drinków po 12 zł. Gdy oprotostowałyśmy takie postępowanie, „na otarcie łez” otrzymałyśmy od kierowniczk sali dwa kupony na kawę i muffinę.</p> <p>Na pytania dotyczące istoty gry, jej zasad, krupierzy odpowiadają grzecznie i rzeczowo.</p> <p>W trakcie naszej gry wymieniono nam krupiera; odeszła miła i grzeczna krupierka, a zastąpił ją młody, około 25-letni mężczyzna, który dość szybko, widząc, że obstawiamy wyłącznie w jeden sposób (wydawał się nam najbezpieczniejszy i najmniej skomplikowany!), zwrócił nam uwagę i poprosił grzecznie, ale stanowczo, byśmy zmieniły taktykę i spróbowały innych kombinacji w obstawianiu. Zignorowałam tę sugestię, bo uznałam, że sposób i taktyka gry jest absolutnie wewnętrzną sprawą gracza, na co pan – teraz już wyraźnie zniecierpliwiony – skwitował słowami: „Będziemy tak grać do rana, jeśli będzie pani tak obstawiała”. (Obserwator obstawiał czerwone – czarne; krupier chciał, by obstawiał numery).</p> |
| Casinos Poland, hotel Marriott Warszawa | Obsługa zajęta licznymi graczami w ogóle nie zwracała uwagi na obserwatora, czyli nowego gościa; nie podchodziła też do licznych gości pokazu mody stojących także w głównej sali; obsługa o niczym sama z siebie nie informowała, nie zachęcała do gry. Natomiast w małej sali z estrady informowano gości zebranych na pokazie mody, że jest promocja Black Jacka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jackpot, Będzin                         | Po lewej stronie pomieszczenia usytuowany jest stół z dwoma fotelami. Jeden z nich jest „miejscem pracy” kobiety w podeszłym wieku, o siwych włosach w nieładzie, która z nieodłącznym kundelkiem u stóp siedzi, nie odzywa się, a jej aktywność sprowadza się jedynie do wymienia banknotów na pięciozłotowy bilon. Nie udało się z nią nawiązać kontaktu słownego, poza zdawkowymi informacjami, że jej zadaniem jest: otworzyć lokal i go zamknąć, wymienić „grube na drobne”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Jocker Club, Świętochłowice             | Oprócz informacji o klienteli salonu pani z bufetu nie skąpiła nam też wiedzy o samej grze i jej zasadach. Jednocześnie „przestrzegła” nas, żeby lepiej „nie zaczynać”, bo „to wciąga”. Gdy poprosiłyśmy o pokazanie, na czym polega gra przy automacie z pokerem (był wolny), pani bez wahania pokazała nam, jak grać.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa    | Obsługa salonu gier jest bardzo przyjazna. Już przy rejestracji, po moim pytaniu: „jest tutaj ktoś, kto może opowiedzieć, o co w tym wszystkim chodzi?”, zawołano jednego z mężczyzn z obsługi, który wybrał mało skomplikowaną maszynę, bardzo uprzejmie opowiedział, na czym polega obsługa gry. A potem asystował przy pierwszej grze, odchodził i wracał, podpowiadał proste tajemnice automatu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa       | Gdy uznaliśmy, że podstawy zostały opanowane, pożegnał się, bo właśnie kończył zmianę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa       | Wszystkie osoby bezpośrednio obsługujące klientów to kobiety – młode lub w średnim wieku. Przy wejściu pracuje młoda atrakcyjna dziewczyna, na sali i w barze pracują pozostałe panie. Wszystkie panie miłe, grzeczne, uśmiechnięte. Jest też kilku panów, ale jakby na uboczu (to chyba ludzie od pilnowania porządku).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa     | Obsługa to tylko pracownicy kas – ich kontakt z grającymi ogranicza się do wydania kuponu i przyjęcia pieniędzy – oraz ochrona sprawdzająca bilety wstępu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2.2.2. GRACZE (STALI KLIENCI, BYWALCY)

W czasie obserwacji większość graczy zajęta była wyłącznie grą i rozmawiała z obsługą tylko w razie potrzeby, np. składając zamówienie na jakiś napój. W jednym z salonów gier dwukrotnie zdarzyło się, że obsługa szukała gracza, bo na automatach padła wygrana, a przy maszynie nikogo nie było (na automatach gracz sam uderza w klawisz lub tak ustawia automat, by on to robił, wtedy może od niego odejść).

Sporadycznie zdarzało się, że krupier inicjował coś w rodzaju towarzyskiej rozmowy z graczem, np. że *coś dzisiaj nie idzie*, na co gracz odpowiedział jakąś monosylabą. Zaobserwowano sytuację, gdy jeden z graczy dał w trakcie gry napiwek krupierowi – i w tym przypadku interakcja była bardzo powściągliwa – krupier skinął głową w formie podziękowania i gra toczyła się dalej bez słów.

Gracze mieli czasem jakieś zastrzeżenia, np. zdarzyła się awaria stołu do ruletki – kulka wpadła do zagłębienia o innym numerze, niż wyświetlił się na tablicy. Wymiana zdań między obsługą a graczem również była bardzo krótka, grę szybko powtórzono. Inny gracz – młody, skromnie ubrany chłopak (niemarkowa sportowa bluza z polaru bez kaptura) – powiedział pół żartem pół serio do młodej krupierki przy stole z ruletką, że u niej przegrał, ona nic na to nie odpowiedziała, on zasiadł przy stole i postawił 200 zł, które chwilę później przegrał.

Obserwacja gości kasyn i salonów gier pozwala na przypuszczenie, że są to stali gracze, a na pewno nie nowicjusze. Wielu z nich musiało być znanych obsłudze, co potwierdzają informacje przekazane obserwatorowi przez obsługę (jeśli ta chciała coś na ten temat powiedzieć).

W trzech przypadkach bezpośrednio zaobserwowano bardziej ożywione interakcje. Dwóch młodych mężczyzn żartowało z obsługą, przekomarzali się też z krupierem – *namówił mnie Pan na ruletkę i co?* Na co krupier odpowiedział – *ale była 13, była czy nie?* Odpowiedź – *taa, ale kiedy to było. Raz na rok to i słon trąbę podnosi*, a kontrolerka gry przy ruletce (Sofitel Victoria) zwróciła się na „ty” do jednego z nich; w salonie gry *pewien starszy pan długo rozmawiał z panią z obsługi na temat szans wygranej i tego, kto, ile wygrał wcześniej. Poprosił ją o kawę w taki sposób, jakby się znali od dawna. Jeszcze kilka razy obserwowałem miłe rozmowy graczy z obsługą* (ul. Marszałkowska). *Widać, że wielu graczy zna się z obsługą. Rozmawiają często na środku salonu, sporadycznie przy barze* (pl. Powstańców Warszawy).

Zapewne pracownicy kasyn i salonów gier są odpowiednio przeszkoleni w zakresie kontaktów z klientem. Na podstawie obserwacji można wyciągnąć następujący wniosek: obsługa przede wszystkim stara się nie przeszkadzać klientowi w grze, jest uprzejma, uśmiechnięta i dyskretna. Nie namawia do gry (zapewne nie jest to potrzebne), chociaż może zachęcić do zagrania w jakąś konkretną grę. W jednym z salonów zdarzyło się, że obsługa trochę „wypadła z roli”: *Barmanka, w wieku mniej więcej 25 lat, zapytana, czy kiedykolwiek zagrała, odpowiedziała krótko: „nigdy”. Dlaczego? – za ciężko pracuję..., szanuję pieniądze... a nie, żeby je tutaj.... Dużo przegrywają? – naoglądałam się takich rzeczy, że...* (pl. Powstańców Warszawy).

Jeszcze inny obraz przynosi obserwacja w małym salonie gry w Świętochłowicach. Jeśli obsługa jest zdecydowanie miła i komunikatywna, gracze porozmawiają, mogą się zwierzyć z trudnej sytuacji życiowej, nie przerywając przy tym grania – ci gracze rozmawiali także z obserwatorem (Świętochłowice).

Na wyścigach interakcje między obsługą a graczami mają najprostszy charakter. Klient kupuje w kasie bilet lub obstawia zakład, ochrona sprawdza bilety i pilnuje, by w strefach znajdowały się osoby do tego uprawnione. Zaobserwowane próby przejścia z jednej do drugiej strefy bez ważnego biletu były nieudane, chętni zostali zawróceni, ale nie wywołało to z ich strony żadnych agresywnych zachowań.

### **2.2.3. SPOSÓB KONTROLI GRY I GRACZY**

W kasynach obowiązują pewne procedury: między stołami karcianymi i stołami do ruletki na podwyższonych krzesłach siedzą kontrolerzy gry. Czasem, w sytuacjach wątpliwych czy dyskusyjnych, interweniują, np. w czasie chwilowej awarii koła ruletki w Marriottcie. Takie rodzaje gier są w każdym kasynie pod kontrolą krupiera i kontrolerów gry oraz kamer.

W kasynach ochrona *sensu stricto* jest najbardziej widoczna przy wejściu. W dwóch kasynach miejsca, w których stoją automaty, były w mniejszym stopniu kontrolowane przez ochronę, zazwyczaj zaglądała tam kelnerka zbierająca zamówienia (Marriott, Sofitel Victoria), natomiast w Altusie w Katowicach pracownicy ochrony głównie koncentrowali swoją uwagę na tej części lokalu, w której znajdowały się automaty (tam było najwięcej gości).

Kontrola może być odczuwalna w kasynach i w niektórych salonach gier (Warszawa), ponieważ wymagane jest wylegitymowanie się dowodem i gracz nie ma poczucia anonimowości.

W większości przypadków obsługa miała pełną kontrolę nad gośćmi ze względu zarówno na rodzaj pomieszczenia (np. jedna sala, mała sala), jak i relatywnie niedużą liczbę graczy.

W dwóch miejscach obsługa mogła mieć problem z kontrolą: w kasynie w hotelu Marriott z powodu kłębiącego się, zwłaszcza w małej sali, tłumu (głównie gości pokazu „Fashion Game”) oraz na Wyścigach. Tutaj nieliczna ochrona nie jest w stanie kontrolować całości obiektu, poza bramkarzami sprawdzającymi bilety, zaobserwowano dwóch ochroniarzy przechadzających się w strefie B i dwóch w strefie A. Być może jest ona wystarczająca. W czasie obserwacji nie zauważono żadnej sytuacji (awantury, bójki itp.), która wymagałaby interwencji. Generalnie gracze na wyścigach są poza kontrolą.

### 2.3. USUNIĘCIE GRACZA Z LOKALU

W dwóch kasynach zdarzyło się w trakcie obserwacji usunięcie gościa: w hotelu Marriott – z powodu widocznego nadużycia alkoholu (był to jednak gość pokazu, a nie gracz) oraz w hotelu Sofitel Victoria. W tym drugim przypadku trudno podać powód, ponieważ wszystko odbyło się bardzo dyskretnie, gracz wychodząc powiedział podniesionym głosem: *mam firmę, zostawiłem tu 10 000 zł, a nawet mi nie zaproponowano herbaty.*

### 2.4. KWESTIA UZYSKANIA LEGALNEJ POŻYCZKI

W żadnym lokalu (miejscu gry) nie ma możliwości uzyskania legalnej pożyczki. Dopuszczalne jest płacenie kartą kredytową za żetony. W kasynie hotelu Marriott zaobserwowano następującą sytuację: bardzo ładna, młoda dziewczyna szybko przegrała w ruletkę około 1200 zł, podeszła z otwartą torebką do niegrającego mężczyzny (nijakiego, nierzucającego się w oczy) i wróciła do gry z zamkniętą. Mężczyzna powiedział za odchodzącą: *to teraz możesz zacząć od początku.*

Więcej informacji dostarczył jeden z graczy na wyścigach: *są nielegalni bukmacherzy, są od zawsze. Tak po prostu dotrzeć do nich nie można, bowiem – jak powiedział – oni mają swoich, co oznacza stałych klientów, i tych, których tamci w zaufaniu przyprowadzą.*

W razie potrzeby nie ma problemu z dostępem do bankomatu w kasynach i salonach gier w Warszawie, są tuż obok. W Będzinie znajduje się on naprzeciwko salonu gry; nie było go w pobliżu lokalu w Świętochłowicach. Na wyścigach jest do bankomatu dosyć daleko; z uzyskanej informacji wynika, że *trzeba wyjść poza teren, potem w lewo, potem w prawo itd.*

### 2.5. PROMOCJE

W większości obserwowanych lokali były promocje i gratisy, które z reguły obejmowały bezpłatne napoje bezalkoholowe i alkoholowe, czasem dodatkowe bonusy pieniężne. Innego typu ofertę miało kasyno w hotelu Marriott, nastawione na przyciągnięcie różnego rodzaju klientów, np. zainteresowanych sportem (transmisje meczów) czy modą (pokazy mody). Wyraźnie pozycjonuje się ono nie tylko jako miejsce hazardu, ale także rozrywki i interesującego spędzania wolnego czasu.

| Miejsce obserwacji                           | Promocje, gratisy itp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice               | <p>Na powitanie gość otrzymuje talon na gratisowy drink oraz sympatyczny prezent: opakowaną w celofan obwiązaną kokardką, do której przymocowana jest wizytówka kasyna, małą maskotkę naklejoną na wielkanocne jajko oraz czekoladki w kształcie żetonu do gry, a także zapalniczkę do papierosów.</p> <p>Co jakiś czas kierownik sali (kobieta) podchodzi do któregoś z gości i obdarowuje go kartetem na gratisową kawę lub herbatę; bonus ten dotyczy wyłącznie stałych klientów.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa | <p>Gratisy – przy wejściu gablotka z różnymi prezentami, które można dostać za zbierane punkty. Każda wizyta w kasynie – 10 punktów.</p> <p>Przy wejściu po rejestracji otrzymałam kartecik „Beniaminek” uprawniający do otrzymania jednego drinka (50 ml wódki!), piwa lub lampki wina gratis, po zakupie minimum 1 żetonu do gry. Kartecik jest na pięć wejść, za każdym razem wymagany jest zakup żetonów - przy drugiej wizycie 2., przy trzeciej 3. itd.</p> <p>Jeśli przyprowadziłabym kolejną osobę, dostałabym drugi kartecik „Przewodnik”.</p> <p>W pokerze o godzinie 19 sześć rozdań jest promocyjnych – do talii dodane są jokery.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice             | <p>Nowo zarejestrowany klient kasyna otrzymuje kartet „Beniaminek”, który uprawnia do jednej darmowej porcji alkoholu lub kilku darmowych kaw bądź herbat w barze.</p> <p>Nowy klient otrzymuje także kupon promocyjny „wiosenne granie”, który również uprawnia do wypicia jednej porcji alkoholu, jednak z zastrzeżeniem: „bez jakichkolwiek dodatków”.</p> <p>Klient, który przyjdzie z osobą towarzyszącą, otrzymuje kartet „Przewodnika”, zasady są takie same jak w przypadku „Beniaminka”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Casinos Poland, hotel Marriott, Warszawa     | <p>Gratisy – naprzeciw wejścia do kasyna podium z różnymi prezentami, które można dostać za zbierane punkty za udział w grze (m.in. sprzęt gospodarstwa domowego, elektronika); pracownik obsługi nazwał to loterią, chociaż nagród się nie losowało. Loteria trwała od 2 miesięcy i 25 kwietnia została zakończona. Pracownik obsługi nie pamiętał regulaminu i nie podał więcej szczegółów.</p> <p>Promocja Black Jacka – przystępujący do gry otrzymywał gratis żetony wartości 20 zł (promocja dotyczyła tylko jednego stołu). Promocja była skuteczna, gdyż przy stole był komplet młodych kobiet. Żadnych promocji nie oferowano w głównej sali.</p> <p>Formą promocji jest także transmisja meczów piłkarskich (2 ekrany TV).</p> <p>Formą promocji lokalu są pokazy, koncerty; w dniu obserwacji miał miejsce pokaz mody „Fashion game”, w lutym był walentynkowy pokaz bielizny oraz przedpremierowy show taneczny.</p> <p>W dniu obserwacji były bezpłatne napoje bezalkoholowe i alkoholowe drinki (w przejściu między małą i główną salą). Około 21.30 zaczęto stawiać na stole w głównej sali talerze z różnymi drobnymi prostymi przekąskami – koreczki, kabanosy zapiekane w cieście francuskim, tartiniki, pocięta pizza itp. (quasi-przyjęcie po pokazie mody).</p> |
| Jackpot; Będzin                              | Brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Jocker Club, Świętochłowice                  | <p>Gdy padnie najwyższa wygrana (10 000 zł), przyjeżdża osobiście właściciel salonu i wypłaca ją zwycięzcy - poza wygraną, otrzymuje on także premię w wysokości 2000 zł.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa         | <p>Już na wstępie, przybywającemu do salonu pierwszy raz, w czasie rejestracji wręczają salonowy voucher z czterema kuponami. Pierwszy kupon odcina w czasie pierwszej wizyty, jeśli gracz zamówi w barze darmowego drinka. Pozostałe poodrywają przy trzech kolejnych wizytach dając kolejno darmowe: drink + brelok, zestaw kart, butelkę wina + drink.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Miejsce obserwacji                  | Promocje, gratisy itp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa   | <p><i>Na początek otrzymałem voucher na 4 wejścia:</i></p> <p><i>1 wizyta – drink gratis</i></p> <p><i>2 wizyta – drink + brelok gratis</i></p> <p><i>3 wizyta – zestaw kart do gry gratis</i></p> <p><i>4 wizyta – butelka wina + drink gratis</i></p> <p><i>Kawa i herbata gratis.</i></p> <p><i>W obu salach był ekran, na którym wyświetlano stale rosnącą kwotę w zł. To był taki wspólny bonus, który rósł i w pewnym momencie zostawał przypisany do któregoś automatu. Można było wtedy wygrać znaczną kwotę, nawet kilkadziesiąt tysięcy (najczęściej po kilka tysięcy).</i></p> |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa | Brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 2.6. INFORMACJE I INFORMATORY DLA GOŚCI

W kasynach można było znaleźć informacje o oferowanych grach. W hotelu Sofitel Victoria przy wejściu znajdował się stojak z folderami (dla każdej gry odrębny), z których zdecydowana większość była w językach obcych, część w tak bardzo egzotycznych, że trudno powiedzieć, co to był za język. W Orbis Casino w Katowicach foldery leżały na stołach i były wyłącznie w wersji angielskiej. W kasynie hotelu Marriott stojak z informatorami (folderami) stał w głównej sali przy barze – zawierał opis zasad różnych gier pokerowych, ofertę tej sieci kasyn i inne informacje, w tym *10 mitów o kasynie. Obalamy mity. Lektura obowiązkowa*. informacje były w języku polskim.

Sugestywną formą informacji było umieszczenie na ścianie dużego plakatu z wysokością wygranych na automatach – najwyższe kwoty wynosiły nieco ponad 180 tys. zł.

## ROZDZIAŁ 3. CHARAKTERYSTYKA KLIENTÓW

### 3.1. CECHY SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNE

W trzech z czterech kasyn nie było tłoczno, można nawet powiedzieć, że stosunkowo luźno – przy kilku stołach i wielu automatach nikt nie siedział. Pewnym wyjątkiem był Marriott, gdzie jeden stół w kasynie był obleżony przez gości i tam na miejsce trzeba było czekać – był to stół do ruletki o najniższej minimalnej stawce 1 zł. Tłoczno było także z uwagi na odbywający się w tym czasie pokaz mody „Fashion Game”, potem niektórzy goście pokazu zainteresowali się grami, lecz i w tym kasynie część stołów do ruletki w głównej sali była wolna – tych, przy których minimalna stawka przekraczała 2,50 zł, sala wysokich limitów

(VIP) była pusta; przez cały czas pobytu obserwatora nikt nie usiadł przy stole do pokera dobieranego.

W dwóch warszawskich salonach gier również było luźno, nikt nie czekał na miejsce przy automacie. W dwóch śląskich lokalach był komplet gości, ale były to bardzo małe lokale z niewielką liczbą automatów, a więc łatwe do zapełnienia.

Sporo osób było na wyścigach, przed kasami tworzyły się kolejki, lecz było one szybko rozładowywane.

| Miejsce obserwacji                           | Liczba gości                                                  | Liczba kobiet                                    | Zmiany w czasie obserwacji                                                                                         |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice               | 16 osób                                                       | 6 (w tym 1 Azjatka)                              | 2 osoby wyszły; 4 weszły                                                                                           |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa | 10 osób                                                       | 2 (w tym 1 Azjatka)                              | 4 osoby przyszły 3 wyszły (m.in. młodzi Azjaci), 1 osoba została wyproszona                                        |
| Orbis Casino sp. z o.o., Katowice            | 25 osób                                                       | 0                                                | 1 osoba wyszła (gdy wszystko przegrała)                                                                            |
| Casinos Poland; hotel Marriott Warszawa      | 40 (gracze); ponadto ok. 100 gości pokazu mody „Fashion Game” | 8 (w tym 1 Azjatka)                              | Trudno ocenić ponieważ w trakcie obserwacji odbywał się pokaz mody; na pewno graczy przybywało a nie ubywało       |
| Jackpot, Będzin                              | 6 (3 graczy, 3 obserwatorów)                                  | 0                                                | brak ruchu (nikt nie przyszedł, nikt nie wyszedł)                                                                  |
| Jocker Club, Świętochłowice                  | 5 osób                                                        | 2                                                | brak ruchu (nikt nie przyszedł, nikt nie wyszedł)                                                                  |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa         | 50 osób                                                       | 10                                               | doszło kilka osób                                                                                                  |
| Ul. Marszałkowska 77/79, Warszawa            | 21 osób                                                       | 5                                                | nikt nie wyszedł, doszły 2 osoby                                                                                   |
| Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa          | szacunkowo ok. 500                                            | kobiet niewiele, na ogół jako osoby towarzyszące | goście na ogół przychodzą przed rozpoczęciem pierwszej gonitwy (14.30), wychodzą po zakończeniu ostatniej (18.00). |

#### Cechy społeczno-demograficzne klientów:

- wszędzie, w każdym miejscu gry dominowali mężczyźni; w kasynie Orbisu w Katowicach oraz w Jackpocie (Będzin) w czasie obserwacji byli wyłącznie mężczyźni;
- gracza są w różnym wieku:

- w kasynie hotelu Marriott było wiele osób młodych w wieku 25–35 lat, sporo w średnim wieku (36–50 lat), było też kilku niewątpliwych emerytów (mających co najmniej 65 lat); w kasynie Orbis w Katowicach większość graczy miała powyżej 60 lat; w hotelu Sofitel Victoria grupa graczy młodszych i starszych była liczebnie wyrównana; w Altusie w Katowicach kilka osób było w wieku 35–40 lat, a pozostałe – 50–70 lat;
- w warszawskich salonach gier osoby młode, czyli do 35 roku życia, były w mniejszości, największą liczebnie grupę stanowili gracze w średnim wieku i starsi. W Jocker Clubie (Świętochłowice) przeważali młodzi, tylko jedna kobieta miała około 55 lat, w Jackpocie (Będzin) grali młodszy i starszy (trudno mówić o strukturze wieku graczy, ponieważ ten salon miał tylko 3 automaty);
- na wyścigach zdecydowanie przeważały osoby starsze, mające ponad 50 lat, w tym licznie reprezentowane były osoby w wieku emerytalnym, niewiele było młodych i rodzin z małymi dziećmi (więcej było ich w niedzielę niż w sobotę);
- w kasynach i warszawskich salonach gry kilka osób było pod wyraźnym wpływem alkoholu (bardzo łatwy dostęp do niego): po jednej w Sofitel Victoria, w Orbisie i w salonie przy ul. Marszałkowskiej; w kasynie hotelu Marriott nietrzeźwego młodego chłopaka (gościa pokazu) ochrona niezwłocznie usunęła. W Jackpocie w Będzinie trzech kibiców towarzyszących graczom trochę – zdaniem obserwatora – bełkotało; dwukrotnie wychodzili oni po piwo. Na wyścigach pod koniec dnia widać było pojedynczych mężczyzn, którzy wypili zbyt dużo.
- sporadycznie można było spotkać w kasynach i salonach gier eleganckich graczy: mężczyzn w garniturach, koszulach i pod krawatem; ubiór części graczy był swobodny, luźny, typu koszulka polo, sweter, t-shirt, rzadziej – sportowa koszula, a częściej – ubranie zwyczajne, nijakie, niczym się niewyróżniające, sporadycznie zdarzało się niechlujne, brudne (Będzin). Pod względem ubioru wyróżniała się jedna grupa – z reguły bardziej elegancko ubrani byli starsi mężczyźni, mający co najmniej 50 lat, w tym emeryci. Żadna z grających kobiet nie była ubrana w sposób przyciągający uwagę, to znaczy nie miała krótkiej spódnicy, dużego dekoltu, nie była mocno umalowana itd. Generalnie kobiety prezentowały się wizualnie lepiej niż mężczyźni, były staranniej ubrane, lecz i wśród nich trafiały się osoby mocno zaniedbane, np. bezzębna kobieta w kasynie w Altusie w Katowicach, która była stałą jego klientką (informacja od barmana). Na wyścigach niektórzy starsi panowie prezentowali się nobliwie (marynarki, płaszcze), ale większość wyglądała zwyczajnie,

przeciętnie lub niechlujnie. Barwna była młodzież – fantazyjne nakrycia głowy lub fryzury, kolorowe trampki itp.

- w Warszawie i Katowicach zauważalną, choć w sumie niewielką liczebnie grupę klientów stanowiły osoby pochodzenia azjatyckiego; w kasynach i salonach gier byli aktywnymi graczami. Nieco inaczej było na wyścigach – tam mężczyźni wyglądający na obywateli azjatyckich republik b. ZSRR śledzili gonitwy, dopingowali konie etc., lecz nie obstawiali zakładów w kasach (prawdopodobnie zakładali się między sobą).

| Miejsce obserwacji                           | Informacje od obsługi na temat klientów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Casinos Poland, Altus Katowice               | <i>W niewymuszony sposób nawiązał z nami rozmowę młody barman (...) mówił, że stałymi klientami są osoby starsze, które często przychodzą ze współmałżonkiem, a nawet zdarza się, że przychodzi teść z zięciem; widać, że kobiety po przeżyciach małżeńskich rozładowują swoje emocje; młodzież więcej gra na automatach, starsi przy stołach.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Casino sp. z o.o. Sofitel Victoria, Warszawa | <i>Późno w nocy przychodzą goście, którzy nocami chodzą po różnych miejscach – klubach, barach itp. W dzień przychodzą stali bywalcy (w dniu obserwacji, czyli w sobotę było takich graczy pięciu).</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Orbis Casino sp. z o.o. Katowice             | <i>Jak usłyszałyśmy, od jakiegoś czasu w kasynie obserwuje się mniej klientów niż zwykle. Winą za ten stan rzeczy obarcza się kryzys gospodarczy i brak pieniędzy u miłośników hazardu. (...) Inną przyczyną słabej frekwencji i odpływu nawet stałych gości może też być otwarte niedawno w Sosnowcu nowe kasyno.</i><br><i>Podczas naszego tam pobytu nie zdarzyło się nic, co zmusiłoby ochronę do interwencji. Dowiedziałyśmy się, że zdarzają się one niezwykle rzadko i nawet wtedy nie dochodzi do jakichś poważniejszych sytuacji. Zdarza się natomiast, choć rzadko, że trzeba któregoś gościa wyprosić przed zamknięciem lokalu. Zajmuje się tym ochrona i raczej nie wywołuje to protestów klientów.</i>                                                                                     |
| Casinos Poland, hotel Marriott Warszawa      | <i>Przez 2,5 godziny obserwacji nikt nie zagrał w pokera „dobieranego”. Zapytana o przyczynę krupierka uprzejmie poinformowała, że nie ma klientów, bo minimalna stawka jest wysoka (50 zł), z tych samych powodów nie ma nikogo w sali wysokich limitów (VIP).</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Jocker Club, Świętochłowice                  | <i>Najwięcej graczy przychodzi tuż po wypłacie, tj. po pierwszym, dziesiątym i piętnastym dniu każdego miesiąca; są to tradycyjne dni wypłat w wielu zakładach pracy. Frekwencja jest też zależna od pogody; w dni deszczowe i brzydkie w salonie pojawia się więcej graczy bądź obserwatorów. Z rana do lokalu z reguły przychodzą emeryci, renciści i bezrobotni. Ci ostatni – jak nam powiedziała pani z bufetu – „jak nie mają co jeść, to grają, żeby wygrać i mieć na chleb”.</i><br><i>Klienci zachowują się grzecznie i spokojnie – i pani, jak się wyraziła, „nie ma się czego bać”. Gdyby jednak zaistniała taka konieczność, podkreśliła, że w lokalu pojawi się niezwłocznie ochrona. Gdy zjawia się nowy klient, cierpliwie czeka na wolny automat, nie denerwuje się, nie awanturuje.</i> |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa         | <i>Od barmanki wiadomo, że najwięcej graczy jest w weekendy, a w dni powszednie – późno wieczorem i w nocy, gdy już zamknięte są inne salony gier.</i><br><i>Co ciekawe, w weekendy jest bardzo dużo młodych dziewczyn.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### 3.1.1. ZRÓŻNICOWANIA STATUSU SPOŁECZNEGO

Zauważalne były różnice statusu między gośćmi kasyn i salonów gier w Warszawie oraz w małych miastach na Śląsku. Ci ostatni byli bez wątpienia biedniejsi, wskazywał na to ubiór, nieświeży wygląd, a także informowała o tym obsługa. Ponadto na Śląsku, co być może jest charakterystyczne, zarówno w kasynach, jak i w salonach gier prawie nie było grających kobiet.

Zauważalne są też różnice statusu między klientami kasyn i salonów w Warszawie a graczami na wyścigach, gdzie grupa niezamożnych osób jest wyraźnie liczniejsza.

Status społeczny klientów (graczy) na ogół można było określić na podstawie cech zewnętrznych, czyli wyglądu (ubranie, zadbane/zniszczone ręce, znoszone obuwie itp.) oraz sposobu zachowania (manier). Czasem status graczy udało się ustalić dzięki rozmowie z obsługą lub z samymi klientami.

W kasynach i warszawskich salonach gier można wyodrębnić:

- wyższą klasę średnią – młodzi i starsi profesjonaliści (niewielu): *obok mnie siedział pan w wieku około 50–55 lat, błękitna koszula, schludny wygląd, interesująca twarz. Gdyby ktoś powiedział, że to profesor uniwersytetu, tobym się nie zdziwił,*
- klasę średnią, w tym przedstawicieli small biznesu,
- niższą klasę średnią, robotników (spracowane ręce),
- osoby sponsorowane (młoda ładna dziewczyna, która szybko przegrała 1200 zł, a następnie kontaktowała się z mało interesującymi mężczyznami),
- emerytów;

w salonach w Będzinie i Świętochłowicach:

- niższą klasę średnią, np. pracowników kopalni,
- emerytów,
- bezrobotnych, lumpenproletariat;

na wyścigach:

- niższą klasę średnią,
- uczniów i studentów,
- bezrobotnych, lumpenproletariat,
- bezdomnych, kloszardów,

→ emerytów.

## 3.2. SYMPTOMY RÓŻNEGO POZIOMU ZAANGAŻOWANIA W GRĘ

### 3.2.1. DWIE FORMY ZAANGAŻOWANIA: GRA I ROZRYWKA

Do kasyna i salonów gier gracze znacznie częściej przychodzili grać sami niż w towarzystwie. „Towarzyskie” granie zaobserwowano tylko w kilku sytuacjach:

- Sofitel Victoria: dwaj młodzi mężczyźni przez jakiś czas grali w Black Jacka przy jednym stole, wtedy rozmawiali ze sobą i z krupierką, żartowali, potem się rozdzielili, jeden pozostał przy Black Jacku, a drugi zaczął grać w pokera;
- hotel Marriott: dwie mieszane pary przy stole do pokera; często ze sobą rozmawiały, śmiały się;
- Jocker Club Świętochłowice: dwóch młodych chłopaków grało na automatach, prowadząc jednocześnie rozmowę o dziewczynach;
- salon gier przy ul. Marszałkowskiej:

*W sali na dole było „towarzystwo” kilku panów w wieku około 40 lat. Cały czas rozmawiali, podchodzili do swoich maszyn, żartowali;*

- wyścigi - tutaj osób grających samotnie było niewiele, przychodzono grupowo, a jeśli ktoś przyszedł sam, to najprawdopodobniej spotkał znajomych i z nimi przebywał, potwierdzają to obaj obserwatorzy:

*Przychodzą pojedynczo, przede wszystkim najstarsi. Ale wkrótce dołączają do znajomych, tak samo wiekowych graczy. Czas gonitw spędzają w swoich małych hermetycznych grupkach. Pozostali rzadko przybywają samotnie. W ogóle ludzi samotnie spędzających czas na Wyścigach jest bardzo mało. Nawet jeśli przyszło się samemu, to dołącza się do znajomych.*

Przyjście w towarzystwie innej osoby nie musiało oznaczać, że przyszło się do lokalu grać rozrywkowo, rekreacyjnie:

- Sofitel Victoria:

*Kobieta i mężczyzna – siedzieli razem przy jednym automacie, ona trochę grała, potem towarzyszyła mu przy grze w pokera – sama nie grała; prawie ze sobą nie rozmawiali;*

- salon gier przy ul. Marszałkowskiej:

*Pan mający około 40 lat z panią. On siedział przy maszynie i cały czas grał, ona stała przy nim i obserwowała go. On był bardzo zaangażowany, ona sprawiała wrażenie osoby nie na miejscu. Może pilnowała, aby za dużo nie przegrał?*

*Inna „para”: pani o nieco zmęczonym wyglądzie, około 40-50 lat i pan młodszy, dość przystojny. On nie chciał już grać, a ona chciała. Podał jej pieniądze i powiedział, żeby przestali, ona wzięła pieniądze i poszła grać. Ta pani też nie była trzeźwa.*

Sądząc po zachowaniach zaobserwowanych w kasynach i salonach gier, klienci na ogół byli zadomowieni, wchodzili „jak do siebie”, nie zastanawiali się nad wyborem gry, od razu kierowali się do interesującego ich miejsca i rozpoczynali grę. Tylko w jednym przypadku gracze czekali na wolne miejsce: w kasynie hotelu Marriott przy stole z ruletką, gdzie najniższa minimalna stawka wynosiła 1 zł. Czekali cierpliwie, obserwując toczącą się grę.

Nie zanotowano przypadku, by gracze oczekiwali na otwarciu lokalu: część lokali jest czynna całą dobę, w tych czynnych krócej – gracze znają godziny otwarcia i wtedy przychodzą (opinia obsługi).

Kasyna i salony gier – w porównaniu z innymi miejscami rozrywki: klubami, pubami, barami itp. – wyróżnia brak rozmów, śmiechu, ożywienia. Najbardziej charakterystyczna jest cisza i skupienie towarzyszące grze:

*Gracze z kamiennymi twarzami byli maksymalnie skoncentrowani na grze i nie zwracali uwagi na otoczenie (Altus Katowice).*

*Spokojna intensywność ich gry, beznamietne, jak z taśmociągu, zasilanie automatów kolejnymi banknotami, często o nominale 100 zł (pl. Powstańców Warszawy).*

Na wyścigach klimat jest inny – tutaj grający prowadzą życie towarzyskie:

*Do stałych bywalców, będących tutaj „u siebie” (...) należą przede wszystkim ludzie około 50-ki, bardziej „po” niż „przed”; i jeszcze starsi, w tym bardzo charakterystyczna i duża grupa mężczyzn starych – 70 lat i więcej. (...) Obie grupy, oprócz gry, prowadzą tutaj intensywne życie towarzyskie – piwo, rozmówki, podchodzenie, odchodzenie.*

*Widać, że rodziny przychodzą głównie dla ładnej pogody, grilla, piwa, spotkania ze znajomymi, z kumplami, przy okazji przyglądają się gonitwom. A dla dzieci konie to po prostu atrakcja.*

*...[młodzież, hipsterzy] drogie okulary zerówki, fikuśne fryzury i trampki Lacoste. Piją najdroższe dostępne piwo i obstawiają: „7 - bo siódmy dzień tygodnia, 1 - bo pierwszy raz jestem na wyścigach, a 4 - bo koń ma cztery nogi”. Przychodzą i wychodzą w grupach znajomych. Obstawiają proste zakłady za niewielkie stawki, widać, że gra ma dla nich jednak znaczenie drugorzędne.*

### **3.2.2. GRAJĄCY: TYPOLOGIA ZACHOWAŃ**

Najbardziej różnorodną ofertę mają kasyna. Zaobserwowano w nich następujące warianty zachowań graczy:

- grający tylko w ruletkę (wielu graczy),
- grający tylko w Black Jacka (wielu graczy),

- grający tylko w różne odmiany pokera (stosunkowo liczna grupa),
- grający tylko na automatach (zdecydowana mniejszość, z wyjątkiem kasyna Orbis w Katowicach, w którym większość grała na automatach),
- naprzemienne granie przy dwóch stołach do ruletki: *przy jednym stanowisku dość często wygrywał, a wtedy podchodził do drugiego stołu i tam prawie zawsze przegrywał to, co uprzednio wygrał*,
- jednoczesna gra w pokera i w ruletkę: oba stoły naprzeciwko siebie, gracz na moment odchodził od pokera, obstawiał pola ruletki i natychmiast wracał do pokera; potem spoglądał na wynik – przy stołach z ruletką jest pionowa elektroniczna tablica wyświetlająca wyniki gry; przerywał na chwilę pokera, obstawiał ruletkę itd.,
- granie w ruletkę, a następnie na automatach (lub na odwrót),
- granie w pokera, a następnie na automatach (lub na odwrót),
- gra w ruletkę, potem w pokera, powrót do ruletki (jeden przypadek: dużo przegrywająca bardzo ładna młoda dziewczyna),
- gra w ruletkę przy stole, a następnie w ruletkę wielostanowiskową (jeden przypadek),
- gra tylko w ruletkę wielostanowiskową (niektórzy gracze zapisywali obstawienia).

W salonach gier możliwości jest mniej:

- gracze mają ulubiony automat i rodzaj gry, czyli grają tylko na jednym automacie: *My mamy swoje [automaty], jesteśmy przyzwyczajeni do swojej gry i na innej nie gramy*; w ten sposób grała większość; do tej grupy zaliczają się także grający tylko w elektroniczną ruletkę (elektroniczne kasyno) – gracze notowali obstawienia w czasie gry,
- gracze zmieniają automaty, ale nadal grają tylko na jednym,
- grający na 2–3 automatach jednocześnie (mniejszość).

Na wyścigach zaobserwowano zupełnie inne zachowania:

- grający „na sucho”, czyli zapisujący wyniki wszystkich gonitw, ale nieobstawiający wcale albo obstawiający niewiele zakładów:

*Jest na Wyścigach co tydzień, ale gra głównie „na sucho” - w zeszycie; sporadycznie i nie za każdym pobytem coś realnie i niewysoko obstawi (...) miał upatrzoną jedną gonitwę, chociaż w zeszycie obstawiał każdą, ale „na sucho”. Nie był wyjątkiem.*

*Widać było takich, którzy w zeszytach i na luźnych kartkach tylko pilnie zapisywali prognozy i wyniki. Zapewne wśród nich byli obstawiający „na sucho”;*

- wspólne obstawianie, „zrzucanie się” na wspólny zakład – raczej rzadka sytuacja: zaobserwowano ją wśród graczy w wieku 70 lat i więcej, najprawdopodobniej grają tak ubodzy weterani wyścigów (dwa przypadki);
- obstawianie najprostszych, jednogonitwowych zakładów: „porządek” i „zwyczajny” (najbardziej popularne);
- obstawianie wielogonitw, granie systemami: „box” lub „ściana” – tak obstawiają „rasowi” gracze i bywalcy, czekają na „swoje” gonitwy.

### 3.2.3. TYPY GRACZY

Graczy różnicuje przede wszystkim sposób grania. Można wyodrębnić następujące grupy:

1) stali gracze: podział według kryterium strategii obstawiania:

- a) obstawiający wysoko, np. w ruletkę jednorazowo 200–500 zł, na automatach – 100 zł;
- b) obstawiający nisko: w kasynie obłożenie stołu do ruletki z najniższą minimalną stawką (1 zł), grający na automatach z 1–2 groszową minimalną stawką; na wyścigach są to obstawiający „porządek” lub „zwyczajny” w wybranych gonitwach;

2) gracze okazjonalni i przypadkowi:

a) w kasynach i salonach gier prawie nie było ich widać, zaobserwowano następujące przypadki:

- w hotelu Marriott przy stole z promocyjnym Black Jackiem (żetony gratis o wartości 20 zł) grały i bawiły się cztery młode dziewczyny, prawdopodobnie goście pokazu „Fashion Game”;
- wiadomo z relacji obsługi, że są tacy gracze, którzy nocami chodzą po różnych miejscach – klubach, barach i „po drodze” przychodzą do kasyna (Sofitel Victoria);
- grający tylko w określonym czasie, np. osoba pracująca w Anglii gra, gdy przyjeżdża do Polski (jeden przypadek – pl. Powstańców Warszawy);

b) sporo takich okazjonalnych graczy jest na wyścigach.

3) kibice i widzowie:

a) z przymusu: nie mają pieniędzy, swoją potrzebę gry zaspokajają przyglądaniem się grającym;

b) z wyboru: widzowie na wyścigach: *obecność [rodzin] jest uzależniona od pogody. Z myślą o nich wystawiane są stoiska z watą cukrową i plastikowe zabawki dla dzieci. Są bardzo aktywni na padoku i torze wyścigowym, gdzie dzieci mogą obejrzeć "koniki". Wyścigi traktują jako miły sposób spędzenia czasu na wolnym powietrzu. Tata może wypić piwo i zjeść kielbasę z grilla, mama – porozmawiać z koleżanką. Czasem można coś postawić; młodzież jest stosunkowo nieliczna, a jeśli już, to widać, że przychodzą nie dla wyczerpującej nerwowo gry, ale dla rozrywki, dla spotkania; przychodzą w grupkach towarzyskich.*

### **3.2.4. ZACHOWANIE GRACZY PODCZAS GRY, UJAWNIANE EMOCJE**

Zachowanie graczy w kasynach i salonach gier cechuje duża powściągliwość. Jeden z graczy wygrał w ruletkę 12 000 zł w obecności obserwatora, który pisze: *nie udało nam się dostrzec na jego twarzy radości czy jakiegokolwiek emocji* (Altus Katowice). Podobnie spokojnie i powściągliwie zachowują się klienci, którzy tylko przyglądają się grze.

W trakcie obserwacji nie było żadnych awantur, sprawy sporne załatwiano cicho, obsługa (jeśli udało się z nią porozmawiać) mówiła, że klienci są *grzeczni i spokojni*.

W kasynach jedyną grupą żywo reagującą, okazującą emocje byli gracze pochodzenia azjatyckiego. Zaobserwowano to w Altusie w Katowicach i w hotelu Marriott (nie wiadomo jednak, o co chodziło, jedynym zrozumiałym słowem było „no, no, no”).

Emocje pośrednio ujawniały się w sposobie obstawiania. W kasynie hotelu Marriott zaobserwowano, że obstawiano w ruletce numery do ostatniej chwili, zdarzało się, że krupier mówił, że już koniec obstawiania, a ktoś jeszcze kładł żeton na stole - nie zanotowano żadnej awantury z tego powodu.

Więcej bezpośrednio okazywanych emocji można było zobaczyć na wyścigach:

*Gonitwy nie są długie. Około półtorej minuty. W czasie gonitwy zdecydowana większość widzów i obstawiających stoi. Spokojnie. Nieliczni tuż przy siatce toru. Na ostatniej prostej wielu staje na ławkach. Bliżej mety pojawiają się dopingujące okrzyki. (...) A po gonitwie jedni śmieją się, także nerwowo, inni są wściekli, przez chwilę machają rękoma, wymieniają złośliwe uwagi, czasem wulgarne. Część ludzi zachowuje kamienną twarz.*

### **3.2.5. INTERAKCJE MIĘDZY GRACZAMI**

W kasynach interakcje między graczami były sporadyczne. W Altusie w Katowicach zaobserwowano je tylko w grupie gości pochodzenia azjatyckiego, w hotelu Sofitel Victoria – w jednym przypadku, gdy gracze przyszlizli razem, podobnie w hotelu Marriott.

Trochę inaczej było w salonach gry: w Jackpocie w Będzinie gracze mówili sobie po imieniu, lecz rozmowy, a właściwie komunikaty, dotyczyły wyłącznie tego, co dzieje się na ekranie automatu. Przy placu Powstańców Warszawy *każdy grał samodzielnie, ale czasami ktoś robił przerwę przy swojej maszynie i rezerwując ją opierał o nią przechylone do przodu krzesło, podchodził do innego grającego. Automaty z przechylonymi ku klawiaturom oparciami krzesel są charakterystyczne dla salonu gier. Zarezerwowane w ten sposób miejsce jest „święte”. Gdy spotykali się przy automacie jednego z graczy, rozmawiali o grze. Swoiście personifikowali maszyny: maszyna to „ona”. „Ona” swoje zabrała, „ona” ci odda itp.*

Dodatkowym wskaźnikiem była reakcja na nowych graczy, czyli obserwatorów:

- w kasynach gracze wykazywali całkowity brak zainteresowania, nikt nie zareagował na nowych klientów w widoczny sposób obserwujących grę, interesujących się zasadami gry;
- w niektórych salonach gier i na wyścigach udało się obserwatorowi nawiązać kontakt z graczami: opowiadali o swojej fascynacji grą, o tym, jak się gra, jeden z graczy przestrzegał przed zaangażowaniem się w grę;
- brak reakcji na prośbę o ustąpienia miejsca przy automacie (taką próbę podjęto w Jackpocie, bo tylko w nim wszystkie automaty były zajęte).

| Miejsce obserwacji                   | Informacje od graczy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jackpot, Będzin                      | <p><i>Elegancki emeryt. Od niego dowiedziałyśmy się, że gra po 5–6 godzin, a nawet cały dzień. Ze szczerością i otwartością, przyznał, że „przegrał majątek”, a nawet poinformował nas, w swoim i „kolegów” imieniu, że „jak nie mają pieniędzy, to wynoszą z domu co cenniejsze przedmioty i je sprzedają, by mieć za co grać!”</i></p> <p><i>Na nasze pytanie, jak długo można tak grać, pan odpowiedział: „Tak długo się gra, aż się wygra”, a stojący za nim dopowiedział: „To zależy tylko od pani. I ze dwa dni można siedzieć! Tylko zależy, czy ma pani pieniądze.” „A jak ich braknie?” – spytałyśmy. „To jest tu zaraz bankomat.”</i></p> |
| Jackpot, Będzin                      | <p><i>Gdy w pewnej chwili zaproponowałyśmy, by ktoś ustąpił nam miejsca przy automacie, żaden z nich nie zareagował! Ponowiliśmy prośbę, znów zero reakcji. Żaden z trzech grających nie zdecydował się przerwać.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jocker Club, Świętochłowice          | <p><i>Pomimo skupienia na automacie, pan dał się namówić „na zwierzenia”; dowiedziałyśmy się, że przy grze „emocje są większe niż przy seksie”, że pan gra długo i regularnie (nie sprecyzował tego), jednak rodzina o tym nie wie. To ścisła tajemnica.</i></p> <p><i>Podobnie starsza z dwóch kobiet, słysząc naszą wymianę zdań wtrąciła, że i ona gra długo (9 lat) i także utrzymuje swe uzależnienie w tajemnicy przed bliskimi. Najczęściej przychodzi do salonu wieczorami i gra od 4 do 5 godzin. Ewentualną wygraną się nie pochwalila, za to przyznała, że największa przegrana to 120 zł.</i></p>                                       |
| Plac Powstańców Warszawy 2, Warszawa | <p><i>Dalszą pomoc spontanicznie zaoferował siedzący obok chłopak, w wieku mniej więcej 25 lat. Pracuje w Anglii, gra tylko wówczas, gdy przyjeżdża do rodziny w Polsce. Twierdził, że nie hazarduje się. W ten wieczór przegrał 500 zł. Przegrał wszystko, co miał i poszedł.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Miejsce obserwacji                         | Informacje od graczy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p><i>Jeden z grających, mężczyzna dobrze po sześćdziesiątce, wysoki, chudy, widać, że „mieszka” tutaj, zapytany: „Gra pan na dwóch jednocześnie?”, odpowiedział twardo: „Dlaczego nie, a zaraz nie będę miał nawet na jedną”. „To ja popatrzę sobie, może się czegoś nauczę....”, na to on: „Idź stąd, nie ma się czego uczyć, nawet z tym nie zaczynaj człowieku”. I podszedł do trzeciej maszyny, tej obok dwóch, na których już grał.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Wyścigi Konne – Służewiec, Warszawa</p> | <p><i>Jeden z tych najstarszych graczy, ubrany od stop do głów odświętnie – koszula, krawat, prochowiec, niezniszczone wyjściowe buty – zapytany pod monitorem z prognozą wyników o sens wyświetlonych kolumn cyfr: „Może pan wyjaśnić, co oznaczają te robaczki, które wydrukowali, pierwszy raz tutaj jestem i jakoś tego nie czuję”, był bardzo życzliwy i chociaż właśnie przerwałem mu spisywanie do grubego zeszytu prognoz z monitora, z ochotą i trochę zbyt głośno zabrał się za wyjaśnianie sensu każdej kolumny cyfr, rodzajów zakładów, co warto grać (box, box...), a czego nie.</i></p> <p><i>Wkrótce okazało się, że stanowi jeszcze inny przykład gracza: jest na Wyścigach co tydzień, ale gra głównie „na sucho” (...) Ostre hazardowanie ma już za sobą, „życie wyścigowe” spędził na wspomnianej wcześniej betonowej trybunie, wówczas, gdy tętniła życiem i emocjami. A dzisiaj? Co można ugrać z emerytury/renty...? Kiedyś to były Wyścigi... W tym roku tylko na otwarcie sezonu nie było gdzie szpilki wetknąć. Bo w zwykły weekend jest tylu, co dzisiaj. I lepiej nie będzie.</i></p> <p><i>A potem stary gracz powiedział kilka zdań o nielegalnym bukmacherstwie na Wyścigach... Być może to tylko przypadek, ale nagle spojrzął przed siebie, zamilkł, w jednym zdaniu oznajmił, że jest z kimś umówiony, pożegnał się i pośpiesznie oddalił. Zapewne spostrzegł to samo, o czym ja wiedziałem wcześniej: w odległości mniej więcej półtora metra przysłuchiwało nam się badawczo i irytująco dwóch mężczyzn w średnim wieku o posturze wykidajłów, jeden nonszalancko oparty o kolumnę.</i></p> |

### 3.2.6. SZACOWANY CZAS POBYTU GRACZA W LOKALU

Nie zanotowano ani jednego przypadku, by gracz, który przyszedł wraz z obserwatorem, opuścił miejsce gry przed nim lub w tym samym czasie (obserwator spędził w lokalu minimum 2 godziny). Niewielu graczy, którzy w czasie obserwacji opuścili miejsce gry, przyszło przed obserwatorem. Regułą było pojawianie się kolejnych chętnych. Z uzyskanych bezpośrednich relacji od graczy wiadomo, że spędzają na grze dużo czasu, jednorazowo co najmniej 4–5 godzin.

## ROZDZIAŁ 4. CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED PATOLOGICZNYM HAZARDEM

Na podstawie obserwacji miejsc uprawiania hazardu można powiedzieć, że czynników ryzyka jest wiele. Osoba, która odwiedziła miejsce gry po raz pierwszy, mogła:

- zauważyć, że nie wygląda ono jak miejsce „zakazane” czy podejrzane. W kasynach i warszawskich salonach gier obsługa jest młoda, obu płci, ubrana w jednolite ubiory,

ma inteligentne twarze; krupierki w kasynach mają bardzo dyskretny makijaż; obsługa jest uprzejma, uśmiechnięta, gotowa w każdej chwili służyć klientowi (z wyjątkiem kasyna Orbis). A gdy pójdzie do kasyna w hotelu Marriott, może liczyć na jeszcze inne atrakcje. Dwa małe śląskie lokale zrobiły na obserwatorach odpychające wrażenie, z socjologicznego punktu widzenia są przykładem, że hazard nie ma elitarnego charakteru, każda grupa graczy może znaleźć lokal dopasowany do swoich możliwości, także ludzie biedni, bezrobotni, bezdomni;

- spotkać ludzi podobnych do siebie (zróżnicowany status społeczny graczy, którzy różnie wyglądają), a jednocześnie przekonać się, że nie będzie zaczepiana, nagabywana przez inne osoby; na wyścigach może zobaczyć także rodziny z dziećmi oraz fajnie wyglądającą młodzież;
- spotkać ludzi w różnym wieku, młodych, starszych i starych, ponad 70-letnich;
- mieć poczucie, że jest w miejscu stosunkowo licznie odwiedzanym, że nie robi czegoś społecznie odrzucanego, bo widzi wielu graczy i innych gości (to jednak zależy od tego, gdzie pójdzie, w jakim dniu tygodnia itd.);
- dostrzec wiele osób samotnych, więc nie poczuje dyskomfortu, jeśli nie ma z kim przyjść;
- nie spotkać ludzi agresywnie zachowujących się pod wpływem alkoholu, co może dawać poczucie bezpieczeństwa, np. samotnym kobietom;
- zobaczyć spokój i wyciszenie graczy; nieokazywanie negatywnych emocji;
- nie uczestniczyć w grze, nie będzie zachęcana do gry przez obsługę; jeśli ona zachęca, to do przyglądania się grze,
- przekonać się, jak niskie są stawki; może to być nawet 1 zł w ruletce, 1 grosz na automatach i 1 zł na wyścigach,
- dowiedzieć się, że może przyjść do kasyna (salonu) w każdej chwili, ponieważ są one długo czynne, czyli łatwo dostępne;
- zobaczyć, że w kasynach i salonach traktuje się palaczy nierestrykcyjnie w porównaniu z zasadami obowiązującymi w innych miejscach publicznych;
- napić się darmowego drinka lub kawy czy herbaty (nie wszędzie).

W wywiadach zogniskowanych (FG) wielu graczy opowiadało o poczuciu oderwania od rzeczywistości. Sprzyja temu atmosfera (klimat) kasyn i salonów gier (nie dotyczy to wyścigów), a mianowicie:

- brak światła dziennego,
- łatwy dostęp do relatywnie taniego alkoholu (wielu graczy było na lekkim rauszu),
- wyciszona muzyka,

- dynamika (szybkość) gry – dotyczyło to wszystkich dostępnych gier, np. błyskawicznie działające automaty, bardzo szybkie rozdania kart, mało czasu na obstawianie w ruletce. Utrudnia to samokontrolę gracza w trakcie gry; krupierzy bardzo szybko liczą punkty (w układzie kart w pokerze, w Black Jacku), wartość żetonów; gracz, zwłaszcza początkujący, łatwo może się pogubić. Krupierzy przy bardziej popularnych stołach, przy których jest więcej graczy, często zmieniają się, gracze pozostają.

Obserwacja miejsc gry uświadamia, że są one atrakcyjne z różnych punktów widzenia, czyli to, co zostało wymienione jako czynniki ryzyka, może być odbierane przez początkującego gracza jako atuty miejsca gry.

Z badania FGI wiadomo, że niektórzy gracze obawiają się wysokiej przegranej i dlatego nie chodzą do kasyna, ponieważ ruletkę, pokera i Black Jacka uważają za gry obciążone większym ryzykiem finansowym i za symbol prawdziwego hazardu. Automaty wydawały im się bezpieczniejsze, przeczą temu obserwacje w salonach gier. Uzależniony gracz, jeśli nie ma pieniędzy i tak przyjdzie do salonu gry czy kasyna, by popatrzeć, jak inni grają.

Z punktu widzenia cech charakteryzujących miejsca gry, czynników chroniących przed patologicznym hazardem jest niewiele:

- możliwość przegrania wysokich kwot w krótkim czasie i przy niskich stawkach, np. w jednym z obserwowanych lokali grający w ruletkę przegrał w ciągu 20 minut 1200 zł, inny 500 zł w ciągu 5 minut przy stole z minimalną stawką 2,50 zł – tego typu sytuacji w trakcie obserwacji było kilka;
- wygranie wyższych kwot zdarza się rzadko (w trakcie obserwacji tylko jedna taka sytuacja – w ruletkę wygrano 12 000 zł);
- ostrzeżenia przed zaangażowaniem się w grę formułowane przez stałych (uzależnionych) graczy – tego typu reakcje są zapewne sporadyczne (w trakcie obserwacji zdarzyło się to tylko jeden raz);
- ostrzeżenia przed zaangażowaniem się w grę formułowane przez obsługę – podobnie sporadycznie występująca reakcja (w trakcie obserwacji jeden raz);
- widok wpatrzonych godzinami w monitory, niereagujących na otoczenie graczy może, ale nie musi być zniechęcający, ponieważ podobnie wyglądają osoby siedzące przed komputerami i pracujące.

Wydawałoby się, że czynnikiem najskuteczniej chroniącym przed patologicznym hazardem jest przegranie relatywnie wysokiej kwoty w krótkim czasie. Tak jednak nie było. W trakcie obserwacji żaden gracz, który tego doświadczył, nie opuścił lokalu – tylko grał dalej.

## C. BADANIA ILOŚCIOWE

### ROZDZIAŁ 1. PORTRET SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNY GRACZY

W ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie prawie co czwarty Polak w wieku 15 lat i więcej grał w jakieś gry na pieniądze (23,5%). Najpopularniejsze są gry liczbowe Totalizatora Sportowego. Inne niż wymienione na liście gry wskazało tylko dwóch respondentów, którzy, co ciekawe, zaliczyli do tej kategorii obrót papierami wartościowymi.

Tabela 1

| Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy grał(a) Pan(i) w jakieś gry na pieniądze?<br>Proszę wskazać wszystkie gry, w które Pan(i) grał(a) |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                                     | Ogółem |
| Gry liczbowe Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp.)                                                                      | 20,5%  |
| Zdrapki                                                                                                                             | 3,7%   |
| Loterie/konkursy SMS-owe                                                                                                            | 2,1%   |
| Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi                                                                                           | 1,0%   |
| Zakłady bukmacherskie poza Internetem                                                                                               | 0,8%   |
| Karty prywatnie (poza kasynem i poza Internetem)                                                                                    | 0,7%   |
| Gry i zakłady (bez względu na rodzaj) w Internecie                                                                                  | 0,6%   |
| Gry w kasynie (poza Internetem) – ruletka, karty i inne                                                                             | 0,4%   |
| Wyścigi konne lub innych zwierząt – na torze                                                                                        | 0,1%   |
| Inne                                                                                                                                | 0%     |
| Nie gram i nie grałem(a) w ciągu ostatnich 12 miesięcy w żadne gry na pieniądze                                                     | 76,5%  |

Nieco ponad jedna piąta graczy (21,7%) gra w więcej niż jedną grę, w tym 1,1% gra w pięć gier lub więcej.

Tabela 2

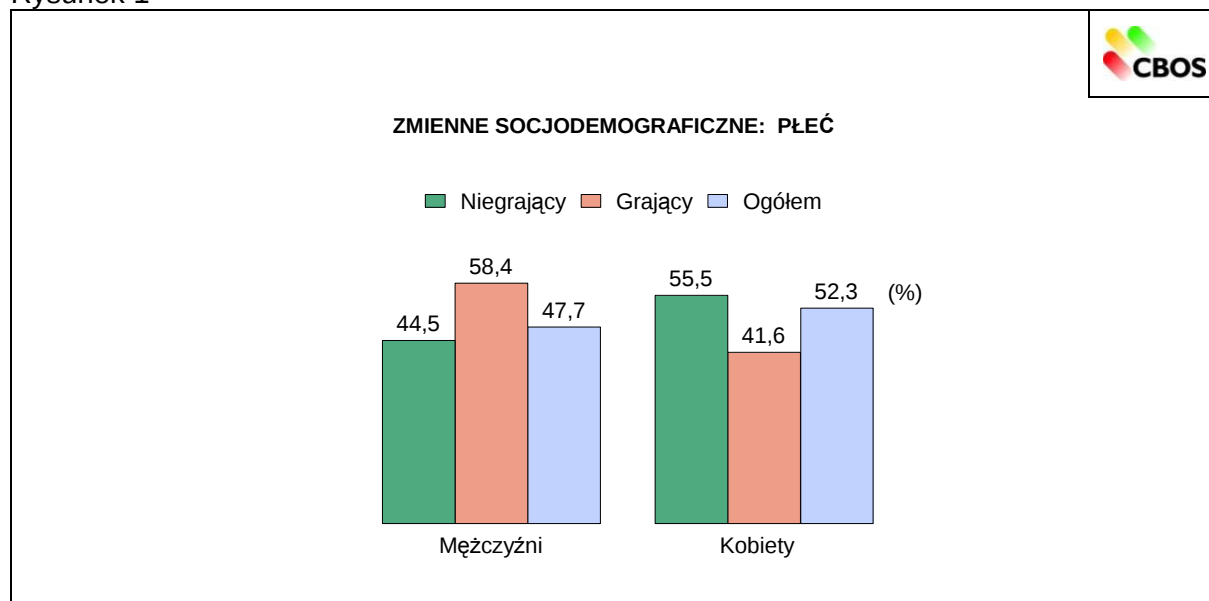
| Liczba gier na pieniądze, w które grano w ciągu ostatnich 12 miesięcy | Ogółem<br>(cała populacja) | Gracze<br>(populacja graczy) |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Jedna gra                                                             | 18,4%                      | 78,3%                        |
| Dwie gry                                                              | 3,9%                       | 16,5%                        |
| Trzy gry                                                              | 0,8%                       | 3,5%                         |
| Cztery gry                                                            | 0,1%                       | 0,6%                         |
| Pięć gier                                                             | 0,1%                       | 0,6%                         |
| Sześć gier                                                            | 0,1%                       | 0,4%                         |
| Siedem gier                                                           | 0%                         | 0,1%                         |
| Nie grano w ciągu ostatnich 12 miesięcy                               | 76,5%                      |                              |

Na podstawie analizy struktury społeczno-demograficznej graczy można wymienić cechy wyróżniające ich z całej populacji:

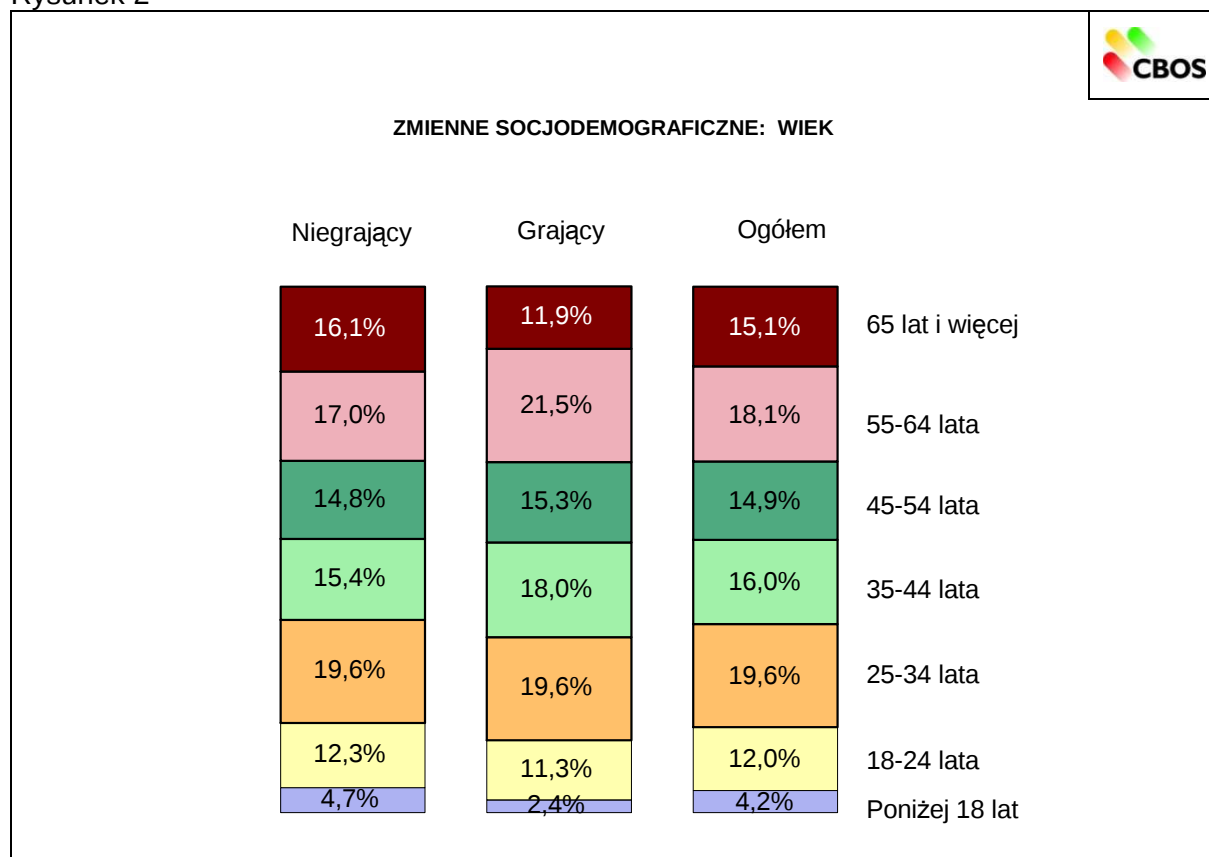
- płeć – wśród graczy przeważają mężczyźni,
- miejsce zamieszkania – wśród grających wyraźnie dominują mieszkańcy miast,
- wykształcenie – gracze są relatywnie lepiej wykształceni (znacznie mniej osób z wykształceniem podstawowym, a więcej ze średnim niż w całym społeczeństwie),
- wysokość dochodów – gracze mają wyższe miesięczne dochody osobiste netto (dochody co trzeciego przekraczają 2000 zł, w skali całego kraju takie dochody osiąga co czwarty Polak); w ich gospodarstwach domowych wyższe są także dochody na jedną osobę.

Na poziomie podziału grający – niegrający nie ma istotnego zróżnicowania ze względu na wiek i praktyki religijne.

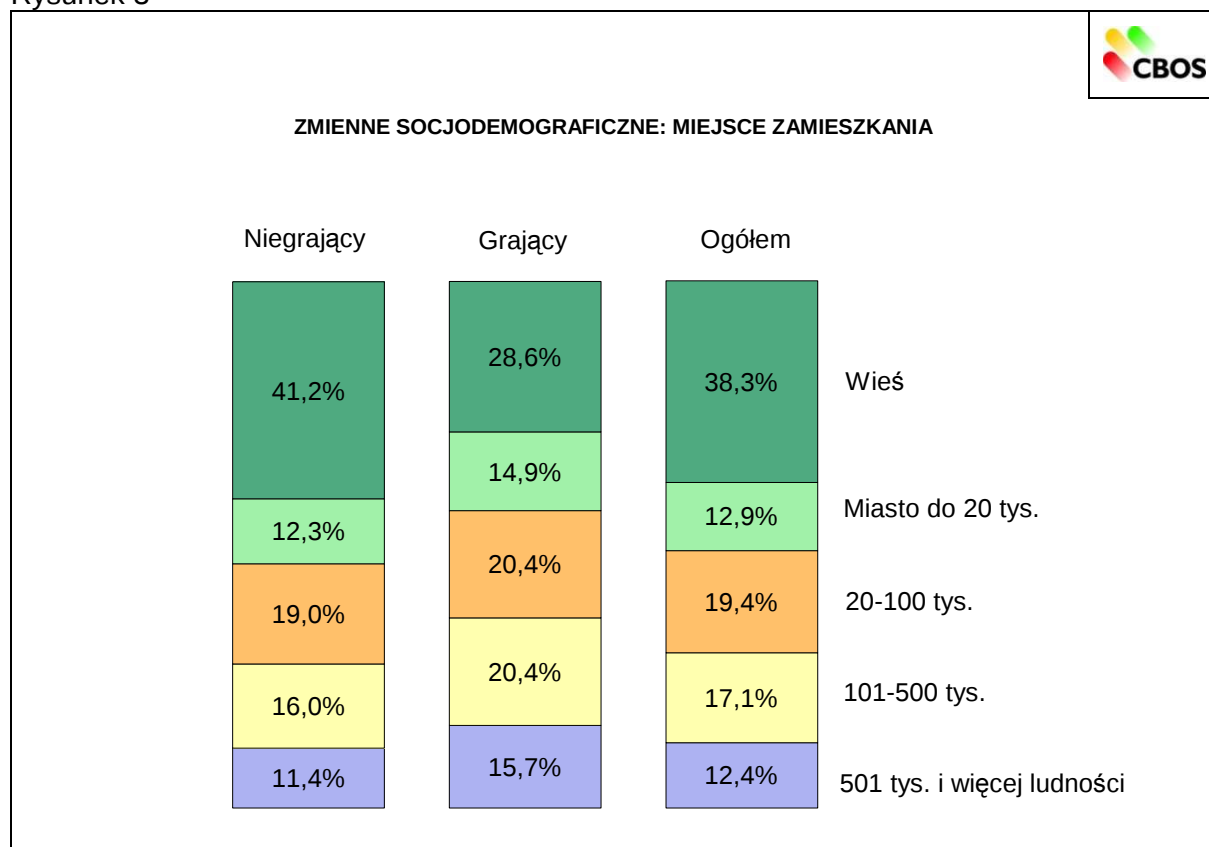
Rysunek 1



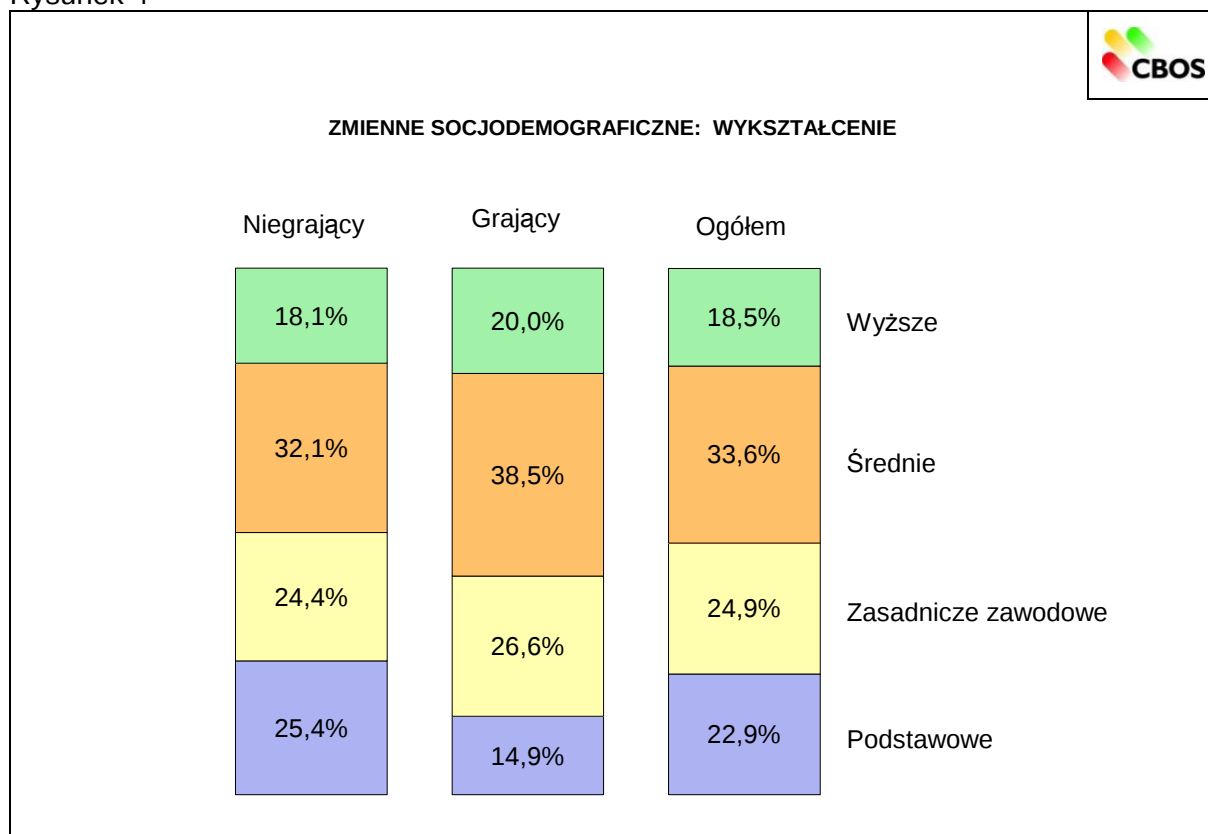
Rysunek 2



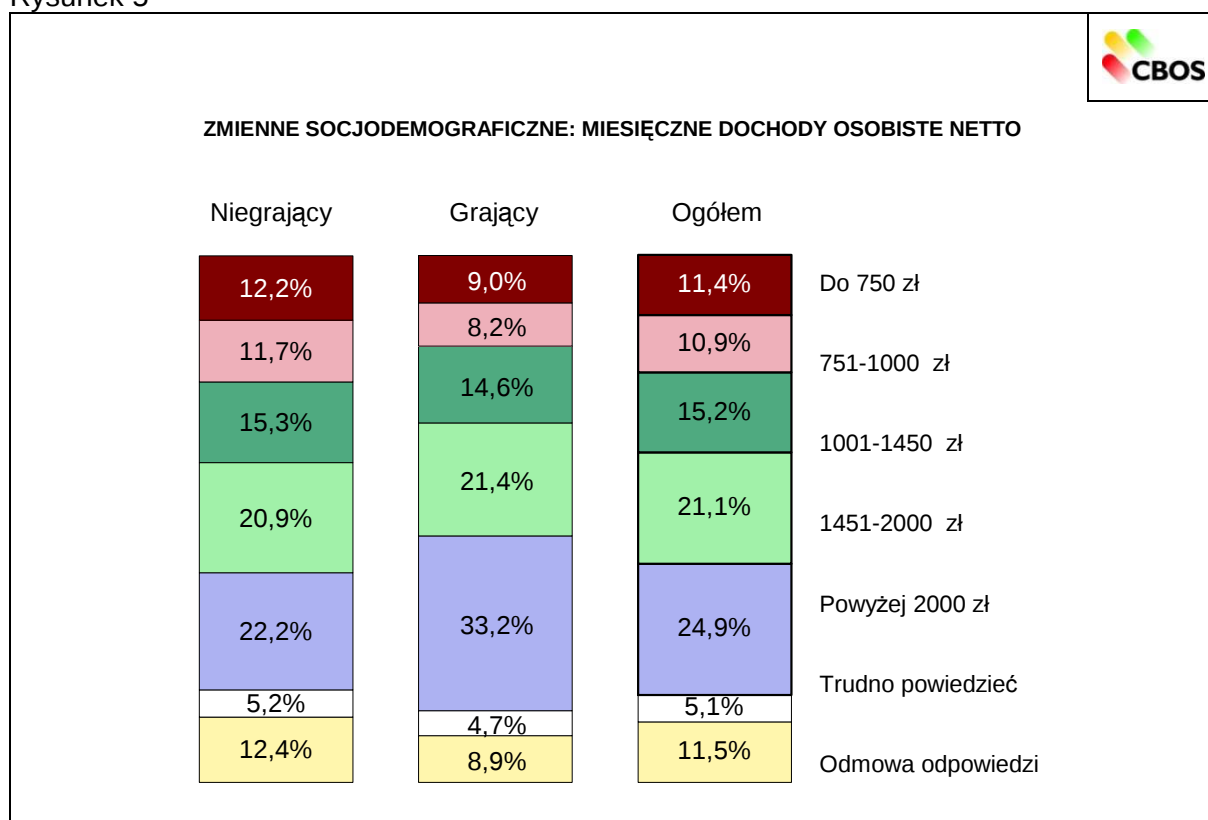
Rysunek 3



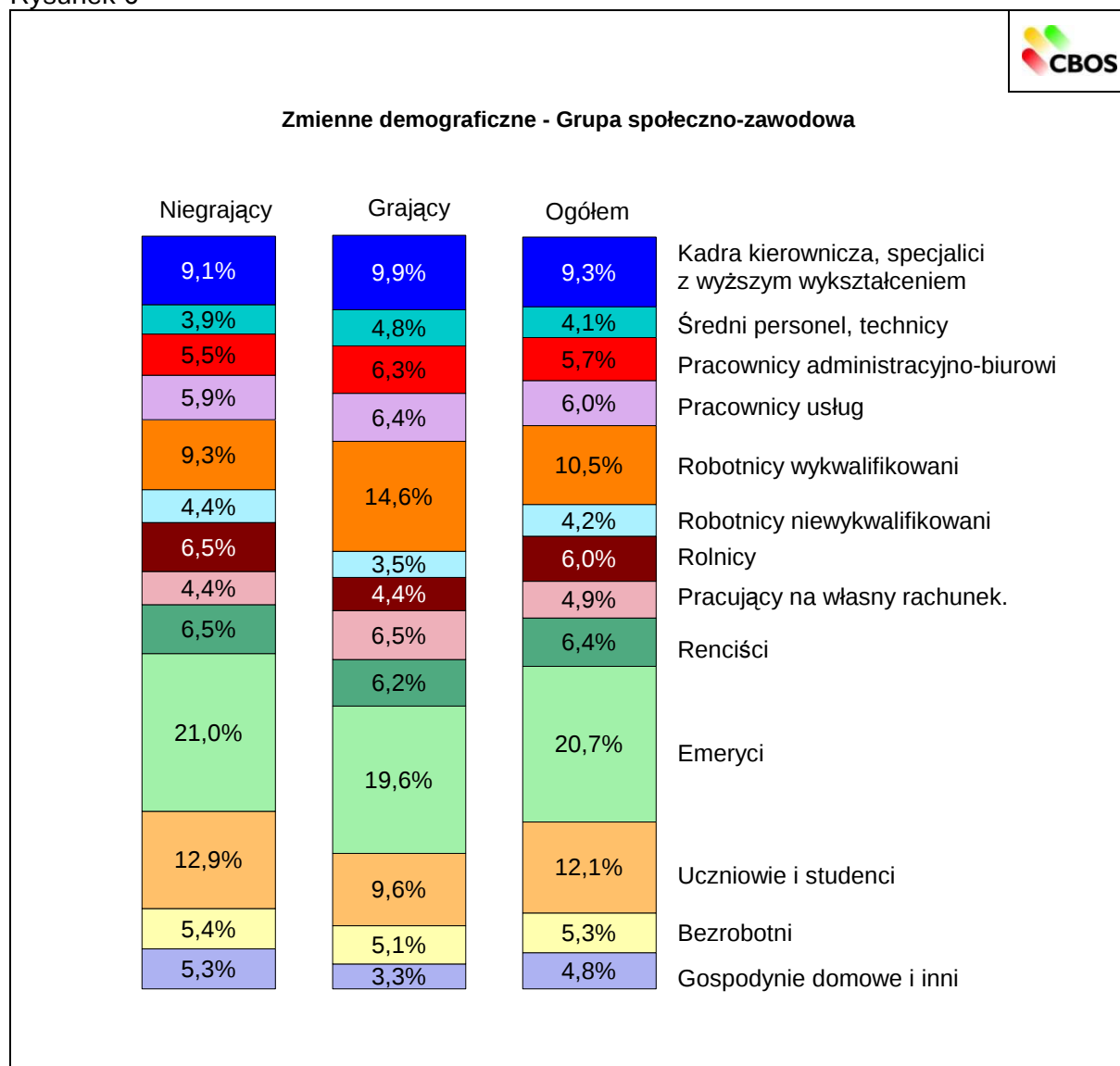
Rysunek 4



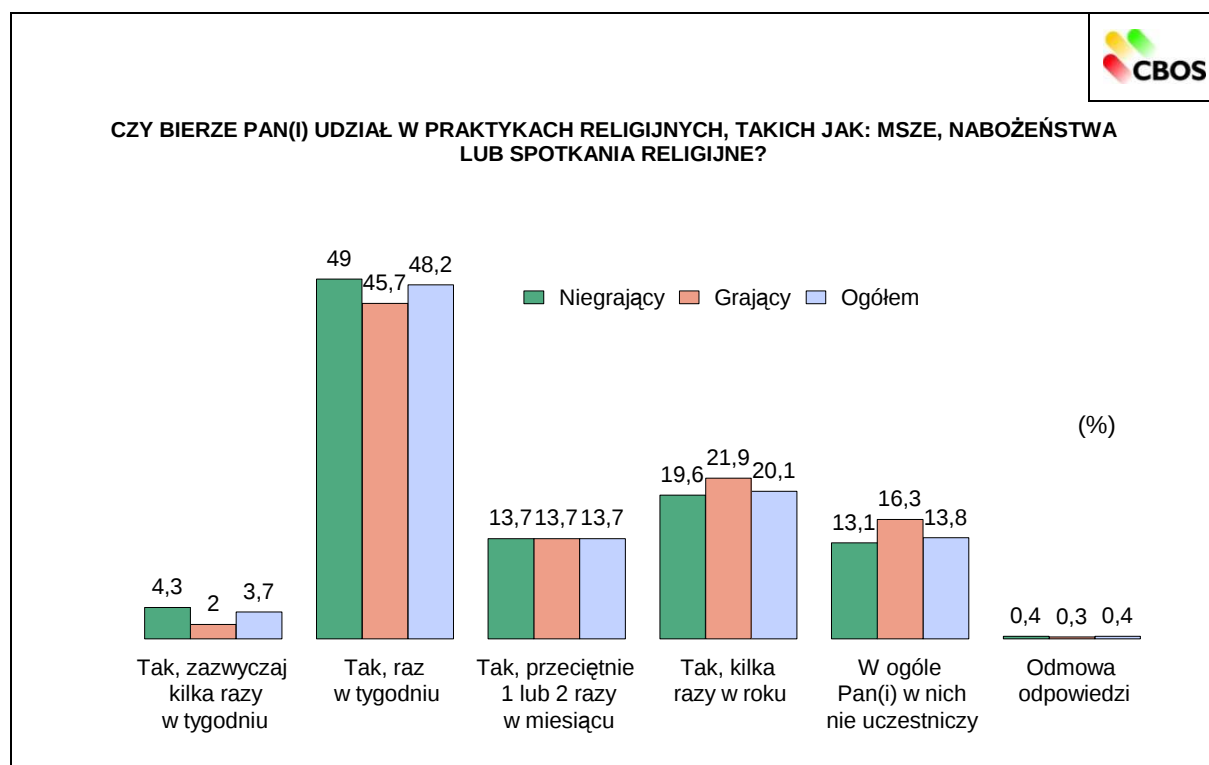
Rysunek 5



Rysunek 6



Rysunek 7

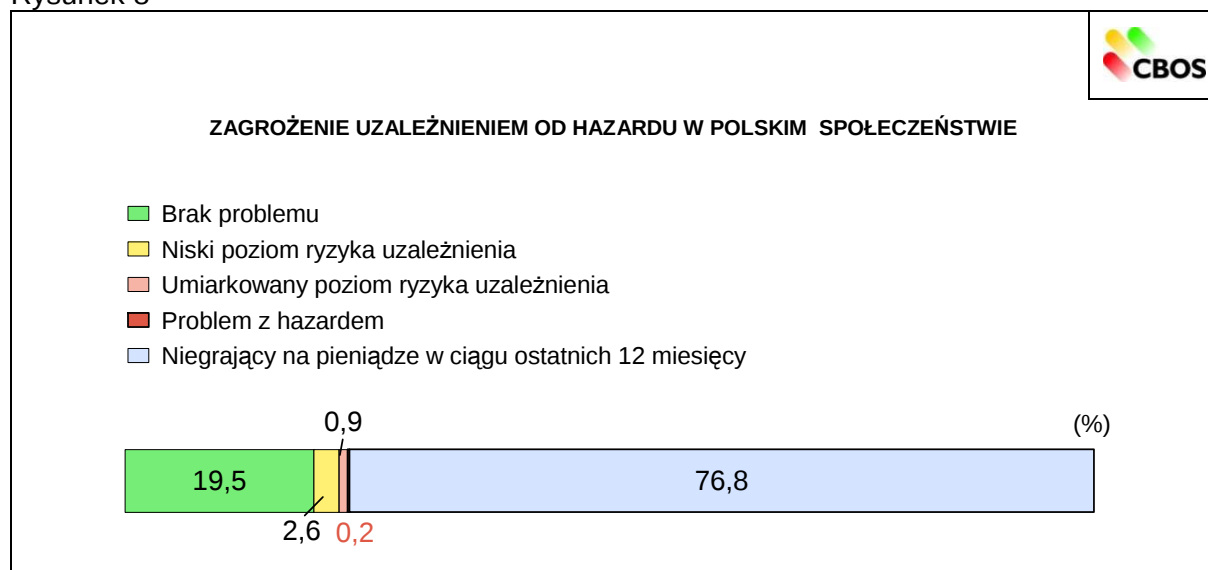


### 1.1. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU

Przy ocenie ryzyka uzależnienia od hazardu wykorzystano Kanadyjski Indeks Gier Hazardowych (CPGI). Wynik „0” punktów na tej skali oznacza brak problemu, gracz nie jest narażony na negatywne konsekwencje uprawiania hazardu. Wynik powyżej „0”, nawet jeśli mieści się w dolnych granicach skali, od 1 – 7 punktów, sygnalizuje występowanie symptomów, które nie muszą prowadzić do negatywnych konsekwencji, ale może się to zdarzyć, jeśli gracz gra często oraz współwystępują inne jeszcze „słabe punkty” (np. błędne szacowanie szans wygrania, problemy finansowe).

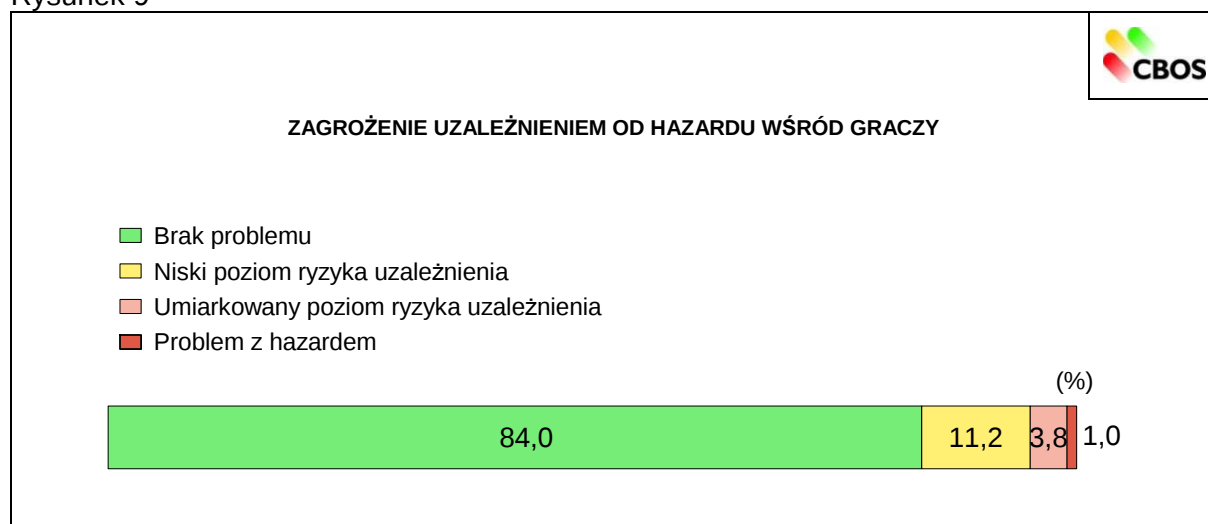
Na rysunku 8 przedstawiono poziom zagrożenia hazardem w odniesieniu do całego społeczeństwa. Gra w sposób mogący prowadzić do uzależnienia 3,7% dorosłych Polaków, w tym 0,2% już ma z nim poważny problem.

Rysunek 8



Rysunek 9 ilustruje zagrożenie uzależnieniem od hazardu wśród samych graczy. Jego poziom można ocenić jako względnie wysoki, 16,0% graczy ma na skali CPGI wynik powyżej „0” punktów, a zatem w ich sposobie gry są symptomy, które w dalszej konsekwencji mogą doprowadzić do uzależnienia.

Rysunek 9



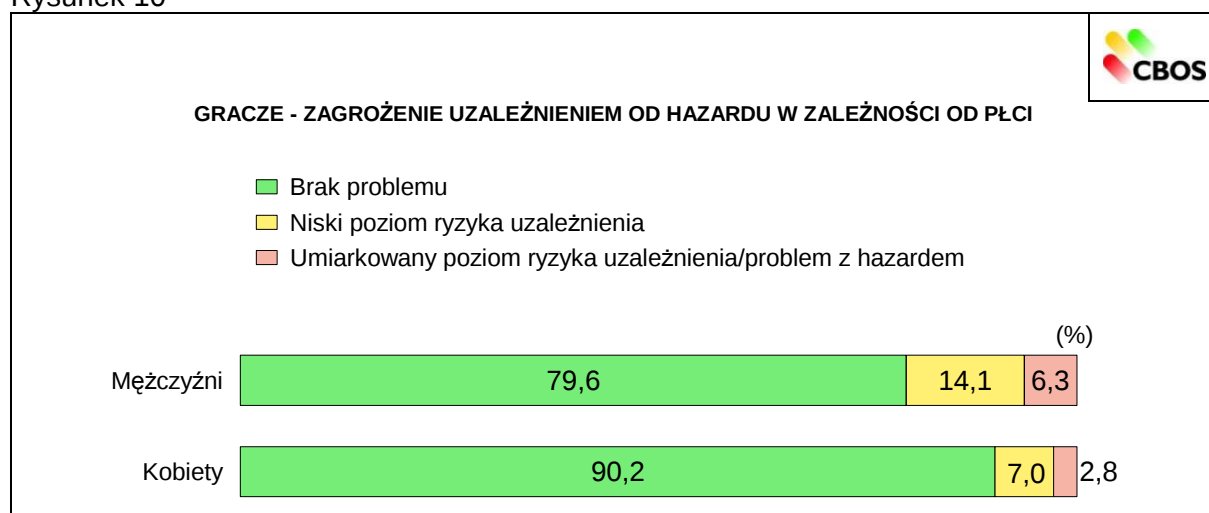
W dalszej analizie statystycznej, ze względu na niewielkie liczebności, połączono kategorie umiarkowany poziom ryzyka uzależnienia i problem z hazardem.

Wyodrębnione na podstawie CPGI trzy grupy graczy są zróżnicowane społecznie i demograficznie.

## ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A PŁEĆ

Grający mężczyźni są bardziej zagrożeni uzależnieniem od hazardu niż kobiety. U co piątego gracza płci męskiej występują symptomy uzależnienia (20,4%). Zagrożonych kobiet jest dwukrotnie mniej (9,8%), lecz to też nie jest to niski odsetek (rys. 10).

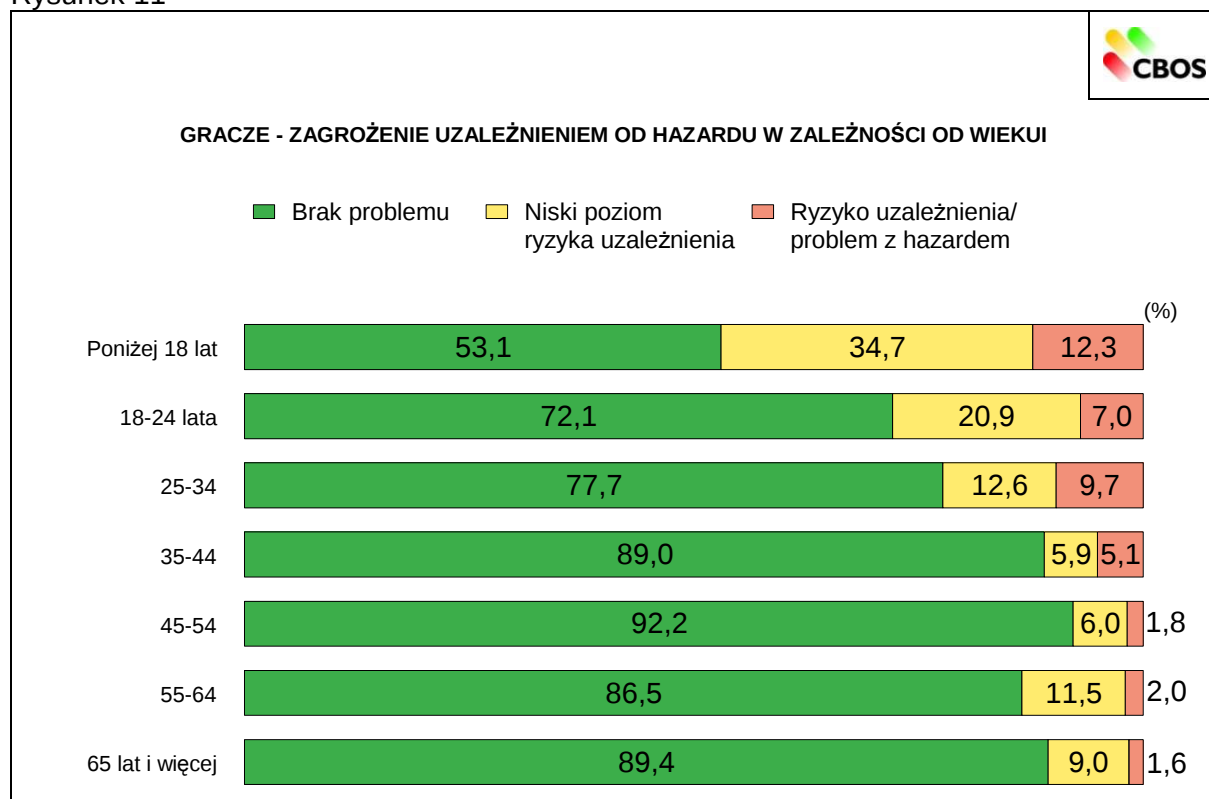
Rysunek 10



## ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A WIEK

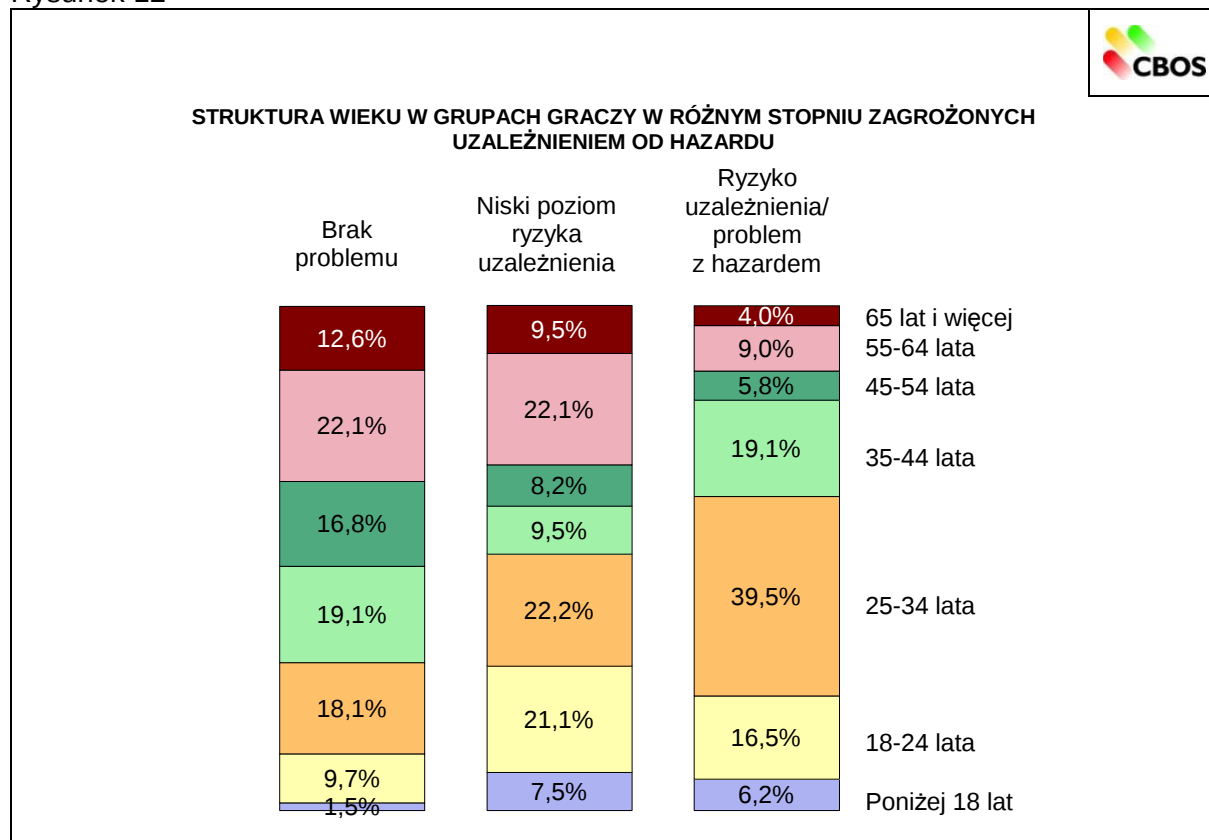
Im gracz młodszy, tym większe jest zagrożenie uzależnieniem od hazardu. Wśród osób w wieku od 15 do 34 lat odsetek graczy mających problem z hazardem jest najwyższy - wysoki jest zwłaszcza w najmłodszej grupie, do 18 roku życia; starsi gracze są bardziej rozważni, lecz warto zwrócić uwagę na to, że w grupie 55+ odsetek zagrożonych przekracza 10,0% (rys.11).

Rysunek 11



W innym ujęciu przedstawia dane analiza udziałowa, informuje o tym, jak liczne są poszczególne grupy wiekowe wśród graczy wyodrębnionych ze względu na poziom ryzyka zagrożenia uzależnieniem. Wśród najbardziej zagrożonych 62,2% to osoby w wieku do 34 roku życia (rys.12).

Rysunek 12

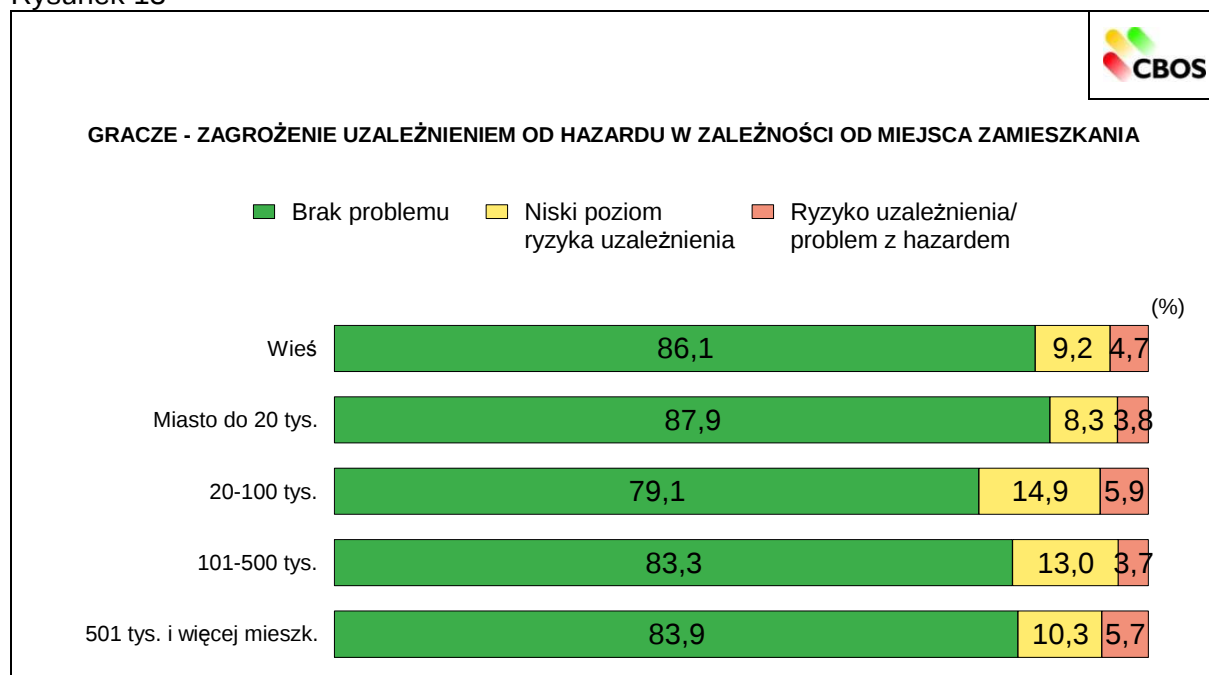


#### ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A MIEJSCE ZAMIESZKANIA

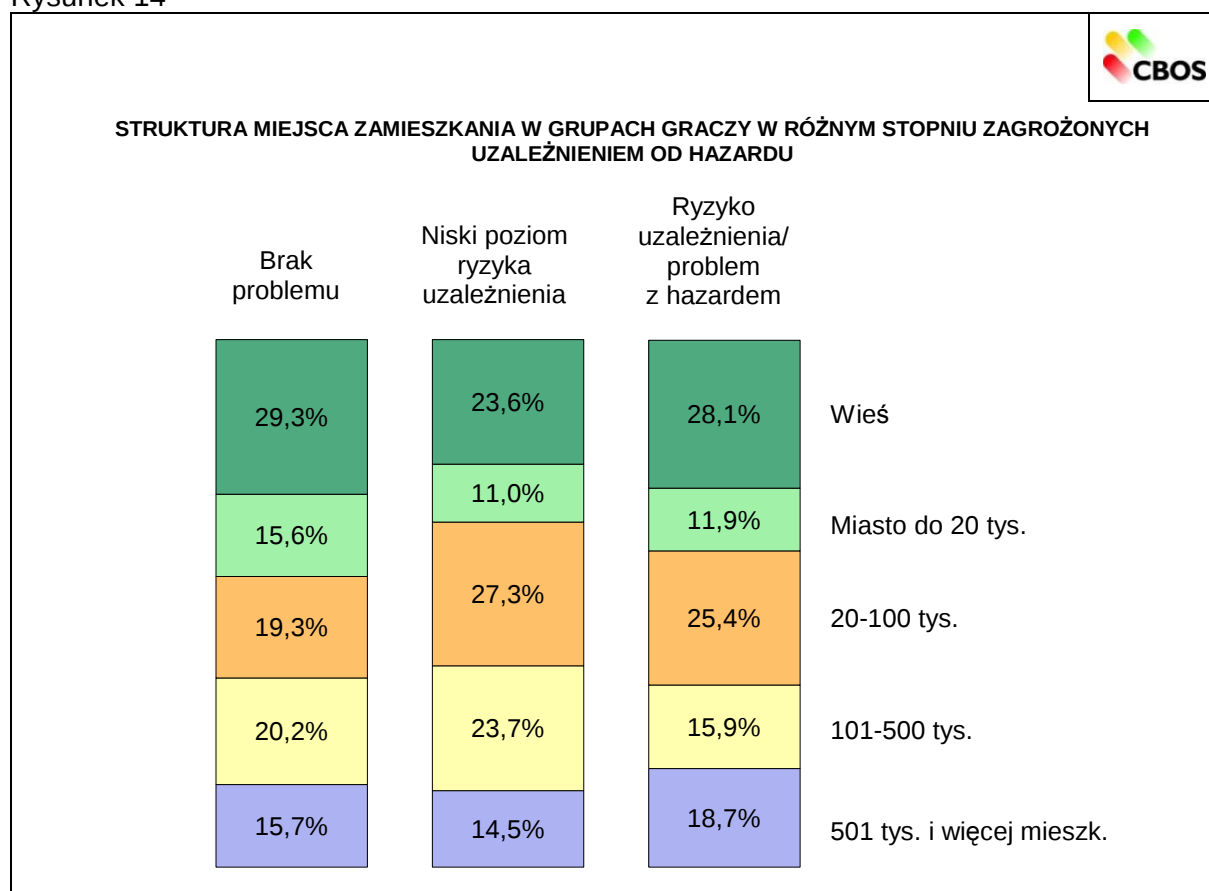
Wśród graczy mieszkających w miastach jest wyższy odsetek zagrożonych uzależnieniem niż wśród mieszkańców wsi (rys.13). W miastach miejsca gry są łatwiej dostępne.

Wśród graczy z największą liczbą punktów na skali CPGI, czyli najbardziej zagrożonych, mieszkańcy miast liczących 20 tysięcy mieszkańców i więcej stanowią 60,0% - wyjątkiem są gracze z małych miast, ich udział jest najniższy, niższy nawet niż mieszkańców wsi. Jest to także efekt struktury wielkości miejscowości zamieszkania: więcej Polaków i graczy mieszka na wsi niż w małych miastach (zob. rys. 3).

Rysunek 13



Rysunek 14

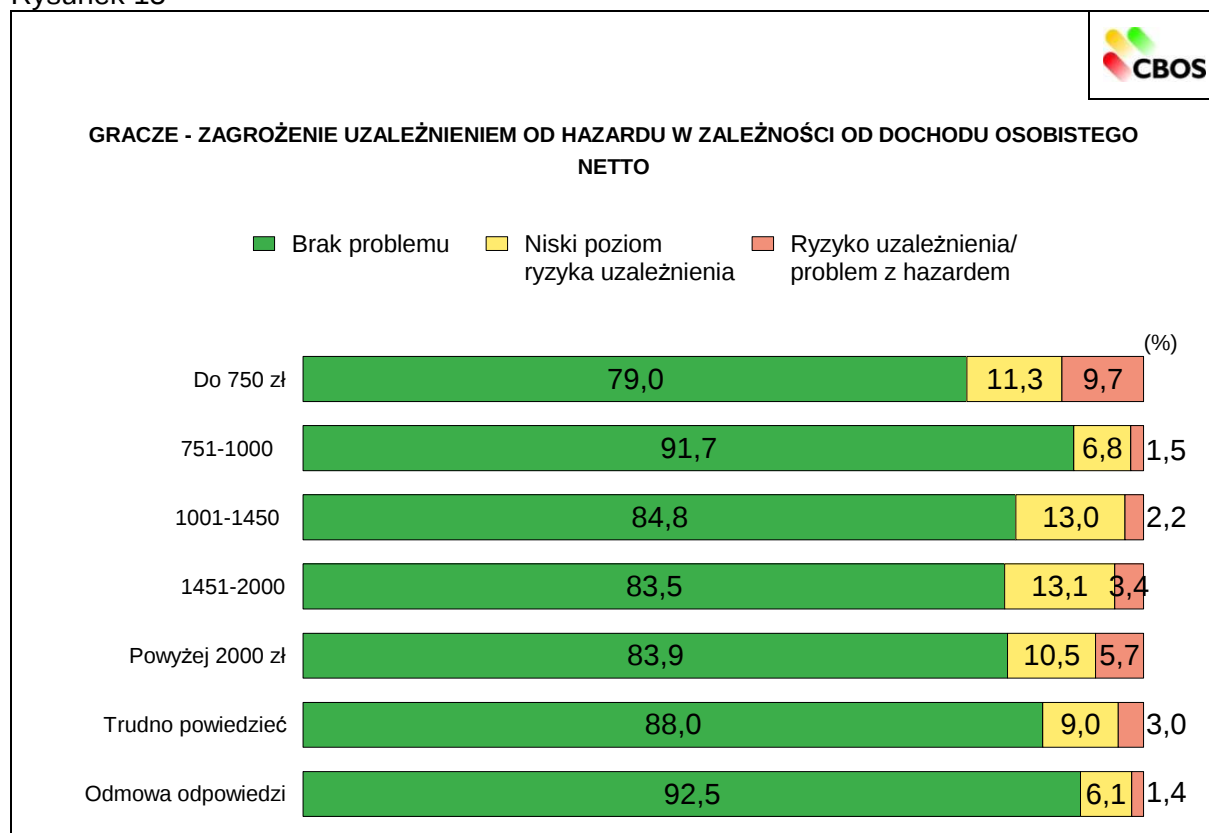


## ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A STATUS MATERIALNY

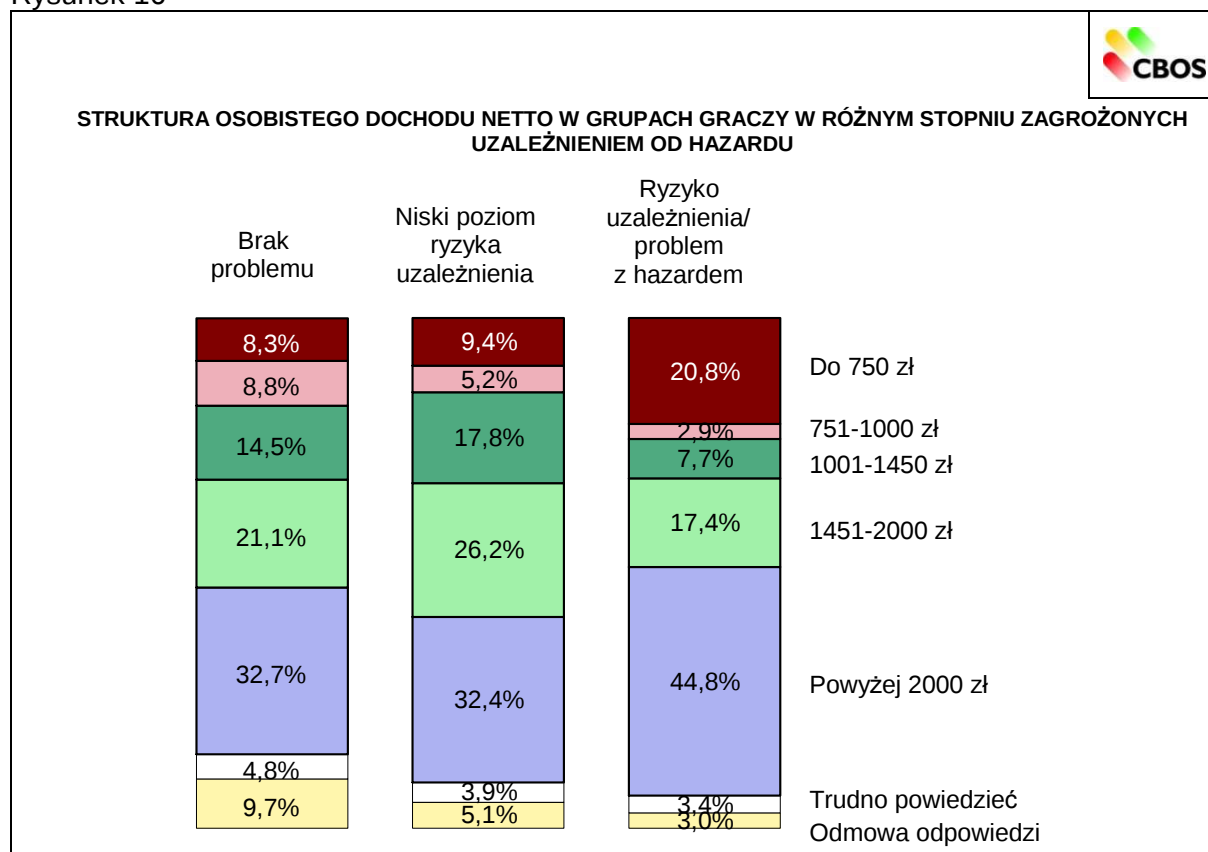
Niski status materialny sprzyja uzależnieniu od hazardu – wśród graczy o najniższych dochodach osobistych jest najwyższy odsetek osób, u których występują symptomy uzależnienia (rys. 15).

Jeśli analizować strukturę dochodów wśród graczy o najwyższym ryzyku uzależnienia, to okazuje się, że w tej grupie prawie połowę (44,8%) stanowią gracze o wyższych dochodach osobistych, przekraczających 2000 zł miesięcznie netto (rys. 16).

Rysunek 15



Rysunek 16

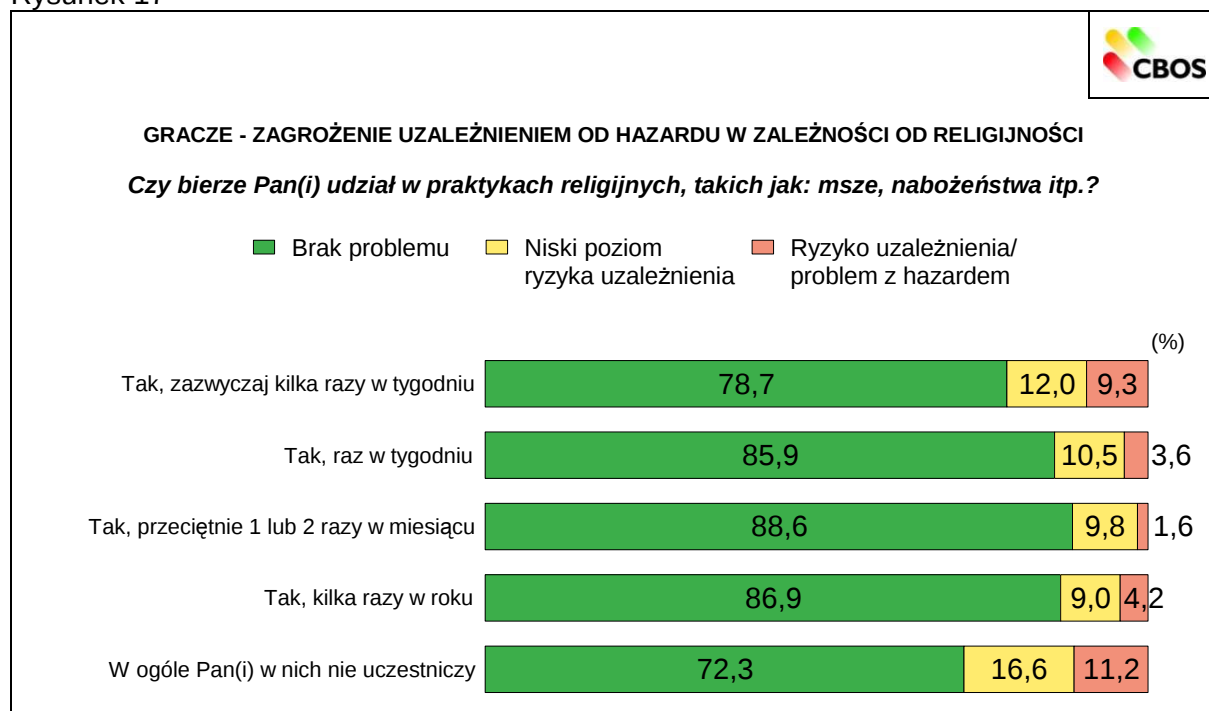


#### ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A RELIGIJNOŚĆ

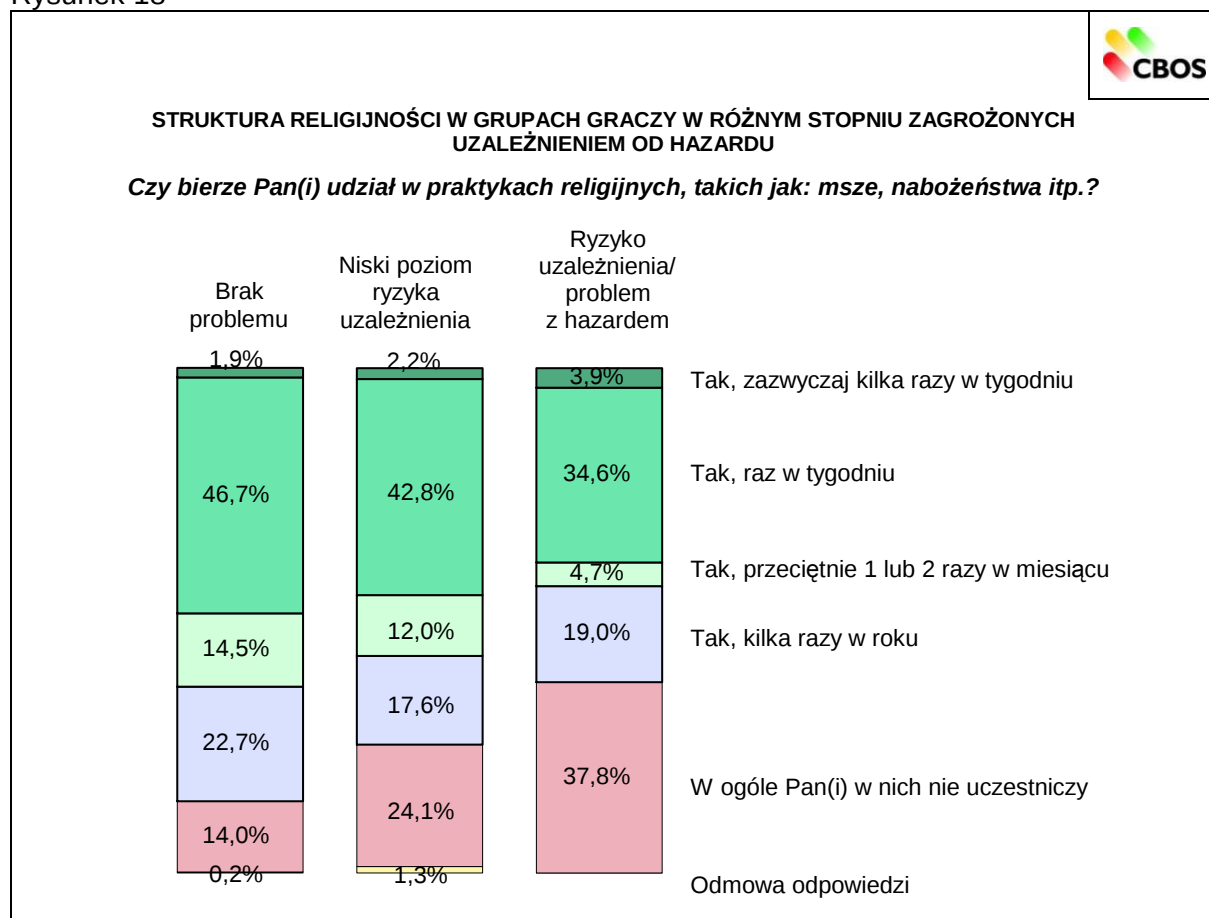
Religijność, mierzona częstotliwością praktykowania, jest jednym z istotnych czynników wpływających na zachowania i postawy: wśród graczy nieuczestniczących w żadnych praktykach religijnych, odsetek osób, u których występują symptomy uzależnienia, wynosi 27,8%, to znacznie więcej niż u graczy praktykujących (rys. 17).

Dobłą ilustracją tego zjawiska jest struktura udziałowa graczy praktykujących i niepraktykujących wśród grup w różnym stopniu zagrożonych uzależnieniem. Gracze z zerową liczbą punktów na skali uzależnienia to z reguły osoby praktykujące, odsetek niepraktykujących jest niski - rośnie on wraz ze wzrostem poziomu uzależnienia (rys.18).

Rysunek 17



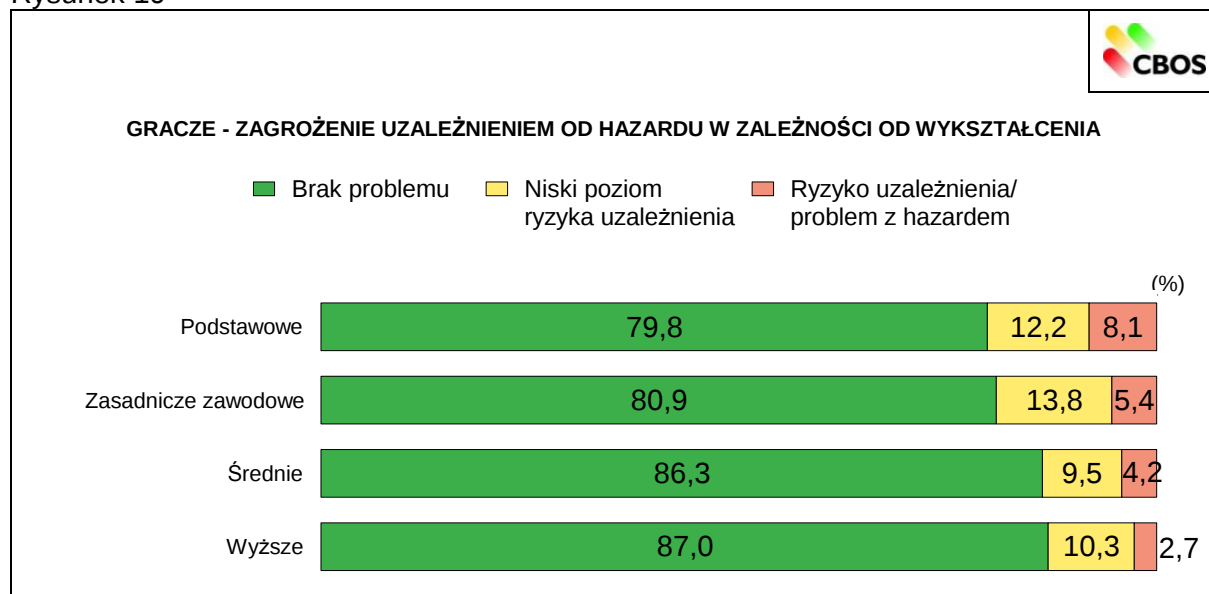
Rysunek 18



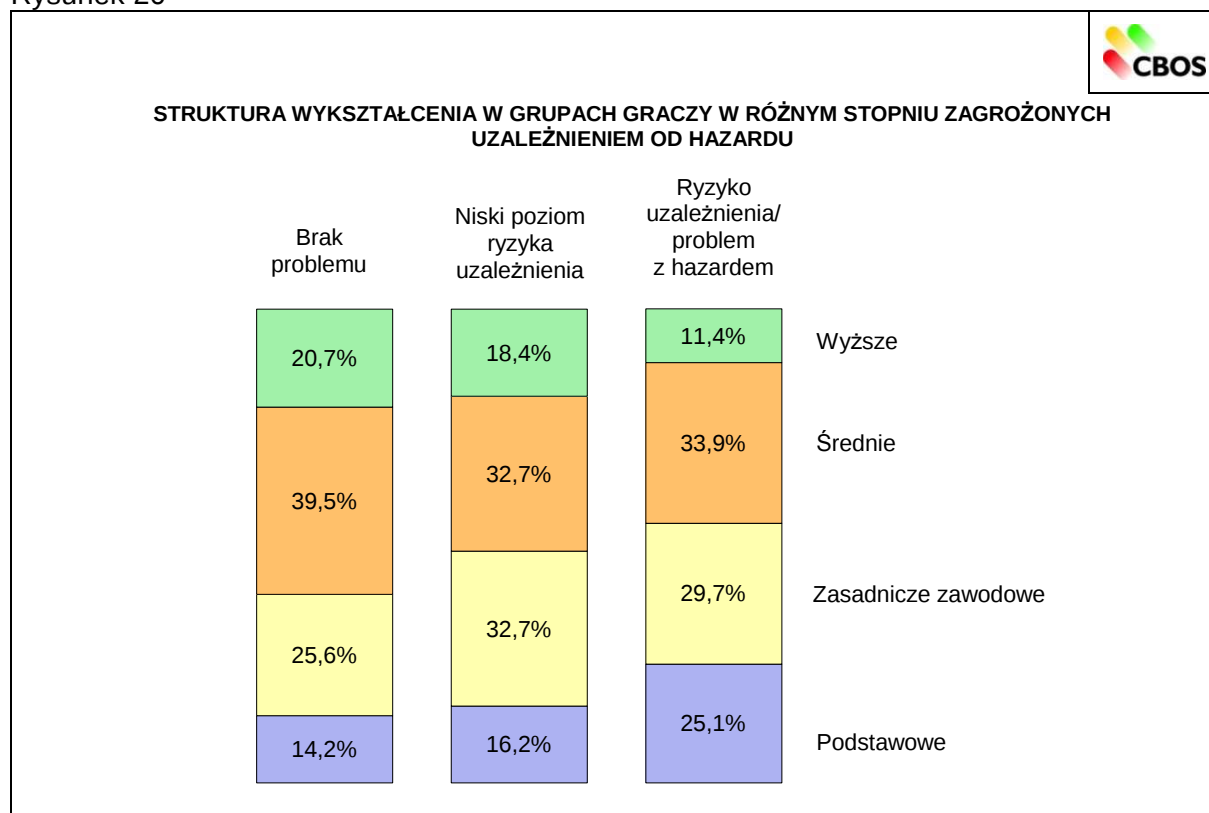
## ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A WYKSZTAŁCENIE

Im niższe wykształcenie, tym większe ryzyko uzależnienia od hazardu (rys.19). Wśród graczy osoby z wykształceniem podstawowym to tylko 14,9% (zob. rys. 4), w grupie graczy bardziej zagrożonych ryzykiem uzależnienia jest ich 25,1% (rys. 20).

Rysunek 19



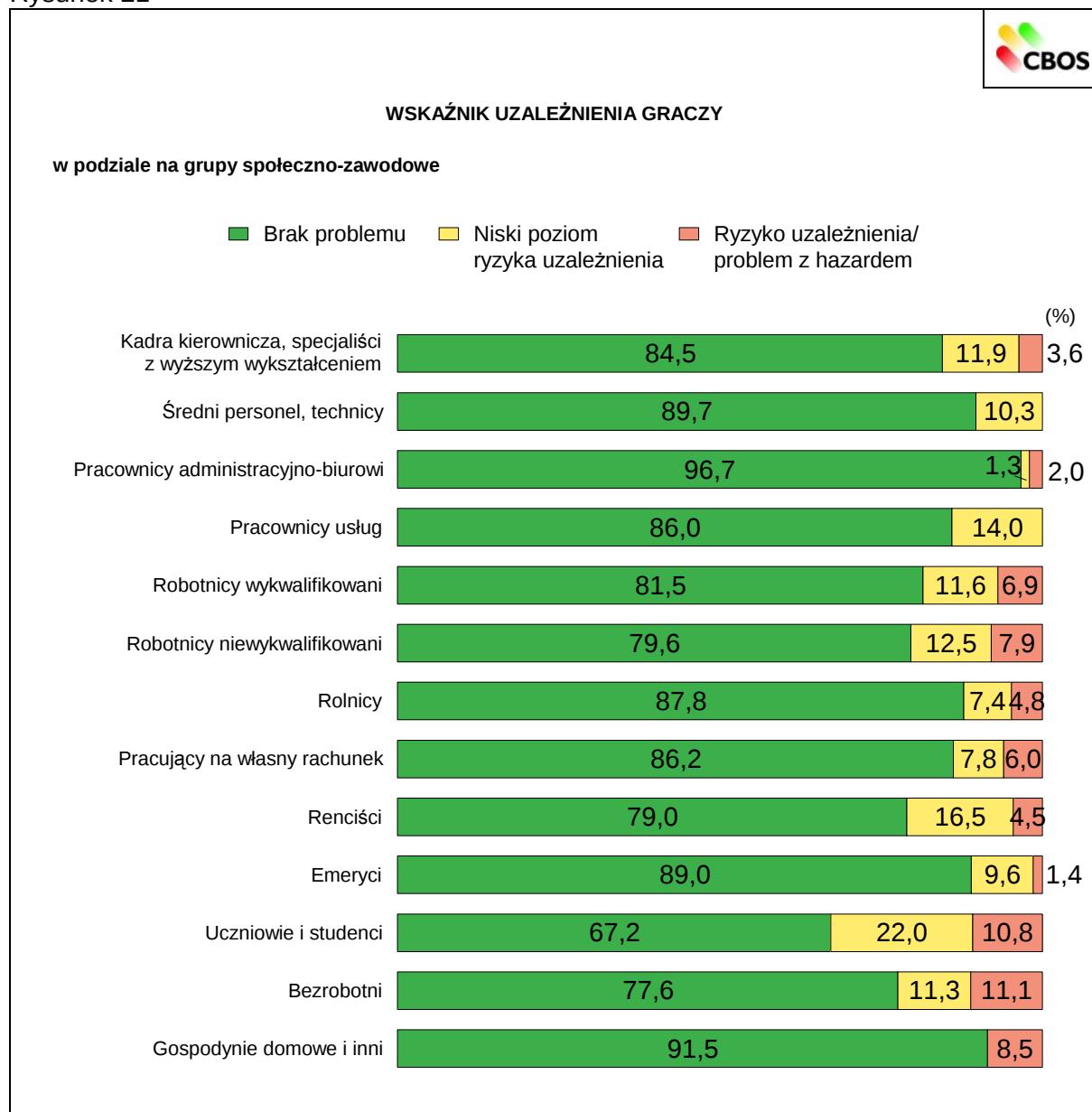
Rysunek 20



## ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD HAZARDU A STATUS ZAWODOWY

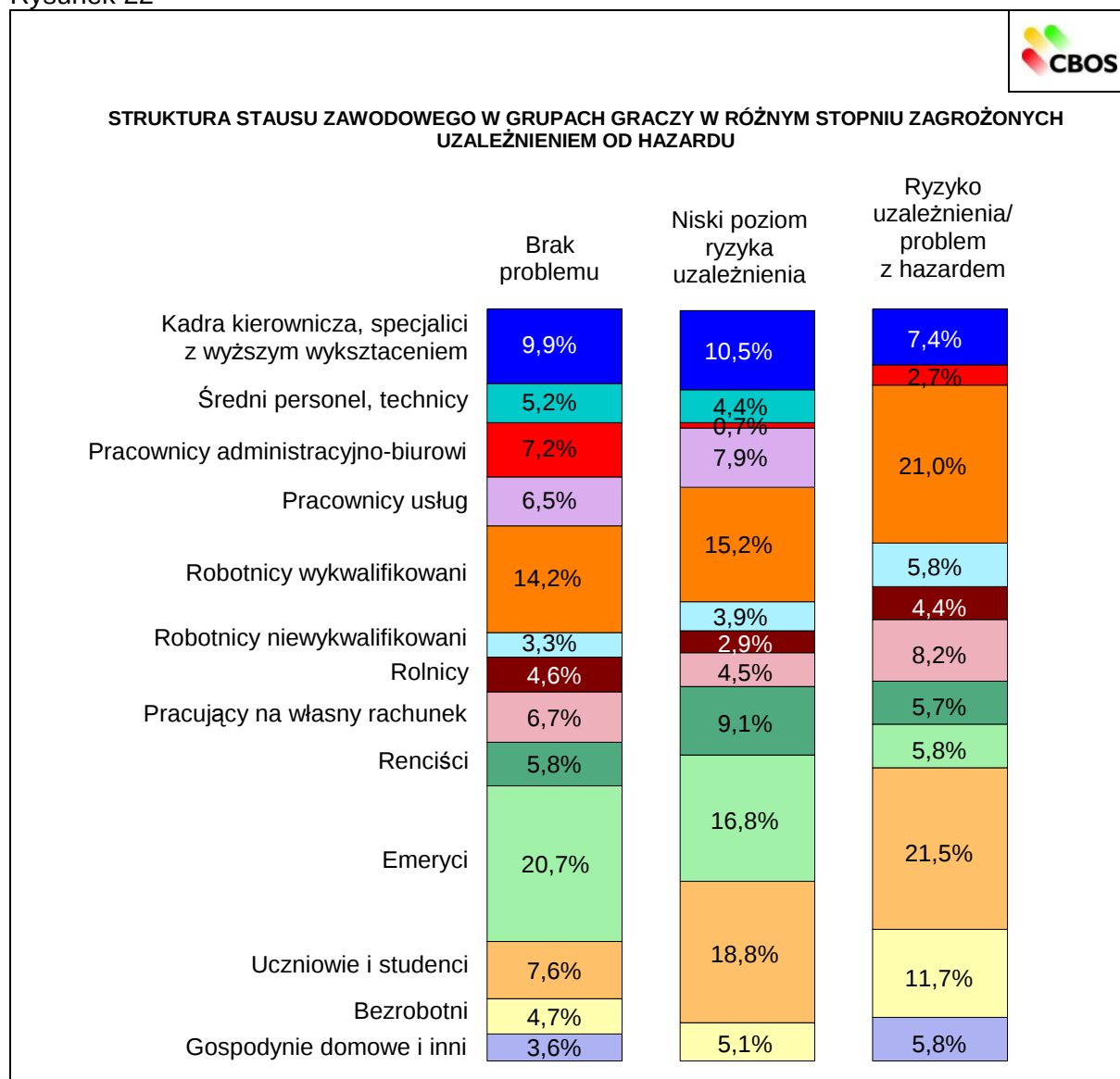
Cztery grupy są bardziej niż inne zagrożone uzależnieniem: robotnicy, zarówno wykwalifikowani jak i niewykwalifikowani, uczniowie i studenci, renciści oraz bezrobotni (rys.21). To efektu wpływu takich czynników jak wiek, wykształcenie i poziom dochodów.

Rysunek 21



W strukturze udziałowej zwraca uwagę wysoki odsetek robotników wykwalifikowanych wśród osób bardziej zagrożonych ryzykiem uzależnienia (21,0%) – ich udział w grupie graczy jest znacznie niższy i wynosi 14,6% (rys. 22; zob. rys. 6). To samo dotyczy uczniów i studentów, graczy o tym statusie jest 9,6%, a wśród bardziej zagrożonych stanowią ponad jedną piątą (21,5%).

Rysunek 22



## ROZDZIAŁ 2. POZIOM RYZYKA UZALEŻNIENIA A RODZAJ UPRAWIANYCH GIER NA PIENIĄDZE

Poziom ryzyka uzależnienia wiąże się z rodzajem gier uprawianych przez graczy. Prawie wszyscy niezagrożeni grali w gry liczbowe Totalizatora Sportowego, niektórzy kupowali zdrażki oraz brali udział w konkursach i loteriach SMS-owych; w innego rodzaju grach uczestniczyła znikoma liczba osób (tab. 3).

W grupie graczy o niskim poziomie ryzyka uzależnienia zdecydowana większość grała w gry liczbowe TS, znaczący odsetek grających kupował zdrażki; pozostałe gry były mało popularne – odsetek grających na automatach, w Internecie, zawierających zakłady bukmacherskie jest niski, ale nie znikomy, jak w przypadku grupy „bezproblemowej”.

Wśród graczy zagrożonych ryzykiem uzależnienia lub mających problem z hazardem szczególną uwagę zwraca wysoki odsetek osób grających na automatach (co trzecia) oraz relatywnie wysokie odsetki uczestniczących w innych wymienionych grach (poza kasynami).

Niewielka wśród graczy popularność kasyn ma m.in. przyczyny obiektywne, ze wszystkich wymienionych gier te w kasynie są najmniej dostępne.

Tabela 3

| Uczestnictwo w grach na pieniądze w ciągu ostatnich 12 miesięcy | Indeks hazardu – Gracze według stopnia ryzyka uzależnienia od hazardu |                                  |                                         |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                 | brak problemu                                                         | niski poziom ryzyka uzależnienia | ryzyko uzależnienia/ problem z hazardem |
| Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi                       | 2,0%                                                                  | <b>9,8%</b>                      | <b>32,0%</b>                            |
| Gry liczbowe Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp.)  | <b>92,3%</b>                                                          | <b>69,2%</b>                     | <b>62,4%</b>                            |
| Zdrapki                                                         | <b>13,5%</b>                                                          | <b>27,7%</b>                     | <b>28,2%</b>                            |
| Loterie/konkursy SMS-owe                                        | <b>8,3%</b>                                                           | <b>11,5%</b>                     | <b>20,8%</b>                            |
| Gry w kasynie (poza Internetem) – ruletka, karty i inne         | 1,1%                                                                  | 4,6%                             | 4,6%                                    |
| Karty prywatnie (poza kasynem i poza Internetem)                | 2,2%                                                                  | 3,0%                             | <b>16,8%</b>                            |
| Wyścigi konne lub innych zwierząt – na torze                    | 0,2%                                                                  | 2,7%                             | 0,0%                                    |
| Zakłady bukmacherskie poza Internetem                           | 2,1%                                                                  | <b>8,6%</b>                      | <b>11,4%</b>                            |
| Gry i zakłady bez względu na rodzaj w Internecie                | 1,2%                                                                  | <b>7,6%</b>                      | <b>14,3%</b>                            |
| Inne                                                            | 0,0%                                                                  | 0,0%                             | 2,7%                                    |

Uzupełnieniem portretu graczy zagrożonych uzależnieniem od hazardu lub mających problem z hazardem może być ich aktywność w grach on line na pieniądze w trakcie jednego miesiąca<sup>4</sup> (tab. 4).

Tabela 4

| Czy w ciągu ostatniego miesiąca grał(a) Pan(i) w jakąś grę on line na pieniądze? | Indeks hazardu – Gracze według stopnia ryzyka uzależnienia od hazardu |                                  |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                  | brak problemu                                                         | niski poziom ryzyka uzależnienia | ryzyko uzależnienia/ problem z hazardem |
| Tak                                                                              | 2,1%                                                                  | 13,6%                            | <b>30,0%</b>                            |
| Nie, ani razu                                                                    | 97,7%                                                                 | 84,8%                            | 70,0%                                   |
| Trudno powiedzieć                                                                | 0,2%                                                                  | 1,5%                             | ,0%                                     |

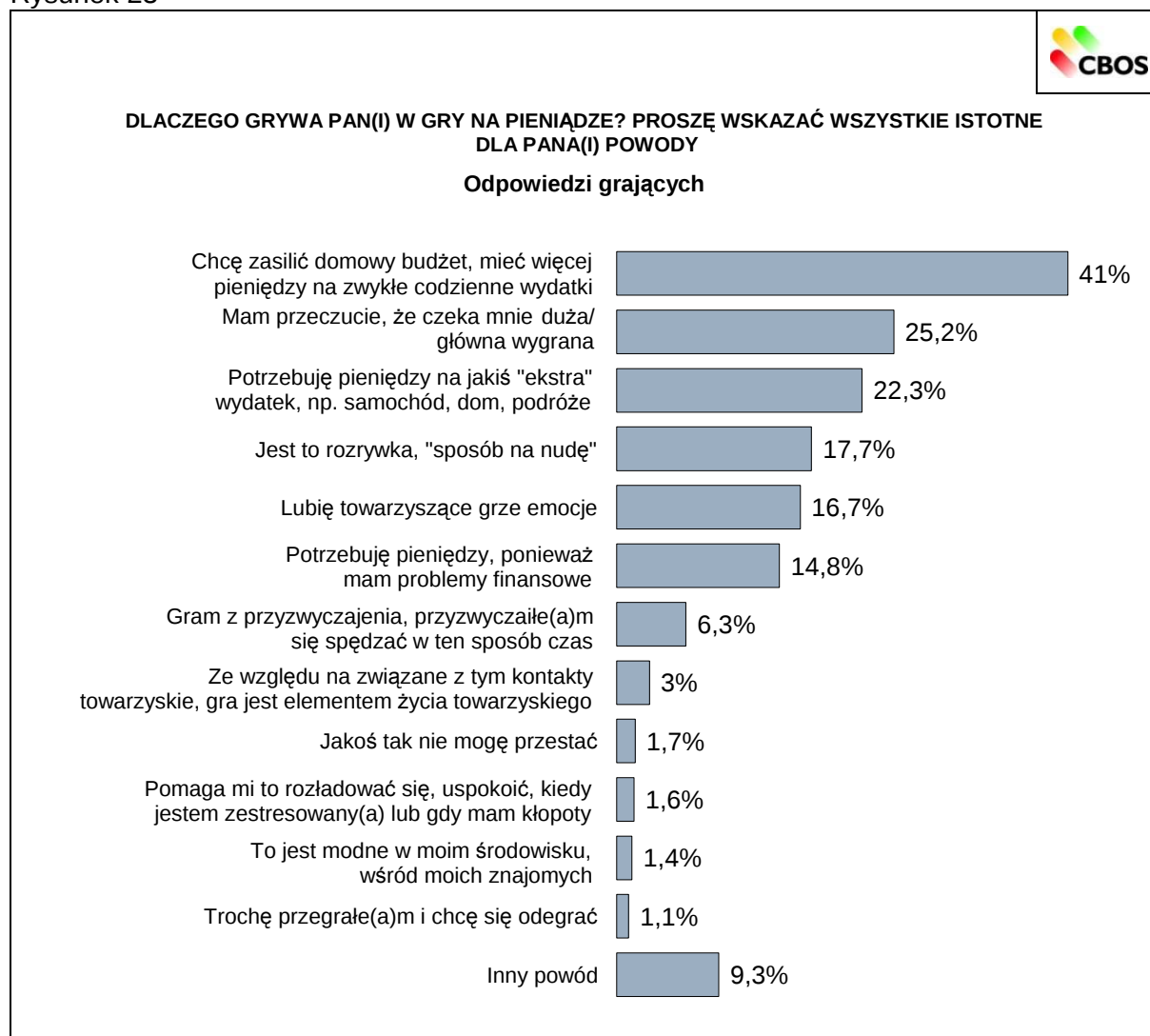
<sup>4</sup> Zależność między typem gracza a grą on line na pieniądze jest istotna statystycznie. Współczynnik korelacji V Cramera wynosi 0,231.

## ROZDZIAŁ 3. PRZYCZYNY GRANIA

Chęć zasilenia domowego budżetu, pieniądze na „ekstra” wydatki oraz inne tego rodzaju powody finansowe i konsumpcyjne są główną motywacją graczy. Znacznie rzadziej gra jest traktowana jako rozrywka, sposób spędzania czasu wolnego (rys. 23).

Pojawiające się w badaniach fokusowych opinie, że dzięki grze można się dorobić i wzbogacić, są, jak widać, rozpowszechnione.

Rysunek 23



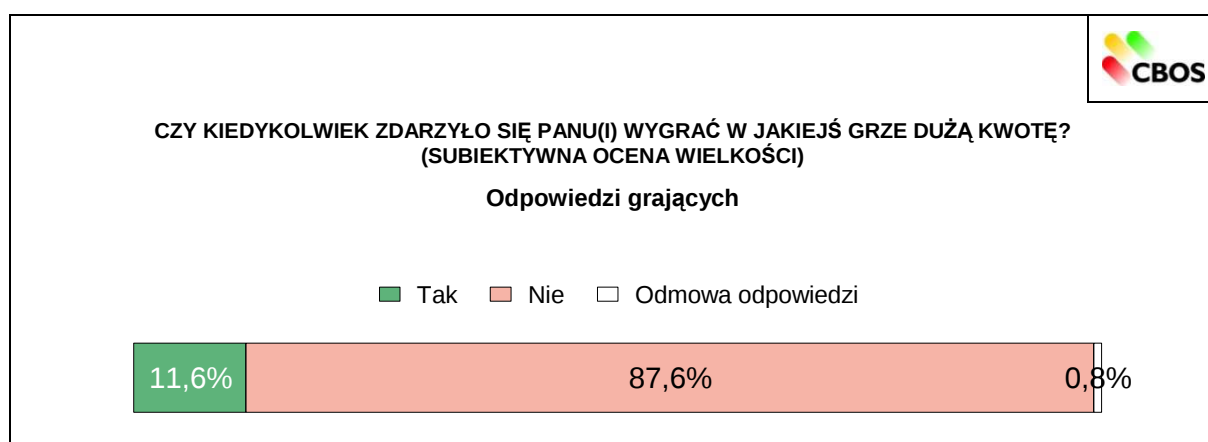
Wśród innych wymienionych powodów grania także dominują konkretne motywacje finansowe i konsumpcyjne: pomoc finansowa dzieciom, chęć rozwoju firmy, respondent lub jego znajomy już kiedyś coś wygrał itp. Część grających podaje motywacje, które można uznać za formę racjonalizacji: „gram za znalezione na ulicy pieniądze”, „gram, bo śmiesz mnie to, że szansa na wygranie jest równa szansie, że znajdę te pieniądze na ulicy”;

„czasami ma się taki dzień – a wysłę sobie, co mi tam, drobny podatek od marzeń”, „wykorzystanie reszty drobnych po zakupach”, „bo znalazłam guzik kominiarza, myślałam, że przyniesie mi szczęście”.

### 3.1. DUŻA WYGRANA I JEJ PRZEZNACZENIE

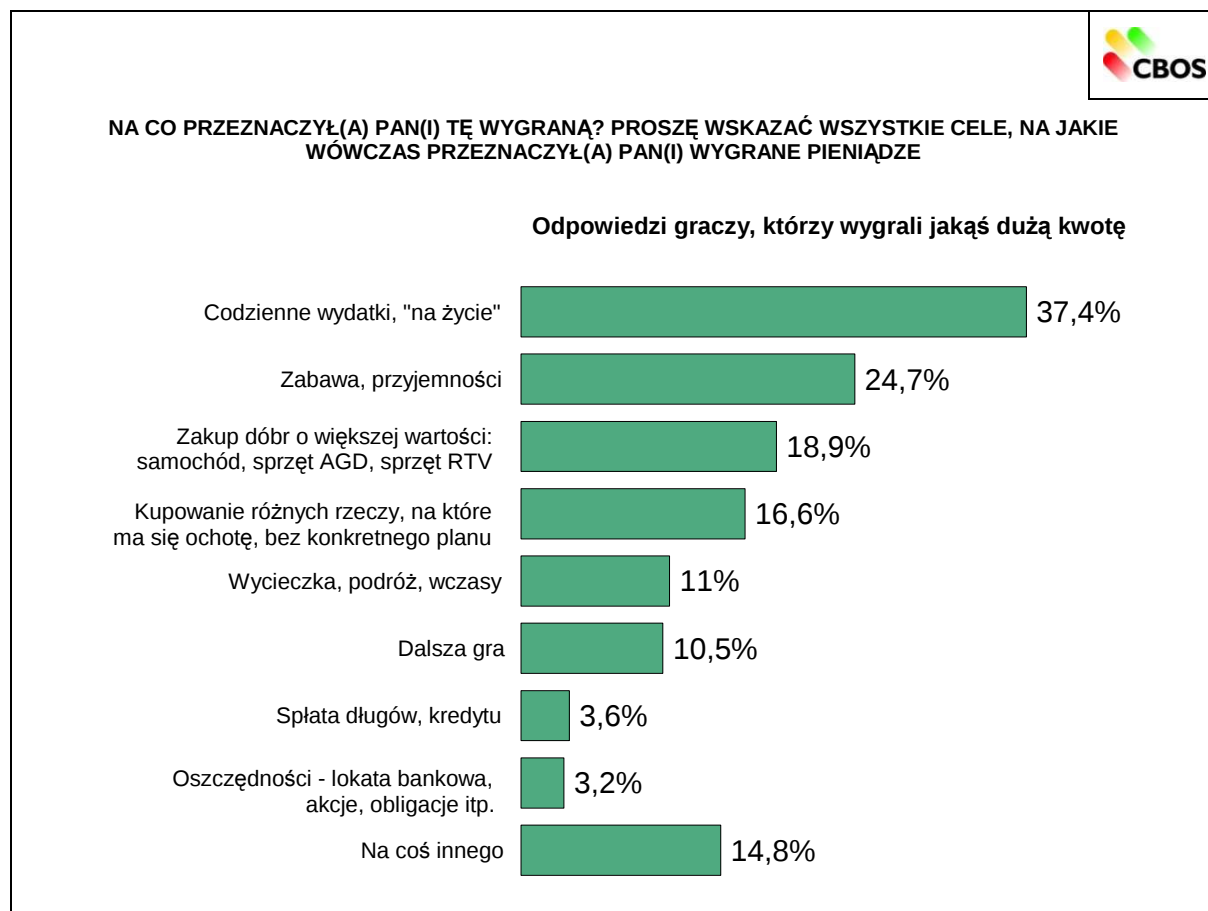
Niewielu graczom udało się wygrać relatywnie wysoką kwotę (rys. 24). Najczęściej przeznaczali ją na codzienne wydatki, ale też stosunkowo liczna grupa wydawała wygrane pieniądze na rozrywkę, przyjemności, w tym na wycieczki i podróże (rys. 25).

Rysunek 24



Gracze, którzy odpowiedzieli, że wydali wygrane pieniądze na „coś innego”, wymienili wiele konkretnych celów, np. na budowę budynków gospodarczych, na zakup maszyny do szycia, gitary, nawozów, ubrania dla żony, butów, na remont domu.

Rysunek 25

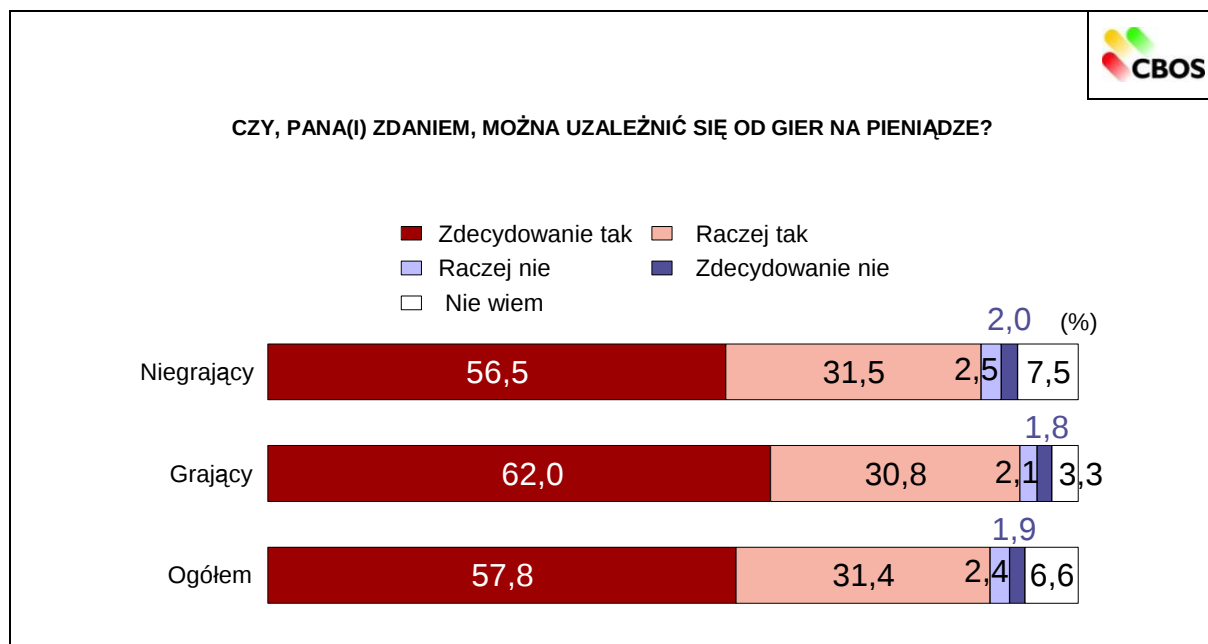


## ROZDZIAŁ 4. PERCEPCJA PROBLEMU UZALEŻNIENIA

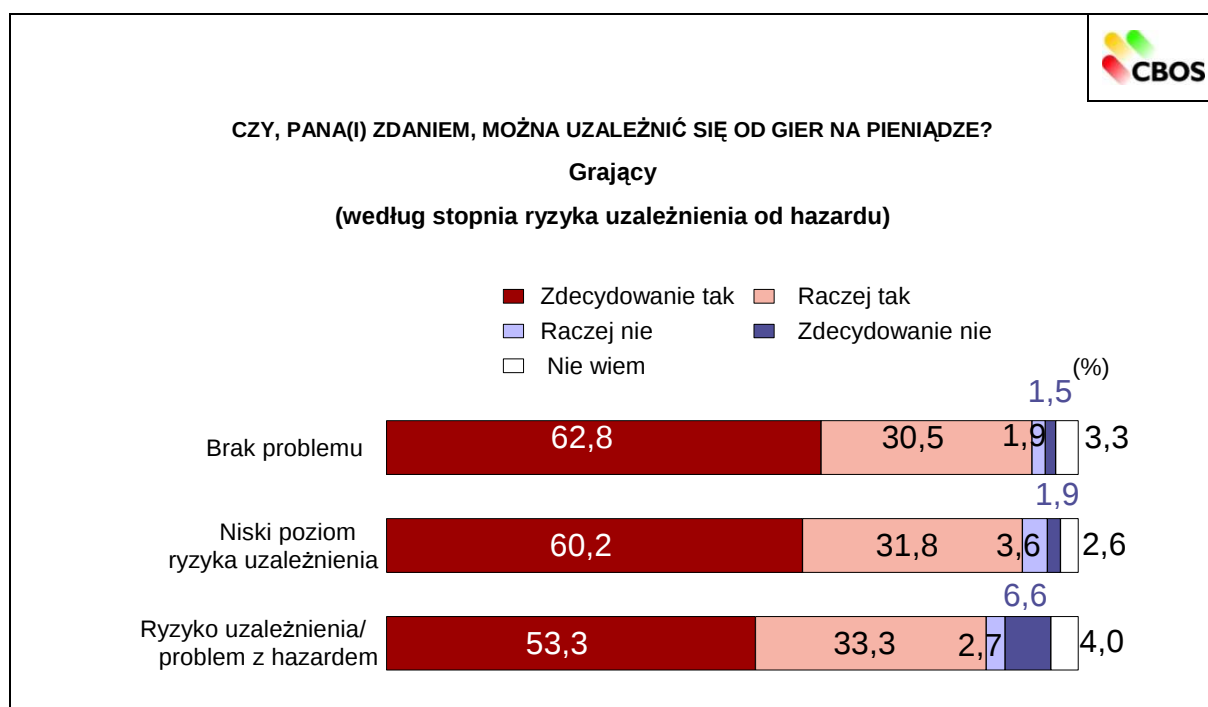
Możliwość uzależnienia się od gier na pieniądze to wiedza powszechna, na co wskazuje wysoki odsetek odpowiedzi twierdzących zarówno wśród grających, jak i niegrających (rys. 26). Można nawet powiedzieć, że bardziej świadomi tego zagrożenia są sami gracze (najwyższy odsetek wskazań „zdecydowanie tak”).

Analiza percepcji problemu uzależnienia w trzech wyodrębnionych grupach graczy pokazuje, że niezagrożeni ryzykiem uzależnienia („brak problemu”) postrzegają kwestię uzależnienia od hazardu bardziej zdecydowanie niż gracze w większym stopniu zagrożeni uzależnieniem lub mający problem z hazardem (rys. 27).

Rysunek 26



Rysunek 27



#### 4.1. POTENCJAŁ UZALEŻNIAJĄCY POSZCZEGÓLNYCH GIER

Na pytanie, czy są rodzaje gier lub zakładów, od których można się łatwiej uzależnić, czy też uzależniają wszystkie w jednakowym stopniu, odpowiadali wyłącznie ci respondenci, którzy uważali, że można się uzależnić od gier na pieniądze.

W analizie wyników wykorzystano różne miary tendencji centralnych. Do porównania różnicy średnich zastosowano test t Studenta.

W grupie grających i niegrających za gry o największym potencjale uzależniającym uznano: pokera i ruletkę w kasynie, grę na automatach oraz zakłady bukmacherskie – występujące różnice średnich nie są istotne statystycznie (tab. 5).

W przypadku gier liczbowych Totalizatora Sportowego, zdrapek, loterii i konkursów SMS-owych, pokera w gronie znajomych (rodziny) oraz gry na pieniądze w Internecie ocena ich potencjału uzależniającego jest różna – wyższa w grupie niegrających, a niższa wśród grających. Występujące różnice średnich są istotne statystycznie. Można powiedzieć, że niegrający mają większą skłonność do przypisywania grom na pieniądze wyższego potencjału uzależniającego.

Tabela 5

|                                                       | Czy są rodzaje gier, od których można się łatwiej uzależnić?<br>Ocena na skali od 1 („ta gra w ogóle nie uzależnia”) do 10 („ta gra uzależnia w bardzo dużym stopniu”) |         |         |             |         |         |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------|---------|---------|
|                                                       | Niegrający                                                                                                                                                             |         |         | Grający     |         |         |
|                                                       | średnia                                                                                                                                                                | mediana | modalna | średnia     | mediana | modalna |
| Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi             | <b>7.83</b>                                                                                                                                                            | 8       | 10      | <b>7.91</b> | 8       | 10      |
| Gry Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp.) | 6.79                                                                                                                                                                   | 7       | 10      | 6.15        | 6       | 5       |
| Zdrapki                                               | 5.15                                                                                                                                                                   | 5       | 5       | 4.59        | 5       | 5       |
| Loterie i konkursy SMS-owe                            | 5.50                                                                                                                                                                   | 5       | 5       | 5.19        | 5       | 5       |
| Ruletka w kasynie                                     | <b>8.12</b>                                                                                                                                                            | 9       | 10      | <b>8.11</b> | 9       | 10      |
| Poker w kasynie                                       | <b>8.35</b>                                                                                                                                                            | 9       | 10      | <b>8.33</b> | 9       | 10      |
| Poker w gronie znajomych, rodziny                     | 6.28                                                                                                                                                                   | 6       | 10      | 5.92        | 6       | 10      |
| Wyścigi konne                                         | 6.90                                                                                                                                                                   | 7       | 10      | 7.10        | 8       | 10      |
| Zakłady bukmacherskie                                 | <b>7.40</b>                                                                                                                                                            | 8       | 10      | <b>7.48</b> | 8       | 10      |
| Gry na pieniądze w Internecie                         | 7.22                                                                                                                                                                   | 8       | 10      | 6.81        | 7       | 10      |

Należy dodać, że największy problem z oceną pojawił się przy grach na pieniądze w Internecie – 22,2% respondentów nie umiało ocenić ich potencjału uzależniającego.

Analogiczną analizę wykonano dla trzech wyodrębnionych grup graczy. Do porównania różnicy średnich zastosowano test Duncana<sup>5</sup>. (tab. 6).

<sup>5</sup> Test t Studenta jest wykorzystywany do porównania średnich w dwóch grupach. Przy większej liczbie grup stosuje się inne rodzaje testów.

W każdej grupie za gry o największym potencjale uzależniającym uznano: pokera i ruletkę w kasynie, grę na automatach oraz zakłady bukmacherskie. Występujące różnice średnich nie są istotne statystycznie. Bardziej zróżnicowane są oceny: wyścigów konnych, pokera w gronie rodziny (znajomych) oraz zdrapek. Tutaj różnice średnich są istotne statystycznie. Większy potencjał uzależniający przypisują: wyścigom konnym gracze z grupy niezagrożonej („brak problemu”), pokerowi w gronie znajomych, rodziny oraz zdraptom – gracze z grupy zagrożonej (ryzyko uzależnienia lub problem z hazardem).

Tabela 6

|                                                       | Czy są rodzaje gier, od których można się łatwiej uzależnić?<br>Ocena na skali od 1 („ta gra w ogóle nie uzależnia”) do 10 („ta gra uzależnia w bardzo dużym stopniu”) |         |         |                                  |         |         |                                         |         |         |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------|---------|---------|
|                                                       | Gracze – zagrożenie uzależnieniem od hazardu                                                                                                                           |         |         |                                  |         |         |                                         |         |         |
|                                                       | Brak problemu                                                                                                                                                          |         |         | Niski poziom ryzyka uzależnienia |         |         | Ryzyko uzależnienia/ problem z hazardem |         |         |
|                                                       | średnia                                                                                                                                                                | mediana | modalna | średnia                          | mediana | modalna | średnia                                 | mediana | modalna |
| Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi             | <b>7,91</b>                                                                                                                                                            | 8,00    | 10      | <b>7,78</b>                      | 8,00    | 10      | <b>8,41</b>                             | 10,00   | 10      |
| Gry Totalizatora Sportowego (Lotto, Multi Multi itp.) | 6,05                                                                                                                                                                   | 6,00    | 5       | 6,85                             | 7,00    | 10      | 6,44                                    | 6,00    | 5       |
| Zdraпки                                               | 4,54                                                                                                                                                                   | 5,00    | 5       | 4,48                             | 4,19    | 1       | 5,59                                    | 5,00    | 5       |
| Loterie i konkursy SMS-owe                            | 5,25                                                                                                                                                                   | 5,00    | 5       | 4,82                             | 4,00    | 1       | 5,03                                    | 5,00    | 1       |
| Ruletka w kasynie                                     | <b>8,20</b>                                                                                                                                                            | 9,00    | 10      | <b>7,57</b>                      | 8,00    | 10      | <b>7,89</b>                             | 10,00   | 10      |
| Poker w kasynie                                       | <b>8,40</b>                                                                                                                                                            | 9,00    | 10      | <b>8,03</b>                      | 9,00    | 10      | <b>7,89</b>                             | 10,00   | 10      |
| Poker w gronie znajomych, rodziny                     | 5,92                                                                                                                                                                   | 6,00    | 10      | 5,45                             | 5,00    | 5       | 6,97                                    | 7,00    | 10      |
| Wyścigi konne                                         | <b>7,25</b>                                                                                                                                                            | 8,00    | 10      | 6,11                             | 6,10    | 10      | 6,60                                    | 7,00    | 10      |
| Zakłady bukmacherskie                                 | <b>7,58</b>                                                                                                                                                            | 8,00    | 10      | 6,86                             | 8,00    | 10      | <b>7,27</b>                             | 8,66    | 10      |
| Gry na pieniądze w Internecie                         | 6,90                                                                                                                                                                   | 7,00    | 10      | 6,30                             | 7,00    | 10      | 6,66                                    | 6,00    | 10      |

Wszystkie przeprowadzone analizy dowodzą, że między grającymi i niegrającymi nie ma istotnych różnic w ocenie wysokiego potencjału uzależniającego: gier w kasynach, na automatach i zakładów bukmacherskich (tab. 7). Zdecydowana większość ma świadomość, że uzależniają one w dużym lub bardzo dużym stopniu. Odsetek osób uważających, że te gry nie uzależniają lub uzależniają w niewielkim stopniu, nie przekracza kilku procent.

Tabela 7

| <b>Gra w ogóle nie uzależnia lub uzależnia w bardzo małym stopniu</b><br>Odsetki wskazań na odpowiedzi 1–3<br>(część 10-punktowej skali, na której 1 oznacza – ta gra w ogóle nie uzależnia, a 10 – ta gra uzależnia w bardzo dużym stopniu) |            |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                              | Niegrający | Grający |
|                                                                                                                                                                                                                                              | odsetki    |         |
| Automaty do gier z tzw. niskimi wygranymi                                                                                                                                                                                                    | 4,8        | 5,6     |
| Ruletka w kasynie                                                                                                                                                                                                                            | 4,4        | 6,1     |
| Poker w kasynie                                                                                                                                                                                                                              | 3,6        | 3,9     |
| Zakłady bukmacherskie                                                                                                                                                                                                                        | 6,7        | 7,5     |

Dla porównania przedstawiono analogiczne dane dla gier uznanych za mające relatywnie niski potencjał uzależniający (tab. 8).

Tabela 8

| <b>Gra w ogóle nie uzależnia lub uzależnia w bardzo małym stopniu</b><br>Odsetki wskazań na odpowiedzi 1–3<br>(część 10-punktowej skali, na której 1 oznacza – ta gra w ogóle nie uzależnia, a 10 – ta gra uzależnia w bardzo dużym stopniu) |            |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                              | Niegrający | Grający |
|                                                                                                                                                                                                                                              | odsetki    |         |
| Gry Totalizatora Sportowego                                                                                                                                                                                                                  | 10,2       | 16,9    |
| Zdrapki                                                                                                                                                                                                                                      | 28,5       | 36,6    |
| Loterie i konkursy SMS-owe                                                                                                                                                                                                                   | 23,7       | 29,2    |
| Poker w gronie znajomych, rodziny                                                                                                                                                                                                            | 17,4       | 19,3    |

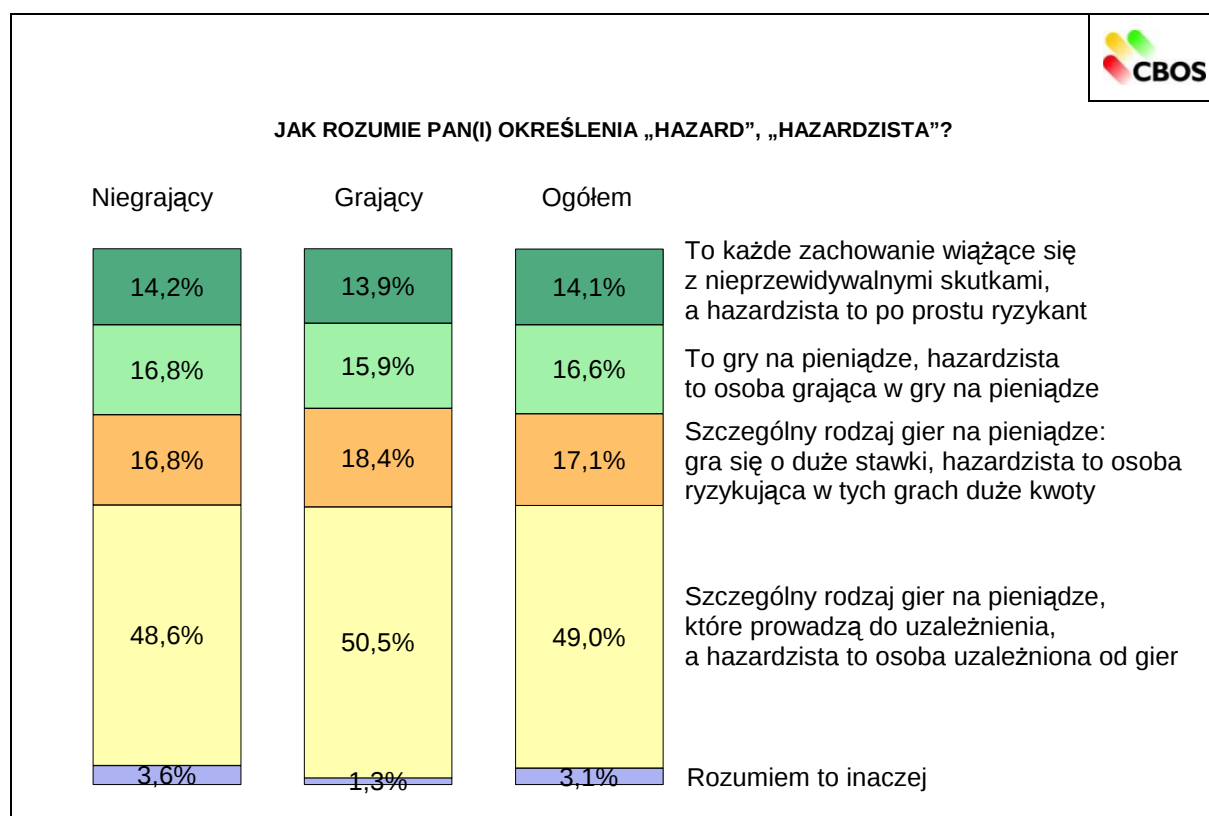
## ROZDZIAŁ 5. ROZUMIENIE OKREŚLEŃ „HAZARD”, „HAZARDZISTA”

W badaniach jakościowych (FGI) okazało się, że pojęcia „hazard” i „hazardzista” są różnie interpretowane. O ile sposób definiowania przez graczy określenia „hazardzista” był niejednoznaczny, np. obok pejoratywnych pojawiły się interpretacje „żartobliwe”, „pieszczotliwe”, lekceważące (życie to też hazard) itp., o tyle „nałogowiec” czy „uzależniony” to określenia mające zdecydowanie negatywne konotacje: odnosiły się do osoby „z problemami”, niekontrolującej swoich zachowań, a tym samym – niewiarygodnej,

niegodnej zaufania. Konsekwencją stosowanych interpretacji było utożsamianie hazardu z uzależnieniem albo rozłączne ich postrzeganie.

To doświadczenie z badań jakościowych zostało wykorzystane przy sformułowaniu pytania w badaniu ilościowym. Otrzymane wyniki potwierdzają wieloznaczność rozumienia terminu „hazard” – przez połowę respondentów „hazardzista” nie był określany jako osoba uzależniona od gier. Takie same wyniki uzyskano w grupie zarówno grających, jak i niegrających (rys. 28).

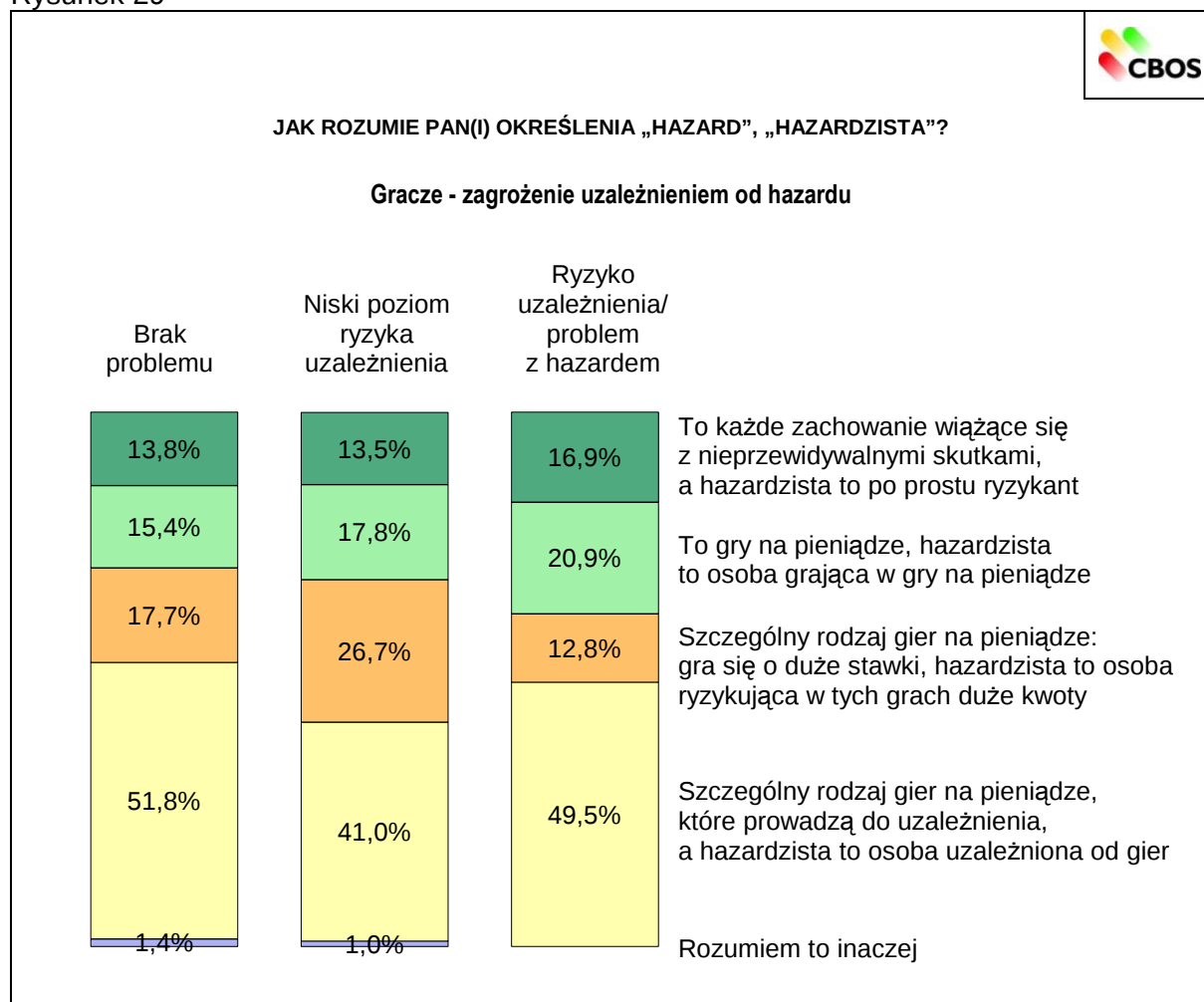
Rysunek 28



Nieliczni respondenci wskazali na odpowiedź „rozumiem to inaczej”. W większości przypadków oznaczało to odpowiedzi typu „nie wiem”, „nigdy się tym nie interesowałem”, „nie bardzo znam się na tym”. Niektórzy formułowali oceny, uznając hazardzistów za osoby głupie i naiwne, np. „hazard to gra dla naiwnych”, „hazardzista to idiota”, „hazard to zguba człowieka”, „to jest oszukaństwo”, „hazard to hazard i ja to potępiam”; dla jeszcze innych respondentów hazardzista, podobnie jak nałogowy alkoholik i narkoman, to osoba chora.

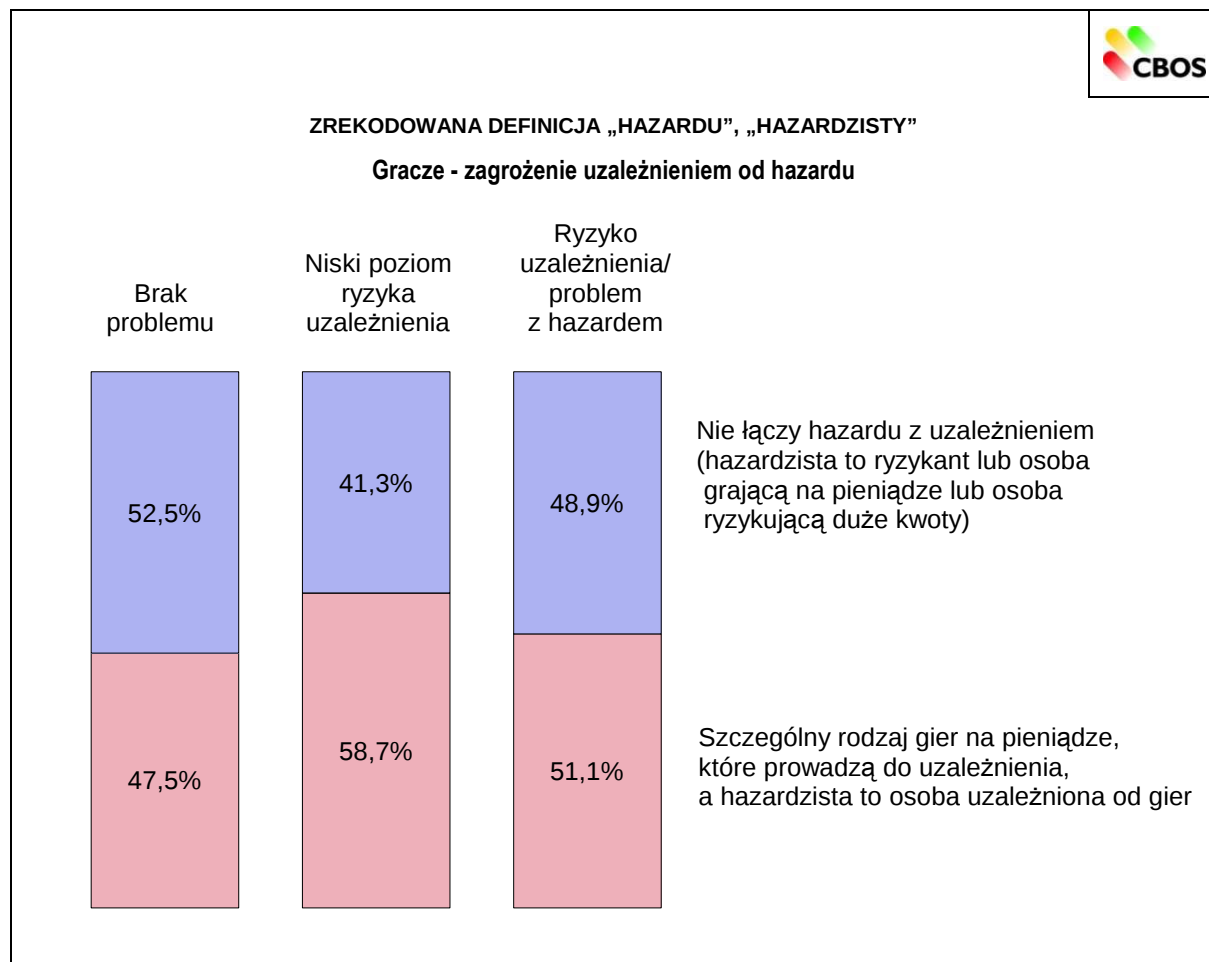
Nieco bardziej zróżnicowane są opinie w poszczególnych grupach graczy. Zwraca uwagę przede wszystkim relatywnie wysoki odsetek graczy z grupy o niskim poziomie ryzyka uzależnienia, którzy definiują „hazardzistę” jako osobę stawiającą w grach duże kwoty (rys. 29). Ten typ interpretacji także wielokrotnie pojawiał się w badaniach jakościowych (FGI).

Rysunek 29



Zrekodowanie definicji „hazardu”, „hazardzisty” do dwóch spolaryzowanych kategorii – 1) nie są łączone z uzależnieniem, 2) prowadzą do uzależnienia – pozwala na lepsze zilustrowanie skali interpretacyjnego podziału (rys. 30).

Rysunek 30



Niezależnie od wszelkich występujących zróżnicowań, skłonność do rozdzielania „hazardu” i „uzależnienia” to popularny sposób myślenia. I nie ma na to większego wpływu fakt, iż zdecydowana większość badanych uważa, że można się uzależnić od gier na pieniądze.

Wśród osób odpowiadających „zdecydowanie tak” na pytanie o możliwość uzależnienia się od gier na pieniądze, nieco ponad połowa sądzi, że hazard prowadzi do uzależnienia (tab. 9). Respondenci wyrażający całkowicie przeciwny pogląd („zdecydowanie nie”) w większości (60,6%) nie łączą hazardu z uzależnieniem. To zależność istotna statystycznie, ale siła związku jest słaba<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Współczynnik V Cramera=0,092.

Tabela 9

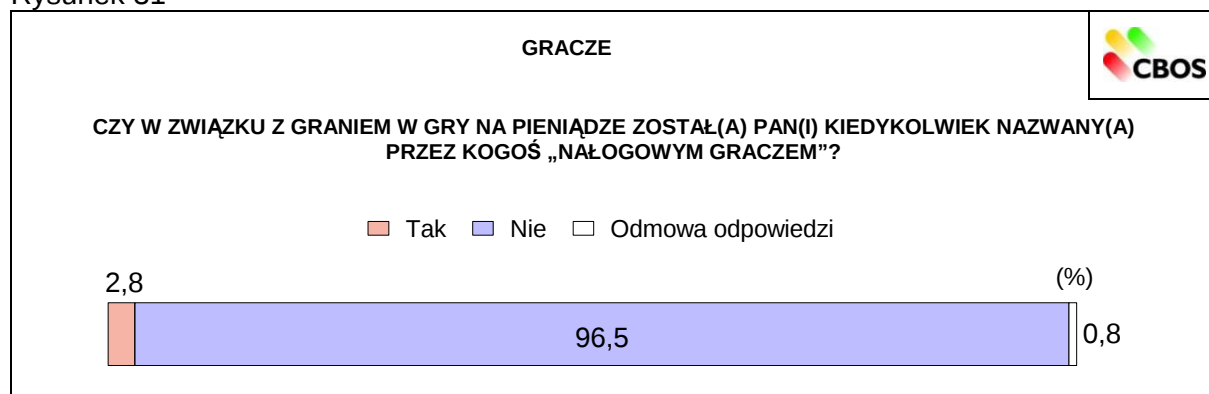
| Czy, Pana(i) zdaniem, można uzależnić się od gier na pieniądze? | Zrekodowana definicja „hazardu”, „hazardzisty”                                                                        |                                                                                                                 | Ogółem |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                 | Nie łączy hazardu z uzależnieniem (hazardzista to ryzykant lub osoba grająca na pieniądze bądź ryzykująca duże kwoty) | Szczególny rodzaj gier na pieniądze, które prowadzą do uzależnienia, a hazardzista to osoba uzależniona od gier |        |
| Zdecydowanie tak                                                | 45,9%                                                                                                                 | <b>54,1%</b>                                                                                                    | 100,0% |
| Raczej tak                                                      | 52,7%                                                                                                                 | 47,3%                                                                                                           | 100,0% |
| Raczej nie                                                      | 61,1%                                                                                                                 | 38,9%                                                                                                           | 100,0% |
| Zdecydowanie nie                                                | <b>60,6%</b>                                                                                                          | 39,4%                                                                                                           | 100,0% |
| Nie wiem                                                        | 59,0%                                                                                                                 | 41,0%                                                                                                           | 100,0% |

## 5.1. REAKCJA OTOCZENIA NA GRĘ

Grający respondenci mówili, że rzadko spotykają się z krytyką z powodu grania, z zarzutami, że mają problem z grą. Negatywnych reakcji otoczenia doświadczyło 5,2% graczy, w tym 1,2% często lub bardzo często.

Jak wiadomo z badań jakościowych, gracze z reguły ukrywają przed otoczeniem, jak często grają i ile przegrywają; na ogół dowiaduje się ono o problemie w sytuacjach krytycznych, np. puste konta, wyprowadzenie pieniędzy z firmy itp. W tym kontekście zrozumiałe jest, że niewielu graczy miało w ogóle okazję usłyszeć od kogoś nieprzyjemne zarzuty i uwagi (rys. 31).

Rysunek 31

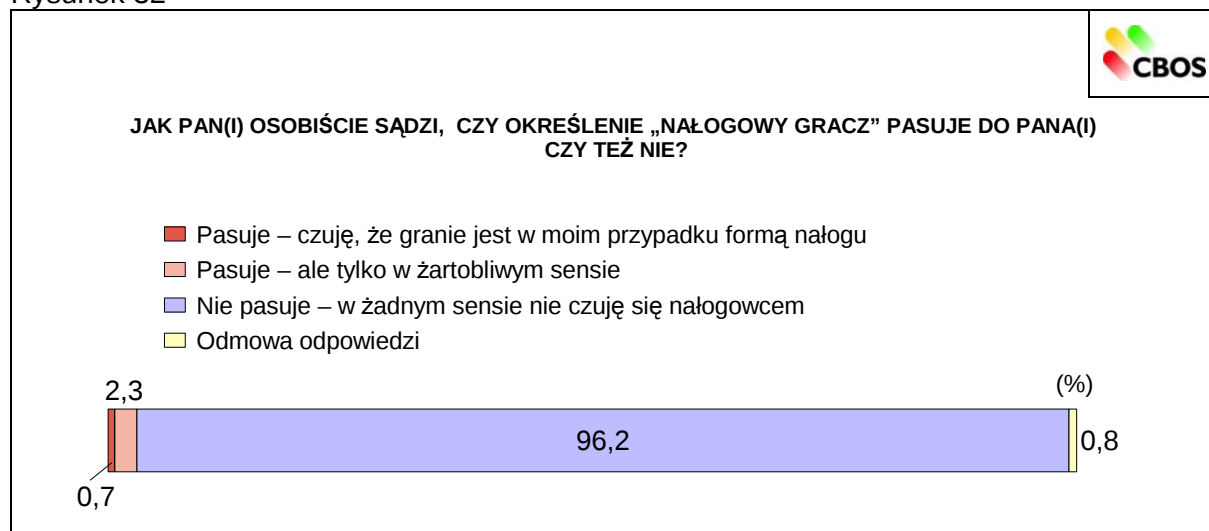


## 5.2. AUTODEFINICJA GRACZY

Sami gracze, jeszcze rzadziej niż ich otoczenie, twierdzą, że mają problem z grą, że stała się ona formą nałogu (rys. 32). W świetle tego, co wiadomo z badań jakościowych, przede wszystkim z relacji graczy leczących się, przyznanie się przed samym sobą

do uzależnienia od gier jest procesem długotrwałym, może trwać wiele lat – aż do całkowitego wyczerpania się źródeł finansowania gry.

Rysunek 32



## ROZDZIAŁ 6. CZYNNIKI RYZYKA I CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED PATOLOGICZNYM HAZARDEM

Istotnym społecznie, a może nawet kluczowym czynnikiem ryzyka jest traktowanie gry jako dobrego i przyjemnego (ekscytującego) sposobu zaspokajania potrzeb finansowych i konsumpcyjnych. Daje to złudzenie czy alibi, że gra służy celom akceptowanym społecznie. Temu złudzeniu najczęściej ulegają mężczyźni – wyniki obserwacji miejsc uprawiania hazardu są zbieżne z danymi z badania ilościowego.

Czynnikiem chroniącym przed patologicznym hazardem powinna być niemal powszechna świadomość, że wszystkie gry na pieniądze uzależniają, a niektóre uzależniają w bardzo dużym stopniu. Jest to jednak wiedza w znacznej mierze teoretyczna, co pokazuje m.in. sposób definiowania „hazardu” i „hazardzisty”.

## **CZĘŚĆ II**

### **INTERNET**



## A. ZOGNISKOWANE WYWIADY GRUPOWE

### WSTĘP

To, czy nadmierne korzystanie z Internetu należy uznać za kategorię diagnostyczną, szkodliwe przyzwyczajenie czy też symptom innych zaburzeń psychicznych pozostaje kwestią otwartą. Niezależnie od rozstrzygnięcia tego dylematu, mówiąc o współczesnych uzależnieniach behawioralnych nie można pominąć zjawiska towarzyszącego dynamicznemu rozwojowi społeczeństwa informacyjnego, jakim jest kompulsywne użytkowanie sieci.

Poniżej przedstawiono wyniki badań jakościowych przeprowadzonych metodą zogniskowanych wywiadów grupowych wśród młodych osób nadmiernie korzystających z Internetu. Zrealizowano dwie sesje FGI różniące się kryteriami doboru uczestników. W pierwszym wywiadzie wzięła udział młodzież nielecząca się z uzależnienia od sieci, jednak uczestnicząca w innego rodzaju terapii, w trakcie której prowadzący dostrzegł u pacjentów symptomy uzależnienia od Internetu. W drugim wywiadzie brały udział osoby mające za sobą doświadczenie kontaktu z terapeutą wynikające z problemów wywołanych nadmiernym korzystaniem z sieci. W obu przypadkach badani byli uczniami szkół ponadgimnazjalnych.

### ROZDZIAŁ 1. WZORY ZACHOWAŃ OSÓB NADMIERNIE KORZYSTAJĄCYCH Z INTERNETU

Internet to dla badanych nie tylko narzędzie komunikacji i zdobywania informacji, ale także druga równoważna i równoległa rzeczywistość, w której funkcjonują. Określenie „rzeczywistość wirtualna” oraz często spotykany konwencjonalny podział na „real” (czyli to, co poza komputerem) i „virtual” (czyli wirtualną rzeczywistość wykreowaną np. w Internecie) są mylące, zakładają bowiem zupełną przeciwstawność obu światów. Tymczasem tzw. rzeczywistość wirtualna może być dla użytkowników sieci równie realna jak świat poza komputerem. Aby istnieć w świecie wirtualnym, angażują oni bowiem te same zasoby, które wykorzystują w tzw. świecie rzeczywistym (jak choćby swój czas czy emocje), ponadto partycypacja w tym, co nazywamy wirtualną rzeczywistością, ma dla nich całkiem realne konsekwencje. Mimo tych uwag, w poniższym rozdziale stosujemy rozróżnienie między światem realnym a wirtualnym, z tym jednak zastrzeżeniem, że ma ono charakter jedynie nomenklaturowy i nie świadczy o prawdziwości (realności) czy też nieprawdziwości (nierealności) kreowanej w sieci rzeczywistości.

## 1.1. OBECNOŚĆ W SIECI JAKO GŁÓWNA FORMA AKTYWNOŚCI

Badani na ogół starają się łączyć (z różnym skutkiem) przebywanie w Internecie ze swoimi obowiązkami, jednak surfowanie po sieci jest ich głównym zajęciem w czasie wolnym. Korzystają z Internetu codziennie i spędzają w nim tyle czasu, ile mogą. Czas spędzany *online* nie jest przez nich ograniczany żadnymi warunkami (jak np. znalezienie poszukiwanej informacji czy skontaktowanie się z wybranym użytkownikiem), oprócz fizycznego zmęczenia.

*Właściwie cały wolny czas temu poświęcam.*

*Często siedzę przed komputerem, częściej niż robię cokolwiek innego.*

*22:00, „dobra, wyłączam, oczy bolą, idę spać”. Jakaś odrobina człowieczeństwa we mnie została.*

*Kładę się spać, jak będę naprawdę zmęczony. Potem mnie dobudzają do tej szkoły.*

*Siedzę, ile mogę, idę spać koło północy, pierwszej, rano tylko do szkoły mnie tam jakoś dobudzają, idę, wracam znowu to samo.*

*Ja, zależy od dnia, szkoły, 12-14 jak wracam, [...] ja odpalam komputer, czy w przerwach czy nie, to wychodzi tak myślę do 9. godziny codziennie.*

Powodem do przerywania sesji internetowej nie musi być nawet konieczność zaspokojenia niektórych niezbędnych potrzeb fizjologicznych.

*Jak siedzę przed komputerem, tak jakoś się zamykam w pokoju, przynoszę sobie tylko jedzenie, picie, siedzę.*

*Ja jem przed komputerem.*

Czas spędzany w sieci, jak również formy podejmowanej w Internecie aktywności nie są z góry zaplanowane. W pierwszej kolejności po połączeniu się z Internetem badani odwiedzają swoje ulubione miejsca w sieci – portale społecznościowe, fora, strony internetowe – poszukują nowych treści i śledzą zachodzące zmiany. Następnie szukając nowości poruszają się już w sposób nieprzewidywany, wyznaczany przez docierające do nich impulsy w postaci przesyłanych linków, znalezionych zdjęć czy informacji.

*Znaczy u mnie to jest jeden schemat, wracam ze szkoły, rzucam plecak, włączam komputer i to jest tak, najpierw Facebook, zobaczyć, co się dzieje mniej więcej u znajomych, z godzinka na to mija, znaczy Facebook jest cały czas włączony, potem otwieram nowe strony.*

*Po prostu buszuję. Patrzę co nowego...*

*Jest dużo więcej ciekawych rzeczy do obejrzenia, odczekam sobie godzinę, ponudzę się na jakiejś stronie, zaraz jest coś nowego, czas się wydłuża, wydłuża, wydłuża.*

Niemożliwa do ogarnięcia wielość i różnorodność treści, duża dynamika zmian w Internecie oraz możliwość jego współtworzenia sprawiają, że sieć może pochłoniąć użytkownika na długie godziny. Badani przyznają, że korzystając z Internetu tracą poczucie czasu.

*Mówię, że „za godzinę odrobię lekcje”. Dochodzi 18:00 i jeszcze kolega mi jakiegoś linka ciekawego wyśle, też na YouTube, czy to jakieś zdjęcie na kwejku.*

*Jak już za długo tam się będzie siedziało, że chce się sprawdzić ten filmik i później jeszcze chwilę zagrać. I później, jeszcze chwilę przeczytać artykuł. I nagle się patrzy na zegarek, a tam – że jest grubo po północy, 2:00, 3:00.*

## 1.2. FORMY AKTYWNOŚCI W SIECI – MIĘDZY PUBLICZNOŚCIĄ A SPOŁECZNOŚCIĄ

Aktywność młodych użytkowników nadmiernie korzystających z Internetu koncentruje się głównie na odbiorze i ocenianiu dostępnych w sieci treści oraz komunikacji z innymi. Mimo że Internet jest dla badanych naturalnym źródłem informacji o tym, co wokół (*wchodzę na stronę szkoły, gdzie mam plan, bo oczywiście nie chciało mi się od początku roku go napisać jeszcze*), to zdecydowanie nie aspekt informacyjny sieci decyduje o jej atrakcyjności. Badani większość czasu spędzanego *online* dzielą między poznawanie dostępnych w sieci wytworów kultury (w tym sensie stanowią **publiczność**) a komunikację z innymi użytkownikami (tworząc tym samym **społeczność**).

Aktywność internauty jako członka publiczności przejawia się w oglądaniu i ocenianiu na ogół łatwych w odbiorze treści, zamieszczanych przez innych użytkowników. Są to głównie klipy dostępne w serwisach internetowych oraz - niekiedy zabawne, innym razem zmuszające do refleksji - obrazki opatrzone odpowiednim komentarzem.

*Na YouTube jakieś filmiki oglądam bezsensowne.*

*Głupie strony, znaczy głupie, czasem to człowieka może rozbawić.*

*Głupie właśnie – strony typu „kwejk”, „poland”, „chamsko”, naprawdę mnóstwo tego jest.*

*Na jakichś stronach z jakimiś obrazkami głupimi.*

Internet jest przestrzenią, w której budowane są (oparte na interakcjach *online*) relacje między użytkownikami. W tym sensie możemy mówić o istnieniu społeczności tworzonej przez internautów. Badani jako członkowie tej społeczności swoją aktywność przejawiają głównie:

na portalach społecznościowych,

*Generalnie sam Facebook 4-5 godzin dziennie.*

na forach,

na czatach,

*Ja to głównie siedzę na jakichś czatach różnych, zagranicznych, takich rzeczach, lubię rozmawiać z obcymi ludźmi, których w ogóle nie znam, nie wiem nawet, skąd są.*

grając w gry *online*,

*Kiedys przez całe 2 lata grę w taką grę zwaną Ravescapen, to było takie świetne, tam miałem całą grupę Polaków, którzy też w to grają, można było sobie pogadać przez Skypa zwłaszcza. Tam chodziło się na różne misje, co łączyło ludzi. Fajne to było. Zerwałem z tym, bo nie miałem czasu, Facebook przejął kontrolę nad wszystkim.*

korzystając z komunikatorów internetowych.

### 1.3. RELACJE MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ W SIECI A POZA NIĄ

Niezależnie od podejmowanych w Internecie form aktywności, ich związek z rzeczywistością pozainternetową może mieć dwojaki charakter. Nadmierne korzystanie z sieci może być sposobem na **kompensację** braków w życiu poza nią albo **kontynuacją** – przedłużeniem tego, co w realu.

Z kompensacją mamy do czynienia wówczas, kiedy użytkownik zaspokaja w Internecie potrzeby, których nie może realizować poza nim. Na przykład życie towarzyskie prowadzi jedynie *online*, nie mając żadnych znajomych w świecie zewnętrznym. Dzięki aktywności w sieci może uzupełnić to, czego brakuje mu w realu.

*Nie mam znajomych i odnajduję się najczęściej na forach, po prostu tam to jest mój świat prawdziwy.*

Mechanizm kontynuacji może natomiast funkcjonować wtedy, kiedy aktywność użytkownika w Internecie jest przedłużeniem jego „ja” ze świata poza siecią. W tym przypadku Internet stanowi jedynie dodatkową płaszczyznę realizacji.

*Lubię sobie oglądać filmiki w Internecie ze snowboardu. Lubię ten sport, interesuję się tym.*

*Jeździsz sam?*

*Jak jest sezon zimowy i gdzieś wyjadę, to tak, ale jak nie, to skupiam się na oglądaniu tych filmików. Czasem fajny trick można obejrzeć.*

Oba mechanizmy mogą występować równolegle (kiedy użytkownik kompensuje sobie w sieci pewne braki, jednocześnie pozostała jego aktywność w Internecie jest powiązana z jego tożsamością w realu), w innym przypadku możemy mieć do czynienia z przewagą któregoś z nich.

Nadmierne korzystanie z Internetu może wiązać się ze stopniowym wypieraniem działań na rzecz ich internetowych symulacji. Ilustracją tej sytuacji może być przykład jednego z uczestników badania, pasjonata gitary, który woli oglądać wirtuozów w serwisie internetowym, niż sam szkolić swoje umiejętności. Inny badany, fan piłki nożnej, nad granie czy chodzenie na mecze przedkłada oglądanie spotkań *online* i zbieranie informacji dotyczących ulubionej drużyny.

*Piotrek, ty grasz na gitarze?*

*Tak, ja potrafię cały dzień oglądać filmy różne na YouTube z gitarzystami, to jest przerażające trochę, że bardziej wolę obejrzeć, jak ktoś gra na gitarze, niż sam się nauczyć tego, co on gra.*

To, co pierwotnie stanowiło jedynie dodatek do właściwej aktywności, jej rozszerzenie na płaszczyźnie wirtualnej, może z czasem całkowicie wyprzeć realne działanie. W tym sensie nadmierne korzystanie z Internetu jest zagrożeniem nawet dla tych użytkowników,

dla których sieć stanowi jedynie drugorzędną płaszczyznę samorealizacji. Z czasem rzeczywista aktywność może zostać zniesiona przez jej wirtualną symulację. Internet przestaje być dla jednostki przestrzenią kontynuacji działań i staje się miejscem, w którym kompensuje sobie ona braki. Dotyczy to zarówno użytkowników jako członków wirtualnej publiczności, wybierających w Internecie treści zgodnie z kluczem swoich zaniedbanych w realu zainteresowań, jak i internautów jako partnerów interakcji, tworzących społeczność wirtualną. Tradycyjne relacje bywają niekiedy wypierane przez kontakt w sieci.

*Nie chciało mi się iść na imprezę, wołałem sobie z kumplem pogadać na Facebooku.*

*Wolę siedzieć przed komputerem, niż iść do znajomych gdzieś.*

*O wiele bardziej wolę to, niż to, co wołałem kiedyś – pójść z kolegą na piwo, teraz to po pierwsze, bo zimno, bo mi się nie chce, bo daleko, bo kolega nie ma o czym gadać. W Internecie zawsze coś ciekawego jest, ciepło, wygodnie.*

## ROZDZIAŁ 2. INTERNET JAKO FORMA UCIECZKI

Wraz z rozwojem uzależnienia sposób korzystania z sieci w coraz większym stopniu wpisuje się w model kompensacyjny. Jednocześnie ograniczenie pewnych aktywności, których podejmowanie jest niezbędne w związku z usytuowaniem aktora w przestrzeni społecznej, jako wykonawcy określonych ról, powoduje konsekwencje negatywne. Są one wypadkową zarówno zmiany motywacji użytkownika sieci (przejście od modelu kontynuacji do kompensacji – z czasem użytkowanie staje się wartością autoteliczną), jak i przedłużania czasu w niej spędzanego. Narastanie problemów będących pochodną nadmiernego korzystania z sieci może paradoksalnie powodować intensyfikację użytkowania Internetu.

Badani, szczególnie ci, którzy w przeszłości mieli kontakt z terapeutą, na ogół zdawali sobie sprawę z owego sprzężenia zwrotnego, przyznając, że aktywność *online* stanowi dla nich pewną formę ucieczki. Wskazywanymi przez respondentów jej powodami są problemy z adaptacją w świecie realnym, ze zrozumieniem zarówno otoczenia, jak i samego siebie.

*Nie potrafię się zaadaptować w tym świecie mnie otaczającym, nie mogę zrozumieć siebie samego ani ludzi wokół mnie, zamykam się w swoim wirtualnym świecie po prostu; wolę, co jest wirtualne, ludzi, to wszystko. [...] Może po prostu sam siebie nie potrafię zrozumieć, to jest dla mnie ucieczka w Internet, bo tam odnajdę siebie o wiele bardziej.*

Jednocześnie badani mają świadomość tego, że ucieczka w świat wirtualny nie rozwiązuje realnych problemów. Przyznają, że jest to jedynie odsunięcie zagrożenia, dające złudne poczucie spokoju.

*Czasem jest tak, że bardzo kiepsko wychodzi w rzeczywistości, chcesz od tego uciec, wciąga cię to coraz bardziej, ograniczasz rzeczywistość, wtedy jest ci lepiej, ale to jest tylko złudzenie.*

*To jest jakaś forma ucieczki, jakiegoś chwilowego odsunięcia problemów na bok, nie jest to forma rozwiązania problemu, ale na pewno daje nam to na chwilę świadomość, że na chwilę możemy od tego problemu odpocząć.*

*To się łączy ze sobą właśnie, wychodzi się z problemów rzeczywistości tym, że się pójdzie przed komputer, ale to nie jest wyjście z sytuacji, to jest tylko i wyłącznie relaks.*

Respondenci zdają sobie też sprawę, że przyjętej przez nich strategii nie da się realizować przez dłuższy czas, że odsuwane problemy prędzej czy później skonkretyzują się ze zdwojoną siłą. Mimo to nie potrafią podjąć kroków zmierzających do zmiany swojego życia.

*To nie jest jakaś ucieczka, tylko bardziej takie odsuwanie tego, co jest nieuniknione, bo wiem, że nie mogę tak w nieskończoność funkcjonować, bo rodzice stracą cierpliwość, nie będą mnie całe życie utrzymywać, żebym sobie siedział w pokoju przed komputerem; wiem, że kiedyś trzeba będzie samemu pójść do pracy, zarobić na siebie, w końcu się wyprowadzić, nie można po prostu tak w nieskończoność tego robić, ja o tym wiem, ale mimo wszystko nic nie robię w kierunku, żeby się usamodzielnić i tak sobie siedzę przed tym komputerem, jakoś to będzie, bo do tej pory jakoś to było faktycznie. W szkole się wszystko udawało, ale tak nie będzie pewnie całe życie.*

Część badanych w ogóle nie jest skłonna rozpatrywać nadmiernego korzystania z sieci w kategoriach ucieczki od problemów codzienności. Według nich użytkowanie Internetu to jedynie dająca dużą przyjemność forma rozrywki, która z czasem zaszła [...] w złym kierunku.

*Jest to może forma przyjemności, która zaszła w pewnym momencie w złym kierunku i zbyt daleko. Jakoś nie mam na razie przed czym uciekać.*

*To na pewno nie jest forma ucieczki, po prostu zaczęło mi to sprawiać coraz większą przyjemność.*

## ROZDZIAŁ 3. RELACJE Z INNYMI W SIECI

Uczestnictwo w społeczeństwie wirtualnym wiąże się z budowaniem szczególnego rodzaju relacji, których podstawą są interakcje za pośrednictwem sieci.

Nawiązywanie relacji międzyludzkich w Internecie może być próbą kompensacji braku kontaktów z innymi w świecie realnym. Niektórzy badani przyznawali, że poza siecią nie prowadzą życia towarzyskiego. Ich jedynymi znajomymi są osoby poznane *online*. W świecie „prawdziwym” nie potrafią znaleźć *takiego języka jak z tymi [poznanymi w sieci – przyp. autora] ludźmi*. Innym razem relacje w Internecie są po prostu kontynuacją znajomości ze świata realnego.

### 3.1. CHARAKTERYSTYKA RELACJI INTERNETOWYCH

Niezależnie od tego, czy znajomi ze świata wirtualnego to tylko jedna z wielu kategorii w szerokiej sieci kontaktów jednostki czy też grupa stanowiąca rdzeń jej życia towarzyskiego, należy zwrócić uwagę na pewne specyficzne cechy kontaktów między użytkownikami sieci. Badani szczególnie akcentowali w tym kontekście:

Anonimowość użytkowników („anonimowość, przede wszystkim”)

Podstawową zasadą funkcjonowania w sieci jest anonimowość jej użytkowników. Nie oznacza ona jednak bezimienności i powierzchowności kontaktów. Łączy się raczej z większą niż w świecie rzeczywistym możliwością kreowania wizerunku przez uczestników interakcji. Fasada internetowej tożsamości umożliwia większą kontrolę informacji przekazywanych otoczeniu. Tak rozumiana anonimowość **ułatwia nawiązywanie kontaktów** w Internecie.

*[Internet – przyp. autora] przełamuje lody. Jak np. rozmawiamy z taką osobą, to ona na nas nie patrzy, nie wie, co kombinujemy. Możemy tak naprawdę wszystko zrobić.*

Z drugiej strony powoduje, że wobec partnerów interakcji stosuje się **zasadę ograniczonego zaufania**. Tworząc bowiem swoją wirtualną tożsamość *wszystko można sobie zaznaczyć; wszystko można napisać*.

Dynamikę relacji

Interakcje w sieci charakteryzują się też większą dynamiką niż w świecie realnym. Wyraża się to przede wszystkim w **łatwości podejmowania i wygaszania interakcji** oraz w ich tempie. Dzięki sieci można **uzyskać kontakt** z daną osobą **szybciej** niż za pośrednictwem tradycyjnych kanałów komunikowania.

*Ale jakoś w Internecie lepiej się z tymi ludźmi rozmawia, bo się z kimś spotkam i wiem, że tę osobę ledwo znam i głupia atmosfera powstaje między nami, jak przez 5 minut nikt nie ma co powiedzieć, a w Internecie po prostu kończę rozmowę i mogę odejść.*

*Jak mi się nie spodoba ta osoba, to po prostu klikam „next”, następną, zawsze się ktoś znajdzie, z kim można porozmawiać.*

*Przed wszystkim Facebook jest wszechstronniejszy, w porównaniu z telefonem albo z takim spotkaniem, bo o wiele szybciej się to robi.*

Internet sprzyja też utrzymywaniu relacji, które w świecie realnym zostałyby wygaszone. Umożliwia bowiem podejmowanie krótkich interakcji bez względu na odległość. Nie bez znaczenia jest też bezpłatność komunikowania za pośrednictwem tego medium.

*Nie muszę jechać na drugi koniec miasta po to, żeby powiedzieć koledze „cześć” i chwilę (z 10 minut) z nim postać i tyle.*

Możliwość powtórzenia pierwszego wrażenia

Oprócz anonimowości i większej możliwości kontroli swojego wizerunku sieć zapewnia możliwość **wielokrotnego kreowania swojej tożsamości**. Jeżeli nie uda się nawiązać pożądanej relacji, zawsze *można założyć nowe konto i spróbować jeszcze raz [śmiech]. W inny sposób*.

Co szczególnie istotne, badani zdają sobie sprawę z iluzoryczności internetowych znajomości. Nie traktują ich na równi z relacjami nawiązywanymi poza siecią.

*Internetowi przyjaciele to nie są prawdziwi przyjaciele, moim zdaniem.*

*Ktoś mnie zaprasza, dobra, akceptuję, ale żeby z ludźmi pogadać może na 150 osób, które są w tym momencie, to może z 2-3 mam o czym gadać, a osoby z portali to tak raczej nie.*

*Jeśli miałbym z kimś rozmawiać na temat ważny, to tylko w rzeczywistości, bo co osoba w Internecie może o mnie wiedzieć i o moich emocjach?*

Nawet ci respondenci, dla których internetowe znajomości są jedyną formą kontaktów z rówieśnikami, przyznawali, że woleliby utrzymywać relacje z tą grupą poza siecią. Przeniesienie życia towarzyskiego do Internetu nie jest więc wyborem, a koniecznością wynikającą w głównej mierze z lęku przed brakiem akceptacji.

*Ja nie mam takiej osoby, z którą mógłbym porozmawiać, chociaż wolałbym w realu, ale nie mam nikogo takiego, bałbym się, że zostanę wyśmiany, a strasznie jestem uczuciowy, zupełnie nie wiem, co bym z sobą zrobił wtedy, dlatego wołam w Internecie, bo wiem, że ci ludzie z Internetu to jednak mnie zrozumieją w jakiś sposób, doradzą, powiedzą coś dobrego. W realu nie mam nikogo zupełnie, żeby tak.*

## ROZDZIAŁ 4. KONTAKT Z RODZICAMI

Respondenci bardzo różnie oceniali swoje relacje z rodzicami. Niektórzy określali je jako dobre, inni zaś wyrażali przeciwną opinię. Niezależnie od tych ocen, należy podkreślić, że badani mają z rodzicami na ogół **bardzo ograniczony, powierzchowny kontakt**. Jego interpretacja w kategoriach wartościujących ma znaczenie drugorzędne.

*Ja z mamą nie rozmawiam prawie wcale, jeśli gdzieś pojedziemy we dwoje, to mam z nią bardzo dobry kontakt, ale tak ze sobą nie rozmawiamy.*

*Mama to głównie praca, bo jest nauczycielką, i w domu, jakieś dekoracje i teatr. A tata siedzi przed telewizorem, też głównie.*

Z wypowiedzi badanych wynika, że relacje między nimi a rodzicami polegają jedynie na „mijaniu się”, niewchodzeniu sobie w drogę, niewtrącaniu się w swoje sprawy. Kontakt ogranicza się często do wymiany podstawowych, zdawkowych informacji.

*Ogranicza się tylko do pytania, masz coś zadane? Albo – kiedy wywiadówka? W sumie wszystko.*

*Tak jakoś obok siebie się rozmijamy, nikt nikomu w drogę stara się jakoś bardzo nie wchodzić.*

*Właściwie rodzice się zajmują sobą, ja sobą. Ja się widuję z nimi tyle, co idę do kuchni po coś do jedzenia.*

Izolacja często ma również rzeczywiście przestrzenny charakter. Mimo że badani mieszkają z rodzicami, to faktycznie widują się z nimi jedynie okazjonalnie. Na ogół spędzają czas w samotności.

*Mam swój pokój, tam raczej nikt nie wchodzi, bardzo rzadko, czasem mama zajrzy, w sumie siedzę po prostu, zamykam swój pałac i się czuję jak...*

*Ja mieszkam w domu piętrowym, więc mama siedzi cały czas na dole.*

*Tata siedzi w jednym pokoju, ja siedzę w drugim, przed tym komputerem, i tata się czuje dziwnie, jakby siedział sam w tym domu.*

*Właśnie siedzę głównie w swoim pokoju, a oni w swoim, więc też nie ma takiego kontaktu.*

*Mam spokój, nikt mi nie przeszkadza. Nie muszę... Jak nie chcę rozmawiać z mamą, to siedzę, jest spokój, jest cisza. Mogę sobie posłuchać muzyki, jak chcę.*

Spędzając coraz więcej czasu *online* badani izolują się od otoczenia. Jednak proces ten działa również w drugą stronę. Zabiegani rodzice poświęcający się pracy, niemający czasu na kontakt z dziećmi również przyczyniają się do pogłębienia tego stanu. Odpowiedzialność za rozluźnienie relacji ponoszą obie strony.

*Z mamą niewiele rozmawiam, bo ma tam pracę swoją.*

*Rodzice za dużo poświęcają swojej pracy, karierze. To dziecko takie się czuje opuszczone.*

*Odepchnięte, nawet.*

*Odepchnięte.*

#### **4.1. REAKCJE BLISKICH NA NADUŻYWANIE INTERNETU**

Rodzice młodych ludzi nadmiernie korzystających z Internetu na ogół nie aprobują zachowania swoich dzieci. Jednak ich działania często ograniczają się tylko do słownej krytyki i nie pociągają za sobą żadnych konkretnych konsekwencji.

*Moi rodzice są strasznie źli na to, że siedzę ciągle przed komputerem.*

*Mama też jest strasznie na mnie zła, że strasznie dużo spędzam przed komputerem, bo uważa, że mnie to ogłupia.*

*Często mama mi mówi, żebym zrobił coś kreatywnego. Że nic tylko siedzę jak debil przed komputerem.*

Niekiedy rodzice podejmują jednak bardziej drastyczne kroki, jak np. zabranie dziecku komputera. Te działania również nie przynoszą spodziewanych rezultatów. Wobec ogólnej dostępności sieci młodzi ludzie wykorzystują inne narzędzia, dzięki którym mogą uzyskać połączenie z Internetem.

*Zabierała mi komputer po nocach, to wyjmuję telefon, wifi, dalej cisnę [śmiech].*

*Matka czasami przychodzi po nocach, mówi, żebym spał, zamykam komputer, czekam aż wyjdzie, otwieram znowu [śmiech].*

Problemu nie rozwiązuje nawet czasowe, cykliczne odcięcie dostępu do sieci. Rodzice jednego z badanych, w celu ograniczenia liczby godzin, jakie ich syn spędza przed komputerem, zdecydowali się na wprowadzenie czasowego limitu dostępu do Internetu, polegającego na automatycznej blokadzie połączenia internetowego na sześćdziesiąt minut co trzy godziny. Takie rozwiązanie, choć realnie zapewne skraca czas spędzany w sieci, nie wydaje się skuteczne, nie wpływa bowiem na zmniejszenie zainteresowania Internetem. Sam uczestnik spotkania opisał godzinną przerwę w sposób następujący:

*Wtedy siadam, czasem książkę poczytam albo po prostu sobie poleżę, się zdrzemnę, posłucham muzyki, godzinka mija, wracam i dalej [...].*

Niektórzy rodzice przyzwyczajają się do tego, że ich dziecko cały swój wolny czas spędza przy komputerze i przestają podejmować działania mające na celu zmianę tego stanu rzeczy. Godzą się z zaistniałą sytuacją albo po podjęciu wielu nieskutecznych kroków zapobiegawczych dochodzą do przekonania, że wyczerpali wszystkie możliwe działania.

*Nie mają siły, nic nie potrafią z tym zrobić, to sobie odpuścili.*

*W końcu mama postanowiła coś z tym zrobić. Na początku poszliśmy do psychologa, ale w sumie nic jakoś z tego nie wyszło, potem mi odcieła, jeszcze w międzyczasie próbowała mnie namówić na jakiś sport czy coś, chodziłem na piłkę nożną, ale w sumie nie bardzo mnie to wciągnęło, bo jakoś dwie lewe nogi miałem i w ogóle. I tak w końcu mama też chyba się trochę poddała przy tym wszystkim.*

*Ja, jeszcze jak były czasy podstawówki, gimnazjum, w gimnazjum już trochę mniej, ale mama się przejmowała w podstawówce. Liceum zaczęłam, przestało ją to interesować.*

Niezależnie od skuteczności kroków podejmowanych przez rodziców, podstawowym problemem jest brak wiedzy o tym, co się dzieje z dzieckiem. Część rodziców nie zdaje sobie sprawy, że ich dzieci nadmiernie korzystają z Internetu. Niekiedy są oni przekonani, że młodzi ludzie poświęcają czas spędzany przed komputerem na naukę.

*U mnie rodzice generalnie o niczym nie wiedzieli, nie wiedzą i wiedzieć nie będą.*

*Ja nie znam zdania mojej mamy na ten temat, bo częściej jestem przy komputerze niż z nią rozmawiam, tak szczerze.*

*Ponieważ ... jeżeli mama pracuje od 8 dajmy na to do 19, a tata od 10 do 21, to zupełnie nie mają na to wpływu. Mój brat jest młody, ma 5 lat, to nie powie, że mam wyłączyć, nie będzie miał na mnie żadnego wpływu, to co? Ja go raczej pogonię, sobie siedzę, sobie siedzę, dopóki mama przyjdzie, jakaś lekka sprzeczka będzie, posiedzę jeszcze 2-3 godziny po tej sprzeczce i wtedy wyłączę, pójdę spać i do szkoły. Jest taka sytuacja. Nie ma wpływu zupełnie na to, ile ja godzin siedzę.*

Badani zwracali również uwagę na fakt, że rodzice w żaden sposób ich nie kontrolują. Nie stawiają im żadnych wymagań ani ograniczeń.

*U mnie też ich nie ma cały dzień, żadnej kontroli nie ma.*

*Mam samowolkę w sumie.*

## ROZDZIAŁ 5. DYNAMIKA UZALEŻNIENIA

Sieć jest dostępnym i łatwym sposobem na zabicie czasu. Badani zwracali uwagę na to, że Internet jest w zasadzie zawsze w zasięgu ręki.

*Czy to tu, czy to tam, zawsze mogę sobie wejść na Internet z każdej rzeczy praktycznie, czy to telefon, xbox, ipad, zawsze wejdę.*

Jednocześnie korzystanie z sieci nie wymaga zbyt wiele wysiłku, w Internecie zawsze coś ciekawego jest, ciepło, wygodnie. Surfowanie po sieci pozornie nie generuje żadnych kosztów, nie wymaga wielkiego zaangażowania, jednocześnie strasznie zabija czas, i to pomaga.

Wydaje się, że rozwój uzależnienia od sieci przebiega nieco inaczej niż rozwój innych uzależnień behawioralnych. W przypadku hazardu daje się zaobserwować pewną kumulację potencjału trajektoryjnego, prowadzącą do eskalacji uzależnienia. Nałóg narasta stopniowo w długim okresie, zmierzając ku najbardziej zagrażającej, destrukcyjnej fazie gry, w czasie której grający ponosi największe koszty w różnych dziedzinach życia.

W przypadku uzależnienia od sieci można wyróżnić dwa etapy. **Fazę fascynacji**, podczas której użytkownik postawiony wobec nieograniczonych zasobów (a w każdym razie niemożliwych do poznania) spędza przy komputerze coraz więcej czasu, rezygnując stopniowo z innych form aktywności, oraz **fazę instytucjonalizacji**, w której jednostka poświęca sieci cały swój wolny czas podejmując działania innego rodzaju jedynie pod wpływem nacisków otoczenia. W tej drugiej fazie nadmierne spędzanie czasu w sieci jest już zjawiskiem akceptowanym (zarówno przez użytkownika sieci, jak i jego otoczenie - rodzice często nie widzą już możliwości wpływu na dziecko) oraz utrwalonym. Wielogodzinne surfowanie po sieci staje się stałym elementem codzienności. Ze względu na bogactwo treści dostępnych w Internecie fascynacja występuje również w tej fazie uzależnienia.

Z uwagi na młody wiek badanych niełatwo jest przesądzać o charakterze uzależnienia od Internetu. Trudno bowiem przewidzieć, w jakim kierunku rozwinie się uzależnienie (może zostanie całkowicie przezwyciężone?) oraz w jakiej fazie rozwoju nałogu znajdują się uczestnicy badania. Dodatkowo respondenci na obecnym etapie życia, kiedy w dużej mierze są jeszcze zależni od rodziców, nie ponoszą pełnych kosztów nadmiernego korzystania z Internetu.

Na ogół stadium poprzedzającym nadmierne użytkowanie sieci jest fascynacja komputerem, w szczególności grami komputerowymi.

*Ja dostałem najpierw komputer, później Internet.*

*Dokładnie tak samo, najpierw komputer, od razu gry, pierwsze co, żeby gry dostać i grać, potem Internet.*

*Znaczy ja to, jak dostałem, to stopniowo, bo na początku trochę pograłem, coś tam, dopiero to tak wchodziło.*

*Ja to miałem od początku komputer z Internetem i stałym łączem, to się spędzało czas przy tym. Też oczywiście lubiłem sobie pogierzyć, ale jak sobie zobaczyłem, że w Internecie też są ciekawe rzeczy, można sobie popatrzeć, to tak już ten czas mi lepiej upływał niż na grze i tak dalej.*

W innym wypadku momentem przełomowym było uzyskanie dostępu do szerokopasmowego Internetu za pośrednictwem stałego łącza, czyli otrzymanie nielimitowanego dostępu do sieci.

*Dostałem stałe łącze.*

*Dokładnie tak samo. Ja stałe łącze od razu miałem i od tamtej pory...*

Niektórzy badani łączyli moment, w którym zaczęli coraz częściej korzystać z sieci, z rozwojem społeczności internetowych.

*Ja osobiście, po zrobieniu konta na portalu społecznościowym. I od tego się zaczęło.*

*Odkąd zarejestrowałam się na Facebooku, to zaczęłam bardziej wchodzić w Internet.*

Początkowo zainteresowanie Internetem wynikało więc z jego coraz większej dostępności i dynamicznego rozwoju. W tym sensie można powiedzieć, że siła przyciągania sieci jest jej immanentną właściwością. Przyczyn zainteresowania Internetem nie należy doszukiwać się w społecznych czy też osobowościowych cechach użytkowników, ale we właściwościach samego medium. Za takim pojmowaniem problemu przemawia również argumentacja respondentów pytanych o kontekst rozwoju ich uzależnienia. Badani przyznawali, że spędzali w sieci coraz więcej czasu ze względu na coraz większe możliwości Internetu, zwiększanie się liczby różnorodnych treści i możliwych rodzajów aktywności, zwłaszcza w wymiarze komunikacji.

*Bo zaczęło się tam więcej działać po prostu.*

*Zawsze się coś znajdzie ciekawego do zrobienia.*

*Dlaczego tak dużo? Po prostu coraz więcej było fajnych stron do oglądania.*

*To też właśnie, bo na początku to w ogóle tak jakoś nie interesowało mnie to, ale potem zacząłem dostrzegać pozytyw [..] i tak się stopniowo wszystko powiększało, wszystkie możliwości.*

Poświęcając swój czas na korzystanie z sieci badani wygaszali swoją aktywność poza Internetem. Z czasem komputer stał się *najlepszym przyjacielem*, z którym spędza się *najwięcej czasu*, wobec którego *wszystko inne schodzi na drugi plan*, który *najwięcej o nas wie*, przechowuje *wszystkie zdjęcia*, [...] *rozmowy*, [...] *informacje*, *to, co lubimy*, *nasze zajęcia*. Aktywność online to *świat*, *ludzie*, *wszystko*.

## ROZDZIAŁ 6. ŚWIADOMOŚĆ UZALEŻNIENIA

### 6.1. NADMIERNE UŻYTKOWANIE CZY NAŁÓG?

Uczestnicy spotkania przyznawali, że ich zwiększająca się aktywność w sieci powoduje ograniczenie działań w świecie rzeczywistym.

*Mnie się wydaje, że bardziej ograniczyłem real na rzecz komputera, kiedyś, jak byłem młodszy, to codziennie po szkole wychodziłem z kolegami coś porobić, potem stopniowo coraz mniej na dworze, coraz więcej przy komputerze, tak teraz właściwie te moje wyjścia się ograniczają do spacerów z psem, czasem wyjdę na papierosa, na jakiś spacer krótki.*

Badani świadomi swojego problemu z siecią częściej skłonni byli rozpatrywać go w kategoriach pewnego rodzaju uzależnienia, jednak nawet dla nich takie pojęcia, jak nałóg, siecio- czy netoholik były na tyle stygmatyzujące, że unikali takiej autoidentyfikacji. Określali się natomiast jako osoby nadmiernie korzystające Internetu.

*Ja się uważam za osobę, która nadmiernie korzysta z nowych technologii.*

*Nadmiernie korzystam, czyli tak jakby kontrast między życiem realnym a Internetem.*

*W sumie to nie wiem. Nie lubię ogólnie przyznawać, że jestem od czegoś uzależniony, nie wiem, czy bym to tak nazwał, ale w sumie możliwe, bo właściwie cały wolny czas temu poświęcam, więc w pewnym sensie.*

W innych przypadkach, w szczególności w grupie badanych niemających kontaktu z terapeutą, respondenci podkreślali, że mimo iż spędzają w sieci sporo czasu, kontrolują tę sferę swojego życia. Akcentowali, że spędzanie czasu *online* to kwestia ich woli, a nie przymusu. Niekiedy podkreślali, że nie są uzależnieni, mimo że może to tak wyglądać z punktu widzenia osób trzecich.

*Nie widzę w sobie uzależnienia od Internetu, od komputera. Jak chcę odejść, to mógłbym odejść, ale akurat w tym momencie nie chciałbym odejść. Czuję, że jak bym chciał, to bym wyłączył i poszedł, ale jest zawsze coś ciekawego do sprawdzenia, to jeszcze można tam posiedzieć.*

*Ja osobiście uważam, że nie. Może to tak wygląda, z trzeciej...*

*To jest moje zajęcie, jak rower czy inna rzecz, to tak samo komputer.*

### 6.2. DOŚWIADCZENIE TERAPII

W kontekście działań profilaktycznych i pomocy udzielanej osobom uzależnionym od sieci, warto przyjrzeć się dotychczasowym doświadczeniom badanych związanym z uczestnictwem w terapii. Ze względu na różnorodność podjętych działań, motywów, które im towarzyszyły, i skutków, które zostały dzięki nim osiągnięte, warto w tym kontekście prześledzić doświadczenia wszystkich uczestników spotkania: Kubę, Mateusza, Bartka, Kacpra, Janka i Maćka.

### Przypadek **Kuby**

Motywy: Decyzję podejmuje matka, w momencie kiedy Kuba ponosi już wyraźne koszty nadmiernego użytkowania Internetu. Ma już *problemy w szkole [...] strasznie dużo jedynek*.

Działania: Kuba odwiedza z mamą poradnię psychologiczną, jednak kontakt z psychologiem rozczarowuje zarówno jego, jak i jego mamę.

*Tam poszliśmy na spotkanie z jakąś panią psycholog i rozmawialiśmy, ale potem tak jakoś. Wyraziłem opinię, że jakoś ta pani nic ciekawego do powiedzenia nie miała, moja mama też, jej się wydawało w sumie podobnie i tak jakoś wyszło.*

Wobec tego rodzice decydują się na założenie blokady połączenia internetowego, które powoduje godzinne przerwy w dostępie do sieci co trzy godziny.

Skutki: Kuba mimo ograniczenia nadal korzysta z sieci. Godzinne przerwy poświęca na inne zajęcia, jednak po ich zakończeniu wraca do komputera.

### Przypadek **Mateusza**

Motywy: O problemach Mateusza zaalarmowała rodziców szkoła. Według nauczycieli był *jakiś aspołeczny, jakiś taki zamknięty w sobie*.

Działania: Po spotkaniach ze szkolnym psychologiem i pedagogiem rodzice doszli do wniosku, że trzeba go zapisać do poradni psychologicznej. Jak mówi Mateusz:

*Miałem taki okres, że przez 2 miesiące chyba chodziłem.*

Skutki: Mateusz po pewnym czasie przestał chodzić na terapię, w której skuteczność nie wierzył i nie traktował poważnie. Jego rodzice pogodzili się z uzależnieniem syna.

*Szczerze? Olewałem, przyszedłem, usiadłem, popatrzyłem w oczy, odpowiadałem tak lub nie, nie potrafiłem się wysłowić w ogóle, nie było sensu dalej tego drażnić, bo po co? Położyli na to rękę, rób, co chcesz po prostu.*

### Przypadek **Bartka**

Motywy: Problem Bartka został wykryty w szkole. Zaproponowano mu wizytę u terapeuty, na którą się zgodził.

*Chciałem w sumie zobaczyć, jak to jest, może coś pomogłoby.*

Działania: Na wizytę poszedł z mamą, więc nie mógł *za dużo powiedzieć, żeby później mama nie zadawała niewygodnych pytań*. Musiał udawać, że *wszystko jest w porządku*.

Skutki: Bartek nie zdecydował się na ponowną wizytę u psychologa – już bez mamy.

*Nie, nie chciało mi się, wolałem siedzieć przed komputerem.*

### Przypadek **Kacpra**

Motywy: Rodzice Kacpra nie zdają sobie sprawy z uzależnienia syna. Problem został zauważony w szkole przez panią pedagog, opiekunkę klasy Kacpra, kiedy ten zaczął gorzej się uczyć i opuszczać zajęcia.

Działania: Kacper odbył rozmowę z pedagogiem szkolnym, jednak nie wierzył, że to spotkanie może odnieść jakiś skutek.

*Stwierdziłem, że jak chce ze mną porozmawiać, to czemu nie, stracę lekcję jeszcze jedną. Ale generalnie pedagog to jest dla mnie, jak wcześniej mówiłem... co osoba może mi pomóc, jak nic o mnie nie wie, zna mnie raptem rok? I zobaczyła nagle, że mam jakiś problem.*

Skutki: Kacper po rozmowie zaczął bardziej uważać, *nadużywać tak, żeby nikt nie zauważył.* Uważa, że sam poradził sobie z problemem, że *jakoś wyszło na prostą, w miarę.*

*Ale jakoś szybko ogarnąłem to wszystko, zacząłem chodzić, przesypiać te lekcje [...]. Jeśli chodzi o korzystanie z Internetu, nie przychodzę na pierwsze lekcje, mogę powiedzieć, że zasnęłam. Wychodząc w połowie dnia mogę powiedzieć, że się źle czuję.*

#### Przypadek **Janka**

Motywy: Janek opuszczał wszystkie pierwsze lekcje w tygodniu, co wzbudziło niepokój jego wychowawczynie, która poinformowała rodziców. Został skierowany do poradni psychologicznej.

Działania: Janek był zupełnie nieprzekonany do wizyty. Nie wierzył, że obca osoba może mu pomóc (*od samego wejścia wiedziałem, że to nic nie da*). Wizyta rozczarowała również mamę Janka, która doszła do wniosku, że problem sam się rozwiąże.

*Jeżeli człowiek mnie nie zna, to mi nie pomoże w żaden sposób. Kompletnie to olałem, moja mama powiedziała, że nie ma sensu wydawać pieniędzy na takie coś. Stwierdziła, że problem sam zniknie.*

Skutki: Janek nie ma zamiaru korzystać z pomocy specjalisty. Nie sądzi, by kolejne wizyty mogły mu jakoś pomóc.

*Nie zna mnie, nie wiedział, jaki jestem, skąd się biorą moje problemy, nie wiedział kompletnie nic, po prostu bym potakiwał przez godzinę i by dostał kasę od mojej mamy.*

#### Przypadek **Maćka**

Motywy: Maciek sam szukał kontaktu z terapeutą. Powodem tego był słaby kontakt z rodzicami.

*Jakoś tak odczułem, że nie mam kontaktu z rodzicami, może to było przez ten komputer, może oni nie chcieli [...]. Próbowałem, bo jednak czasem tego kontaktu brakuje. Małe dziecko – to jakiś tam kontakt był, a teraz jakoś to odczułem, ale później przestałem na to zwracać uwagę.*

Działania: Maciek spotkał się z psychologiem w szkole. Uznał jednak, że ten nie jest mu w stanie pomóc. Nie spełniał jego oczekiwań.

*Ja próbowałem z nim porozmawiać, ale jakoś tak pytania, które zadawał, nie były według mnie adekwatne do sytuacji. Dlatego nie spełnia tego, czego od niego oczekiwałem, to nie będę dłużej z nim rozmawiał, to po co, jeżeli nie jest w stanie mi*

*w żaden sposób pomóc. Nie wiem, po prostu nie jest w stanie mi pomóc. Nie spełnia tego, czego od niego oczekuję.*

Skutki: Maciek pogodził się z tym, że ma z rodzicami słaby kontakt. Nie zwrócił się ponownie do specjalisty.

*Później przestałem na to zwracać uwagę, nie truli mi dupy, to dałem spokój.*

Jak widać, to szkoła, a nie rodzina, jest pierwszą instytucją, w której dochodzi do wstępnego rozpoznania problemu, jaki mają młodzi ludzie. Jest to szczególnie zastanawiające w kontekście sposobów korzystania przez nich z komputera. Długie godziny w sieci użytkownicy spędzają bowiem głównie w domu, często w obecności rodziców. Wydaje się więc, że dorośli nie dostrzegają zagrożenia wynikającego z nadmiernego korzystania z Internetu lub je marginalizują.

Co szczególnie istotne, młodzi ludzie są zmotywowani do pierwszego kontaktu z psychologiem. Spodziewają się od niego realnej pomocy w celu zmiany swojego dotychczasowego stylu życia.

Wspólne dla badanych jest też uczucie rozczarowania, przekonanie, że terapeuta nie potrafi udzielić pomocy, wyrażane zarówno przez internautów, jak i ich rodziców.

### **6.3. WIZERUNEK OSOBY UZALEŻNIONEJ OD INTERNETU**

Badani proszeni o opisanie sylwetki osoby uzależnionej od Internetu podkreślali osobowościowy i społeczny wymiar zjawiska, równie duży nacisk kładli na cechy fizyczne. Zdaniem badanych osoba uzależniona od Internetu – sieciorolik – to ktoś, kto:

cały swój czas spędza *online* na bezpłoduktywnych czynnościach,

*Spędza bezproduktywnie dużo czasu przed komputerem. Tylko siedzi przed komputerem jak debil [śmiech] i robi coś, co jest nikomu w życiu niepotrzebne.*

nie może normalnie funkcjonować bez dostępu do sieci,

*Nie może bez tego żyć. Nie może się skupić.*

rezygnuje z życia poza siecią,

*Ale takie już oporowe, ołanie całego życia na rzecz Internetu.*

*To jest jakby dla niej pewien sposób życia.*

nie kontroluje swojego zachowania,

*Zrobi wszystko żeby usiąść przed komputerem, choćby na chwilę. Jest gotowa zrobić wszystko, żeby osiągnąć swój cel.*

jest bezradny w świecie poza Internetem,

*Nie wie, gdzie się podziać, co zrobić.*

reaguje agresją wobec niemożności połączenia się z siecią,

*Może być też w pewien sposób agresywny.*

nie utrzymuje relacji z innymi ludźmi,

*To już jest zupełny chyba brak znajomych, naprawdę żadnych.*

sieć traktuje priorytetowo, zaniedbując inne sfery swojego życia,

*Budzi się rano, zamiast przygotować się, umyć się przed szkołą, spakować, to on woli się np. zalogować do jakiejś gry.*

*Przedkłada przyjemności nad życie.*

nie dba o powierzchowność, jest fizycznie zaniedbany.

*Tłusty grubas, nieogolony (śmiech).*

*Tak, zarośnięty.*

*Nieczęsto myje się.*

*Z zarostem, szczupły zazwyczaj.*

*Albo otyły.*

*Szczupły albo bardzo gruby. Generalnie ludzie zaniedbani.*

*Zaniedbani tak zupełnie, nic nie dbają o siebie, o wygląd, o ubiór.*

#### **6.4. KIEDY KORZYSTANIE Z INTERNETU PRZESTAJE BYĆ BEZPIECZNE?**

Respondenci niezależnie od autoidentyfikacji – jako osoby uzależnionej od sieci, nadmiernie korzystającej z nowych technologii czy też niemającej problemów z Internetem – przyznawali, że użytkowanie sieci nie jest w pełni bezpieczne i w pewnym momencie może stać się nałogiem. Niektórzy wyrażali przekonanie, że uzależnienie zaczyna się od razu, od pierwszego użycia. Bo *jak się raz wejdzie, to nie chce się potem wyjść*, chyba że ma się silną wolę, o co bardzo trudno. Na ogół jednak uczestnicy badania dostrzegali pewne punkty krytyczne, po przekroczeniu których można mówić o uzależnieniu.

Badani podkreślali w szczególności symptom, który można by określić jako autoteliczne użytkowanie Internetu, a więc takie, które nie niesie ze sobą żadnych dodatkowych korzyści, nie ma żadnego celu, jest wartością samą w sobie.

*Jak się korzysta w ten sposób, że się szuka czegokolwiek.*

*Się nie korzysta w jednym jakimś konkretnym celu.*

Pozostałe objawy uzależnienia to zdaniem badanych korzystanie z sieci dla zabicia czasu, zaniedbywanie innych obowiązków, rosnąca liczba godzin spędzanych *online* i słabnący kontakt z bliskimi.

*Zabija się czas zupełnie, to jest kwestia, chwila moment.*

*Chyba jak się zacznie naprawdę olewać wszystkie swoje obowiązki.*

*Kiedy już zaczynamy coraz więcej czasu spędzać, to powinniśmy przystopować, żeby to nie popadło w nałóg.*

*Kiedy bym zaczęła już przestawać się do niej [mamy – przyp. autora] odzywać, tylko bym siedziała przed komputerem.*

## ROZDZIAŁ 7. KONSEKWENCJE NADMIERNEGO UŻYTKOWANIA SIECI

Nadmierne spędzanie czasu w sieci nie pozostaje bez konsekwencji. Powszechnym skutkiem nadużywania Internetu przez młodych ludzi są **problemy w szkole**. Badani przyznają, że odkąd zaczęli spędzać więcej czasu przed monitorem, gorzej się uczą i uzyskują niższe oceny. Wiąże się to zarówno z ograniczaniem czasu poświęcanego na naukę w domu, jak i z opuszczaniem zajęć lekcyjnych.

*Komputer dostałem na przełomie szóstej klasy i pierwszej gimnazjum, wtedy zaczęły się moje problemy ze szkołą, też do tego wątku zmierzam, bo do szóstej klasy podstawówki miałem cały czas czerwony pasek, od tamtej pory to właśnie walczę o średnią 2,5.*

*Nagle zacząłem opuszczać trochę godzin w szkole i że pogorszyły się moje oceny.*

*To jest ewidentnie przez to, że się zrobiłem bardzo leniwy i siedzę przed komputerem.*

W skrajnych przypadkach uzależnienie od sieci prowadzi do przerwania edukacji. Jeden z uczestników badania przyznał, że przez nadmierne korzystanie z sieci został usunięty z liceum. Uczęszcza do placówki wieczorowej, bo wolał *siedzieć przed komputerem, niż chodzić do szkoły*. Respondent zwrócił uwagę na społeczny wymiar tej zmiany, postrzegając ją jako **degradację**.

*Teraz chodzę do wieczorówki, gdzie są ludzie dużo bardziej tępi ode mnie, mnie to boli, że się muszę z nimi uczyć, być traktowany tak samo jak oni, chociaż się nie czuję podobny do nich.*

Do społecznych kosztów nadużywania sieci należy zaliczyć też **pogorszenie** albo wręcz zerwanie **relacji** z najbliższymi oraz **utrata kompetencji interpersonalnych**.

*Oderwałem się od moich przyjaciół najbliższych przez to wszystko. Tak się skończyło, mi się zdaje.*

*Mama też jest strasznie na mnie zła, że strasznie dużo spędzam przed komputerem.*

*Zapuscimy się i co? Patrzymy na jakąś ładną dziewczynę, a ona co? „Spadaj”.*

Badani zwracali również uwagę na negatywny wpływ nadużywania Internetu na ich **stan zdrowia** i kondycję fizyczną.

*To chyba głównie chodzi o nasze zdrowie, że my się napromieniowujemy.*

*Brzuch urósł. [śmiech] I „trzeba się wziąć za siebie”. A w tym roku, to odpuściłem, bo inne sprawy. I czuję taki dyskomfort fizyczny, że brakuje mi czasem tej sztangi podnieść czy coś. Tak się wyżyć.*

Podnosili również kwestię **rezygnacji z innych zainteresowań** na rzecz rozrywek dostępnych w Internecie.

*Czytałem dużo, jak nie miałem komputera, wtedy naprawdę potrafiłem cały dzień czytać książkę, a potem jakoś dostałem ten komputer i właśnie z czasem coraz więcej do komputera, coraz mniej do książek.*

Jako zagrożenie przedstawiali też możliwość poznania w sieci nieodpowiednich osób, fałszujących swą tożsamość, oraz łatwość, z jaką sieć pochłania czas.

Pozytywne strony Internetu to jego wszechstronność, zasób różnego rodzaju informacji; możliwość nawiązywania za jego pośrednictwem znajomości - poznawania ludzi z *każdego zakątka świata*. Niektórzy badani przyznawali, że w sieci są bardziej otwarci niż w kontaktach bezpośrednich i dzięki niej mogą *zwalczać samotność*. Wskazywali też na możliwość rozwijania za pośrednictwem Internetu swoich zainteresowań.

Paradoksalnie, te cechy sieci, które respondenci wymieniali w kontekście pozytywnym, generują wysokie koszty w przypadku nadużywania Internetu. Zasób wiedzy w sieci i dostępność w niej różnego rodzaju treści jest podstawowym powodem fascynacji nią. Społeczny aspekt Internetu, jeżeli wiąże się z ograniczeniem relacji w świecie poza komputerem, również nie może uchodzić za zjawisko pozytywne, zwłaszcza że badani sami przyznawali, iż relacje w sieci nie są w stanie zastąpić do końca realnych znajomości. Internet jako dodatkowa płaszczyzna rozwoju zainteresowań jest w istocie pomocnym narzędziem, jednak w momencie nadmiernego użytkowania może doprowadzić do całkowitego zastąpienia hobby przez jego symulację.

## ROZDZIAŁ 8. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA NADMIERNE KORZYSTANIE Z INTERNETU

Na uzależnienie od Internetu mają wpływ czynniki trojakiego rodzaju. Po pierwsze, sama specyfika tego medium, które dla nowych użytkowników ma posmak nowości i nadzwyczajności. Drugi czynnik to pewne uwarunkowania osobowościowe, które co prawda nie przesądzają, że ktoś uzależni się od sieci, ale przy odpowiedniej konfiguracji innych czynników wysoce to uprawdopodobniają. Trzecim natomiast są uwarunkowania o charakterze społeczno-kulturowym, przede wszystkim te związane z grupami pierwotnymi, w których uczestniczy jednostka, takie jak rodzina i grupa rówieśnicza.

### 8.1. SPECYFIKA MEDIUM

Internet to nie tylko narzędzie służące do poznawania świata i podtrzymywania kontaktów z innymi ludźmi, ale też jedno z pól, na których współcześnie realizuje się człowiek. Potencjał Internetu jako źródła uzależnień jest ze względu na specyfikę tego medium bardzo duży. Zawartość sieci może stanowić przede wszystkim **obiekt fascynacji**, co może być pierwszym etapem uzależnienia. Fascynacji sprzyja dynamika Internetu, w którym **dostępne są wciąż nowe, różnorodne treści**. Właściwe wydaje się tu porównanie tego medium

do wciąż rozlewającej się rzeki bez brzegów. Zasobność Internetu jest w zasadzie nieograniczona. Dodatkowo w sieci nie istnieją realne **mechanizmy kontroli** treści udostępnianej użytkownikom – to, co poza Internetem reglamentowane, w nim jest dostępne dla wszystkich.

Jest to **medium ogólnodostępne**, z którego można korzystać już nie tylko za pomocą komputera. Ponadto korzystanie z sieci **jest zajęciem łatwym**. Nie wymaga nadzwyczajnych kompetencji, które należałoby rozwijać w celu optymalizacji rezultatów, jak w przypadku innych form spędzania czasu (np. zajęcia sportowe). Nie wymaga też **angażowania sił i środków**. Okazuje się, że aby spędzić satysfakcjonująco czas, nie trzeba wychodzić z domu, wydawać pieniędzy, angażować się. Wystarczy usiąść w wygodnym krześle przy komputerze.

Jednocześnie wielość możliwości spędzania czasu w Internecie jest właściwie nieograniczona. Sieć zaspokaja takie **potrzeby społeczne**, jak potrzebę przynależności, bycia w grupie. Szczególnie atrakcyjna jest tutaj możliwość wyboru grupy, do której chce się należeć.

O atrakcyjności tego medium stanowi też **łatwość nawiązywania relacji** z innymi użytkownikami. Nie dość, że w Internecie łatwiej jest *przełamać lody, zwalczyć samotność*, to na dodatek, dzięki dużym możliwościom kreacji własnego „ja”, w większym stopniu można kontrolować sposób, w jaki odbierają nas inni.

Z tych powodów sieć jest dla badanych *wszystkim* i nie wyobrażają sobie życia bez niej.

*Wszystko.*

*To jest wszystko.*

*Ja nie wyobrażam sobie teraz życia bez Internetu.*

*Cieężko by było [...].*

*Wróciłbym do domu i nie wiedziałbym, co robić. Chyba siedziałbym beczynnie na fotelu i patrzył się w ścianę.*

Okazuje się, że w kwestii uzależnienia od Internetu czynnikiem kluczowym są immanentne właściwości samego przedmiotu uzależnienia. Dla młodych ludzi korzystających nadmiernie z sieci szczególnym zagrożeniem jest fakt, że we współczesnym świecie nie da się uniknąć kontaktu z siecią, która stała się elementarną częścią wielu obszarów życia. Dla osoby uzależnionej, niekontrolującej swojego zachowania oznacza to fizyczną niemożność izolowania się od przedmiotu uzależnienia.

## 8.2. CZYNNIKI O CHARAKTERZE OSOBOWOŚCIOWYM

Osoby nadmiernie korzystające z Internetu są na ogół wyizolowane, a ich relacje z innymi i życie towarzyskie – ubogie. Trudno jednak określić kierunek zależności i jednoznacznie odróżnić przyczynę od skutku. Czy zamknięcie się w świecie sieci było spowodowane tym, że relacje z innymi poza Internetem były niesatysfakcjonujące? Czy też odwrotnie - wygaszenie relacji to rezultat nadużywania Internetu? Odpowiedź na to pytanie nie była oczywista nawet dla badanych.

Niezależnie od tego, z dużą dozą ostrożności można przyjąć, że bardziej narażone na uzależnienie od Internetu są osoby:

- zamknięte w sobie,
- nieśmiałe, mające trudności w nawiązywaniu kontaktów,
- mające zaburzone poczucie własnej wartości.

Jednocześnie należy zaznaczyć, że wśród badanych znalazły się też osoby, które można określić jako ekstrawertyczne, niemające problemów z nawiązywaniem i podtrzymywaniem relacji. Na podstawie zgromadzonych danych trudno jest naszkicować portret psychologiczny osoby będącej potencjalnym netoholikiem, jednak wydaje się, że wobec uwarunkowań społeczno-kulturowych i specyfiki samego medium cechy osobowościowe mają znaczenie drugorzędne.

## 8.3. CZYNNIKI O CHARAKTERZE SPOŁECZNO-KULTUROWYM

Czynniki społeczno-kulturowe mogące przyczynić się do nadmiernego korzystania z Internetu należy uznać za kluczowe w kwestii uzależnienia, ponieważ w dużej mierze są związane z grupami pierwotnymi (rodzina, krąg rówieśniczy).

Sposób korzystania z sieci jest uwarunkowany przede wszystkim pokoleniowo. Uczestnictwo w społecznościach internetowych jest powszechne i oczekiwane, jednostka nieobecna w sieci naraża się na marginalizację i stygmatyzację. Internet to dla młodych ludzi podstawowe źródło informacji i narzędzie organizacji życia codziennego.

*W Internecie zamknięte jest prawie wszystko, Wikipedia, wszystkie informacje. Filmy, artykuły różne; można chyba sobie nawet ściągnąć gazetę i ją czytać na ekranie.*

*Wchodzę na stronę szkoły, gdzie mam plan, bo oczywiście nie chciało mi się od początku roku go napisać jeszcze.*

Istotne znaczenie ma też sam model i sposób funkcjonowania współczesnej rodziny. Uczestnicy badania wskazywali tutaj na wspólne doświadczenia, które zdają się nie pozostawać bez wpływu na rozwój uzależnienia. Przede wszystkim należy wskazać na osłabienie więzi między członkami rodziny oraz na ich fizyczną izolację, mimo wspólnego zamieszkiwania. Domownicy swój wolny czas spędzają w samotności, w oddzielnych

pomieszczeniach, skupieni na swoich sprawach. Badani w zasadzie jednogłośnie przyznawali, że mają z rodzicami słaby kontakt, często ograniczający się do wymiany podstawowych informacji. Niełatwo jest udzielić odpowiedzi na pytanie, czy to rodzice są przez dzieci izolowani czy też sami (być może nieświadomie) w pewien sposób się od nich odcinają. Niemniej jednak badani przyznają, że ich rodzice często są zapracowani, wykonują obowiązki zawodowe w domu albo spędzają swój wolny czas przed telewizorem lub komputerem. Na szczególną uwagę zasługuje tutaj ostatnia z przytoczonych sytuacji, kiedy to zachowanie starszych domowników legitymizuje nadmierne korzystanie z Internetu przez młodszych, zabierając jednocześnie opiekunom możliwość negatywnej oceny postępowania podopiecznych.

Badani przyznawali też, że w kwestii korzystania z Internetu mają całkowitą dowolność, a rodzice w żaden sposób nie kontrolują ich pod tym względem. Z wypowiedzi respondentów wynika, że otoczenie na ogół prędzej czy później oswaja się z ich sytuacją, dając tym samym przyzwolenie na nadmierne i szkodliwe użytkowanie sieci. Niekiedy rodzice uważają, że spędzanie czasu przed komputerem jest dla dziecka dobre, ponieważ sprzyja jego rozwojowi i pozwala uniknąć zagrożeń świata zewnętrznego.

Zdarzało się, iż respondenci deklarowali, że komputer towarzyszył im już w wieku dziecięcym, a rodzice już wtedy nie kontrolowali sposobów wykorzystywania tego narzędzia. Przekonanie o konieczności oswajania dziecka od najmłodszych lat z nowymi technologiami, połączone z brakiem kontroli, może prowadzić w dłuższym okresie do uzależnienia.

Pozorny brak kosztów użytkowania sieci przez młodzież i nierzadko pozytywne nastawienie rodziców do spędzania czasu wolnego w Internecie powodują, że otoczenie dostrzega negatywne strony uzależnienia dopiero na jego zaawansowanym etapie. Rodzice podejmują środki zaradcze na ogół wtedy, kiedy młoda osoba ponosi już realne i konkretne konsekwencje swojego postępowania.

\*

\*       \*

Jak widać, czynniki ryzyka w dużym stopniu mają charakter zewnętrzny i niekontrolowany. Uzależnienie od Internetu jest bowiem determinowane przez takie faktory, jak specyfika tego medium czy pewne wzory zachowania o charakterze pokoleniowym. Wobec niemożności wpływu na te aspekty, tym większego znaczenia nabierają czynniki związane z funkcjonowaniem rodziny. Okazuje się bowiem, że jedynie na tej płaszczyźnie możliwe jest wypracowanie zabezpieczeń mogących chronić przed uzależnieniem. Jednocześnie kryzys funkcjonowania instytucji rodziny w dużym stopniu uprawdopodobnia jego wystąpienie.

## B. WYNIKI BADANIA ILOŚCIOWEGO

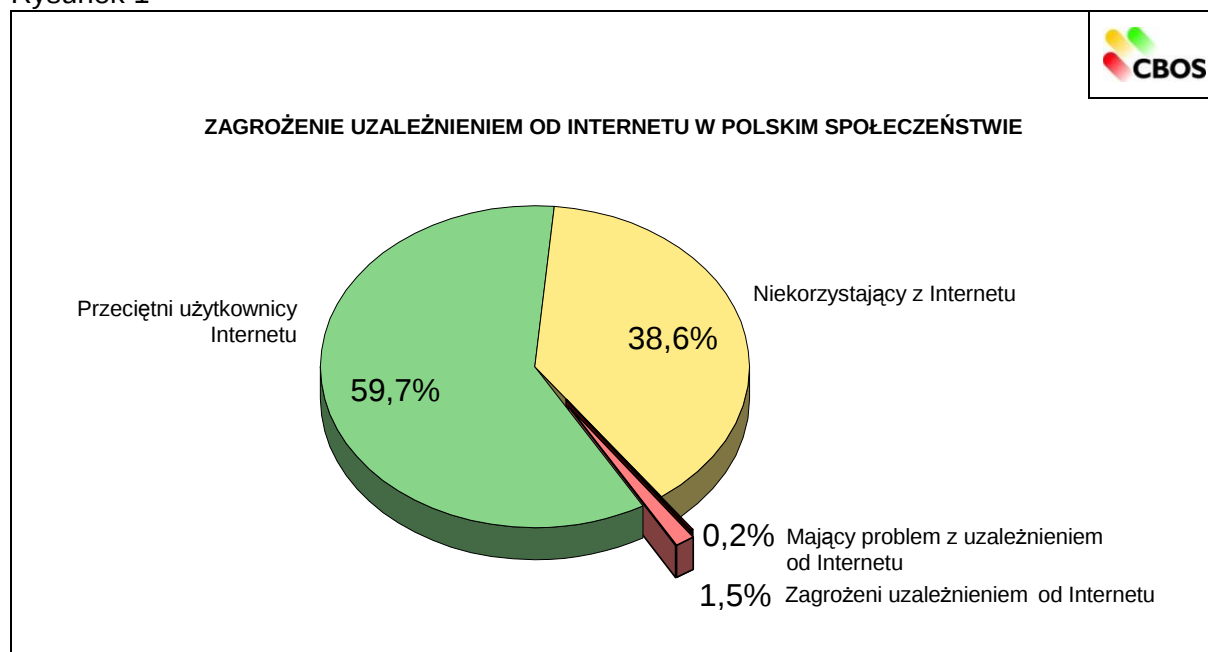
### WSTĘP

Zagrożenie uzależnieniem od Internetu zdiagnozowane zostało za pomocą testu **Internet Addiction Test** (Young, 1998), na podstawie którego wyróżniono wśród użytkowników Internetu trzy następujące grupy:

- przeciętni użytkownicy Internetu;
- użytkownicy mający sporadycznie lub często problemy z uzależnieniem od Internetu;
- użytkownicy mający poważny problem z uzależnieniem od Internetu.

Z Internetu przynajmniej sporadycznie korzysta większość Polaków w wieku 15 lat i więcej (61,4%). Zdecydowana większość z nich (97,3% korzystających z sieci) to przeciętni użytkownicy, niemający w codziennym życiu problemów w związku z korzystaniem z Internetu. Problem z uzależnieniem od Internetu według ww. testu przejawia 0,2% badanej populacji, co stanowi 0,3% korzystających z sieci. Zagrożonych uzależnieniem od Internetu jest 1,5% ogółu badanych, co stanowi 2,7% korzystających z Internetu (rys. 1).

Rysunek 1



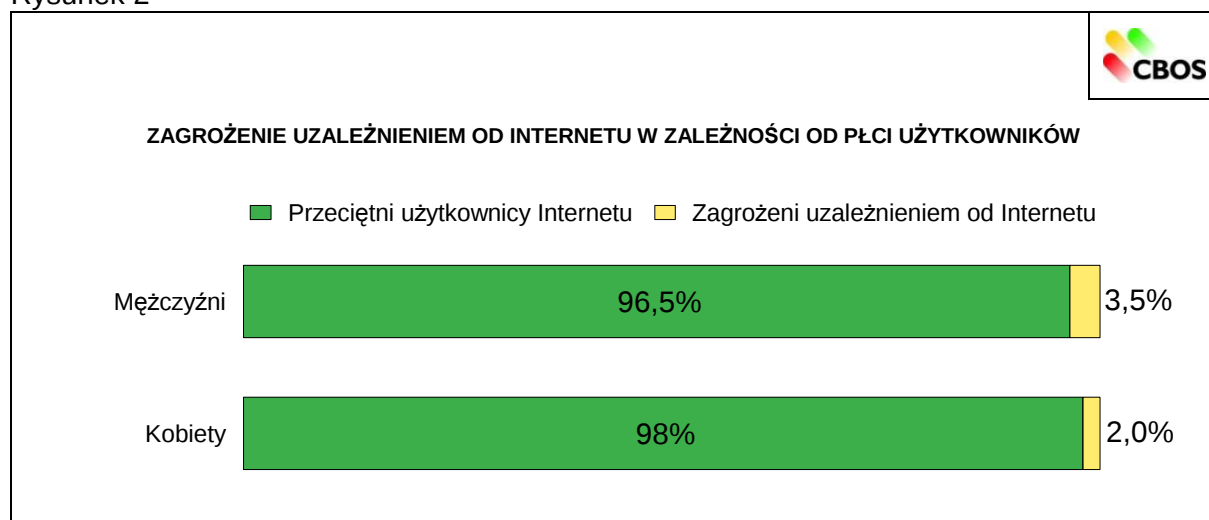
Z uwagi na niewielkie liczebności grup respondentów mających problem z uzależnieniem od Internetu i zagrożonych tym uzależnieniem obie te kategorie w dalszej analizie przedstawiono łącznie. W efekcie w niniejszym rozdziale prezentowane są wyniki dla dwóch

grup – przeciętnych użytkowników Internetu oraz zagrożonych uzależnieniem, w tym osoby, które w zastosowanym teście (*Internet Addiction Test*) uzyskały wynik wskazujący na rozwinięte uzależnienie.

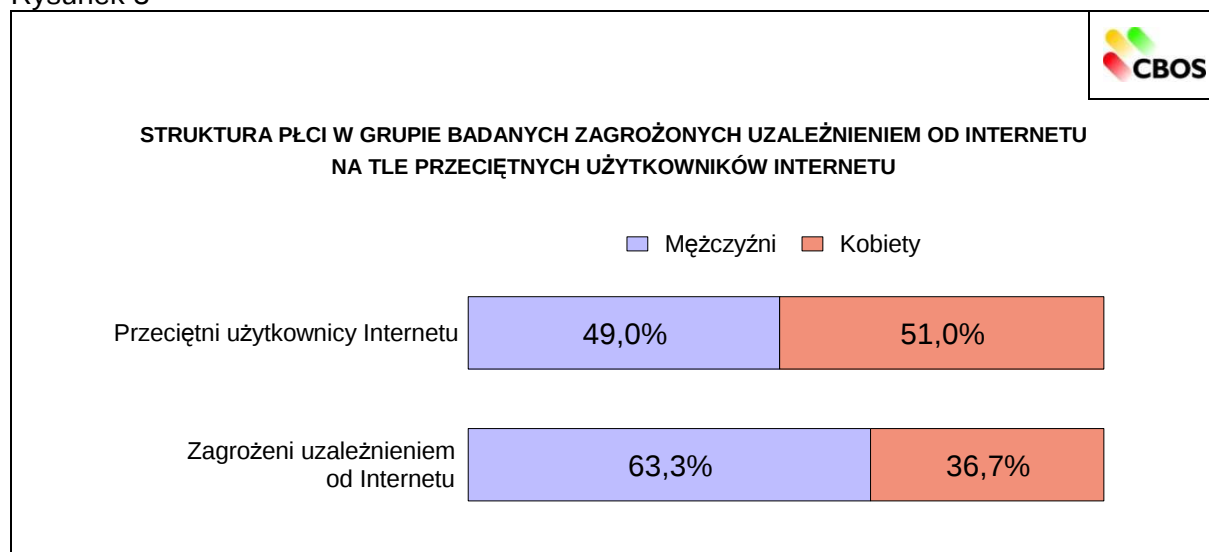
## ROZDZIAŁ 1. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A PŁEĆ

Wśród użytkowników Internetu zagrożenie uzależnieniem od sieci częściej dotyczy mężczyzn niż kobiet (rys. 2). W efekcie wśród osób zagrożonych uzależnieniem bądź uzależnionych od Internetu przeważają badani płci męskiej, natomiast struktura płci wśród przeciętnych użytkowników Internetu jest zbliżona do struktury w całej populacji (rys. 3).

Rysunek 2



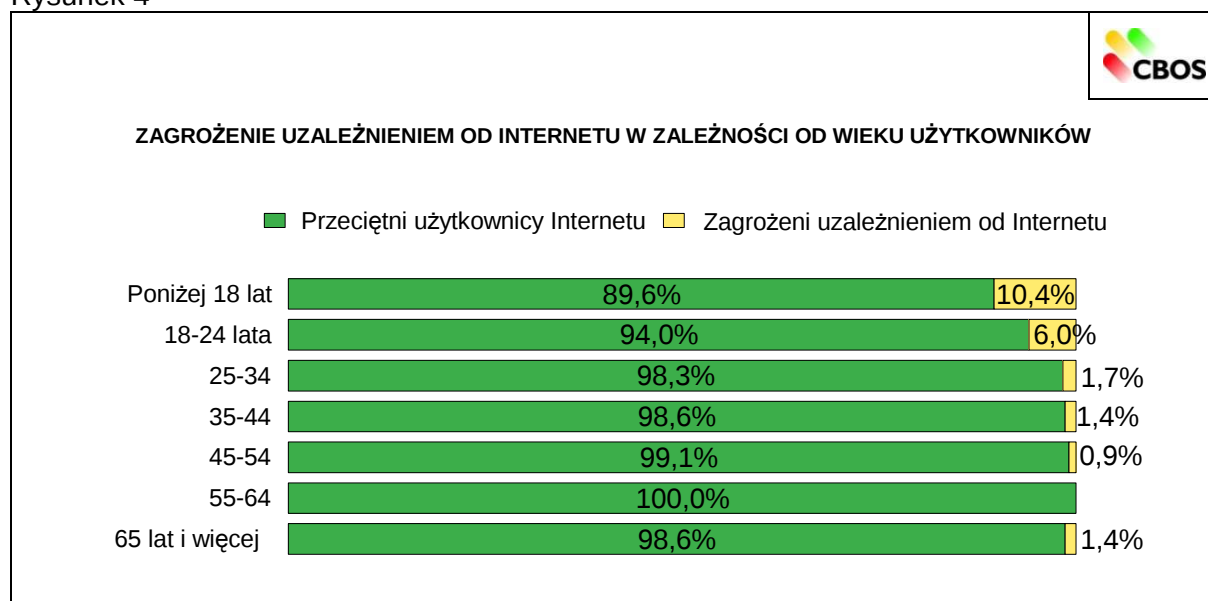
Rysunek 3



## ROZDZIAŁ 2. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A WIEK

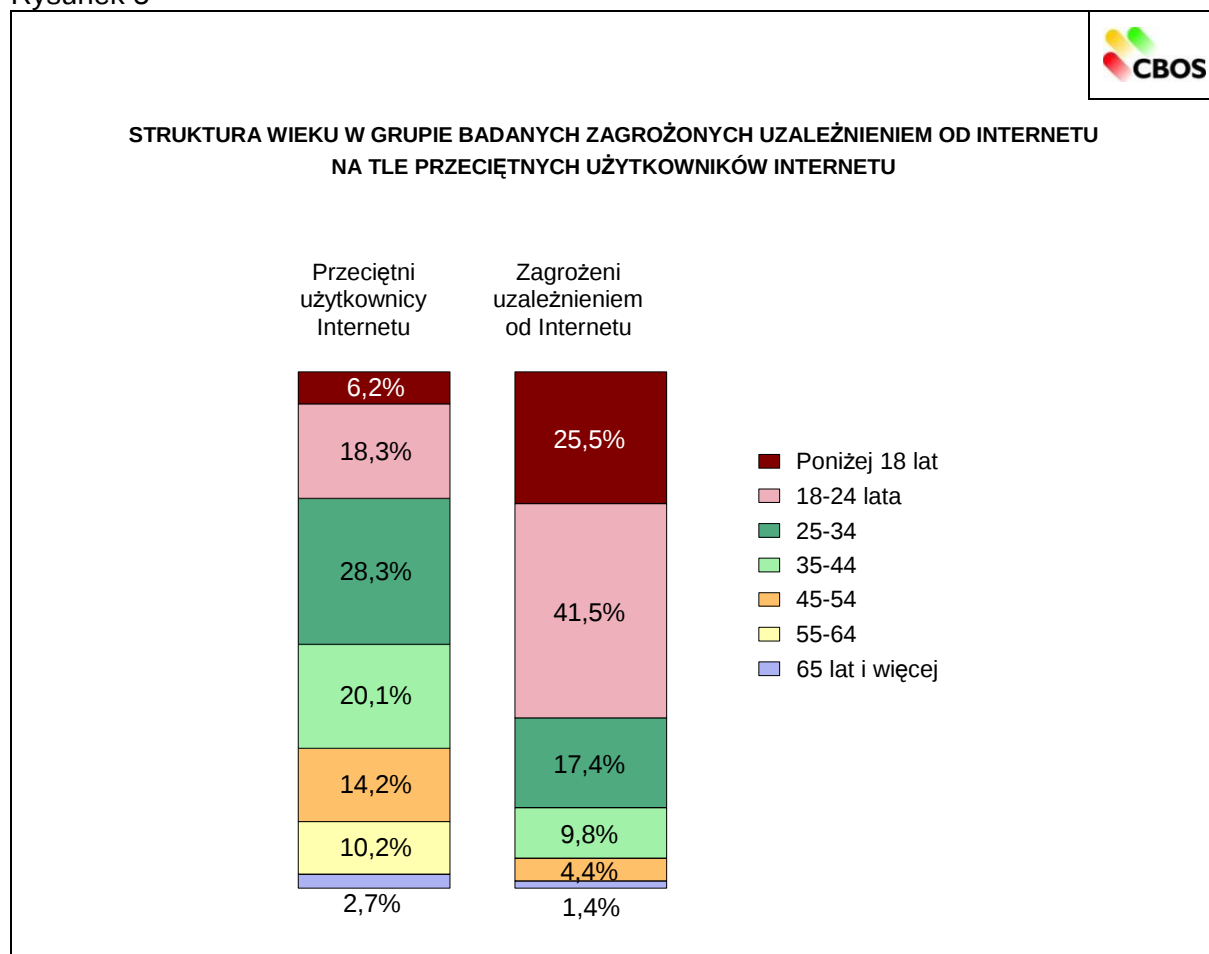
Zagrożeńi uzależnieniem od Internetu to najczęściej badani poniżej 25 roku życia, przy czym najbardziej zagrożeni są niepełnoletni. Wśród najmłodszych badanych, którzy nie ukończyli jeszcze 18 roku życia, więcej niż co dziesiąty, w zastosowanym teście (*Internet Addiction Test*), wykazuje zagrożenie uzależnieniem bądź uzależnienie od sieci (rys. 4).

Rysunek 4



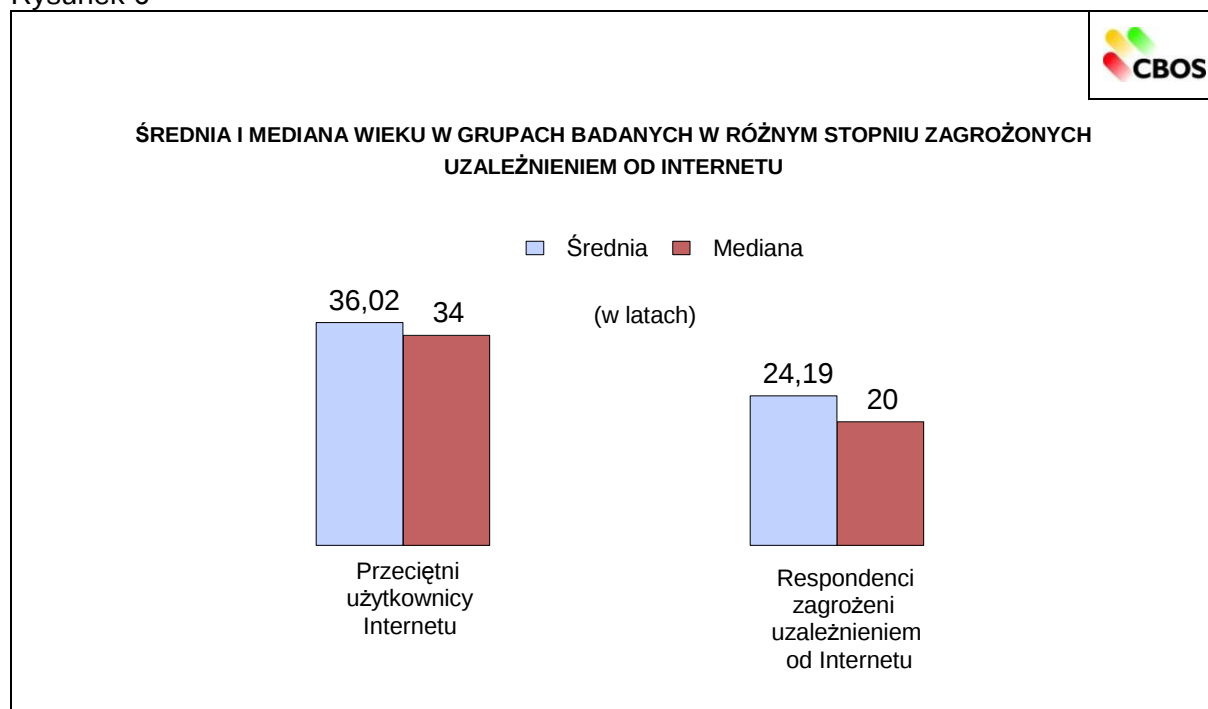
Znajduje to odzwierciedlenie w strukturze wieku osób, które w teście uzyskały wyniki wskazujące na co najmniej zagrożenie uzależnieniem od Internetu (rys. 5). Nieco ponad dwie trzecie z nich nie ukończyło jeszcze 25 roku życia, podczas gdy wśród przeciętnych użytkowników Internetu jest ich tylko niespełna jedna czwarta, a największą grupę stanowią osoby w wieku 25–34 lata.

Rysunek 5



Przewagę młodych ludzi wśród osób zagrożonych uzależnieniem od Internetu obrazują też obliczone wartości miar tendencji centralnej (średniej arytmetycznej i mediany) rozkładów wieku w grupach przeciętnych użytkowników sieci i zagrożonych uzależnieniem (rys. 6). Ponad połowa badanych wykazujących zagrożenie uzależnieniem od Internetu (52,3%) nie przekroczyła 20 roku życia (mediana), a średnia wieku w tej grupie to niewiele ponad 24 lata, podczas gdy średni wiek przeciętnego użytkownika Internetu wynosi nieco ponad 36 lat.

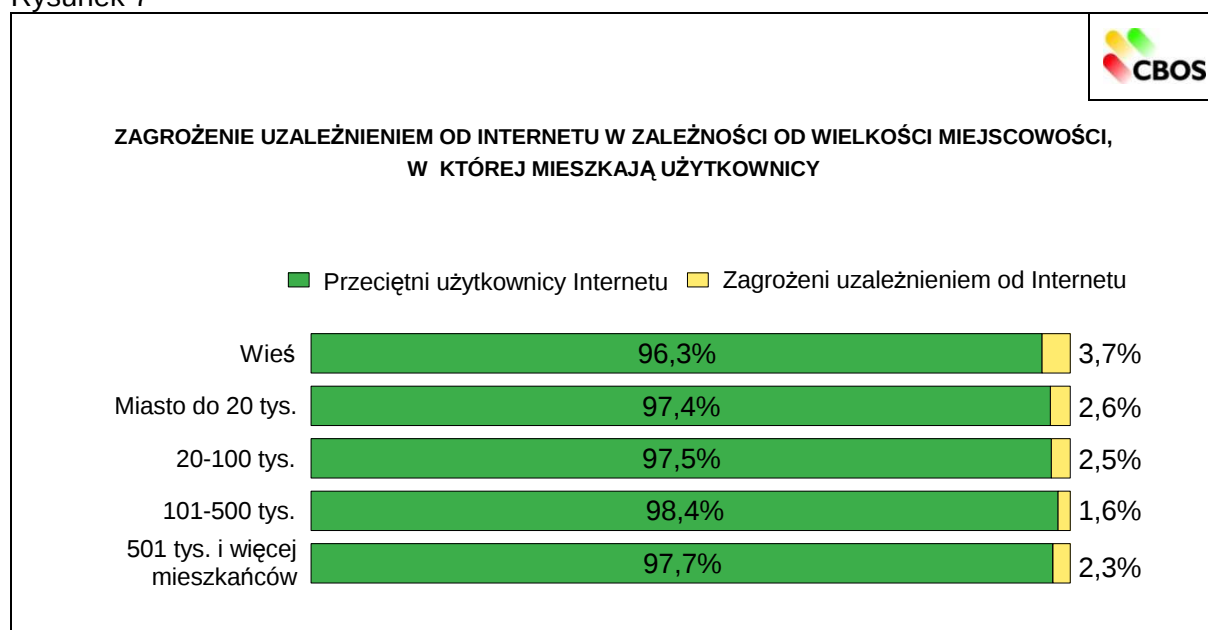
Rysunek 6



### ROZDZIAŁ 3. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A MIEJSCE ZAMIESZKANIA

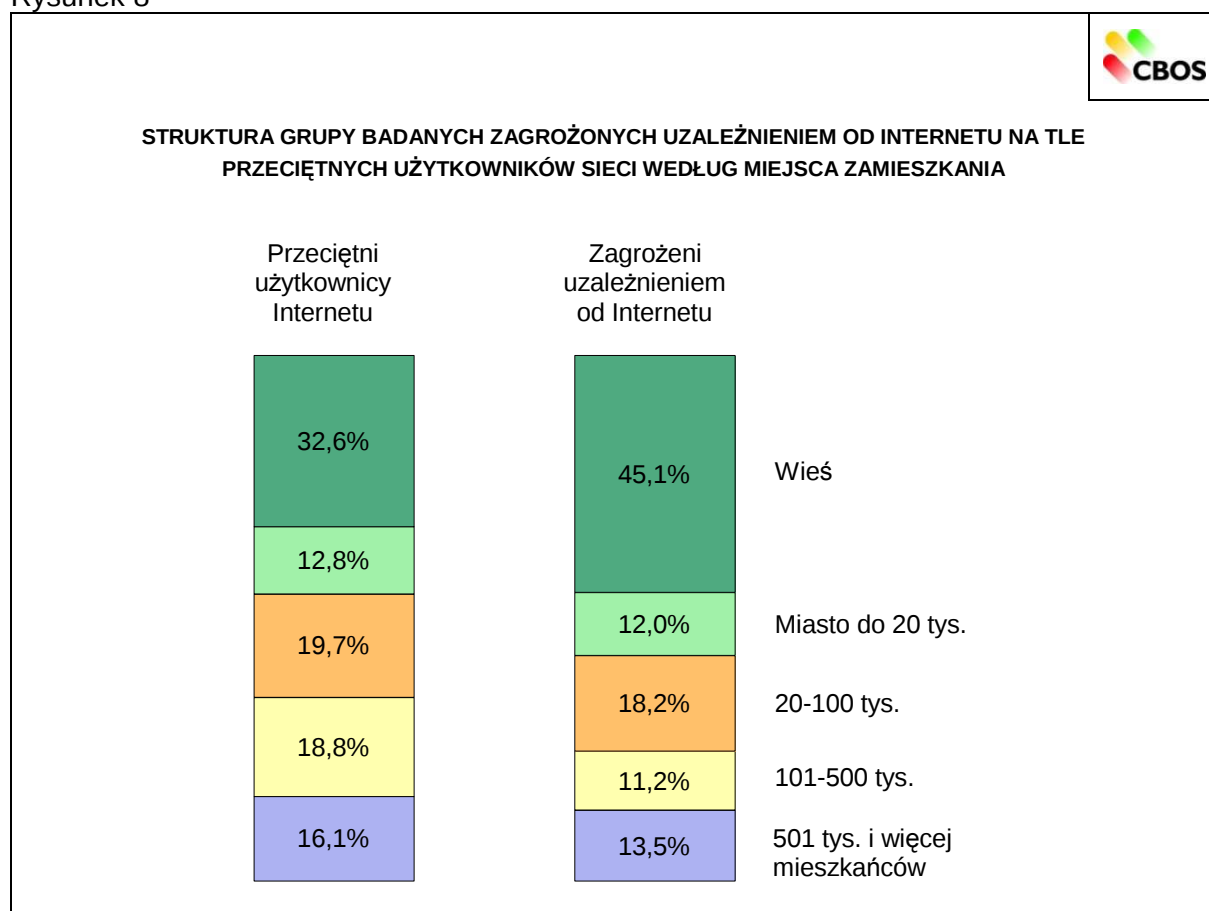
Porównanie odsetka zagrożonych uzależnieniem od Internetu wśród użytkowników sieci mieszkających w różnych typach miejscowości pokazuje, że **problemy tego rodzaju nieco częściej niż pozostali mają mieszkańcy wsi** (rys. 7).

Rysunek 7



Porównanie struktury przeciętnych użytkowników Internetu i osób zagrożonych uzależnieniem według wielkości miejscowości zamieszkania potwierdza nadreprezentację mieszkańców wsi wśród osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem od sieci (rys. 8). Porównanie struktury obu grup nasuwa też wniosek, iż mniej zagrożeni uzależnieniem od Internetu są mieszkańcy miast powyżej 100 tys. ludności niż pozostali użytkownicy Internetu. Można to tłumaczyć faktem, że duże miasta oferują wiele różnych możliwości spędzania wolnego czasu, które mogą być konkurencyjne wobec Internetu.

Rysunek 8

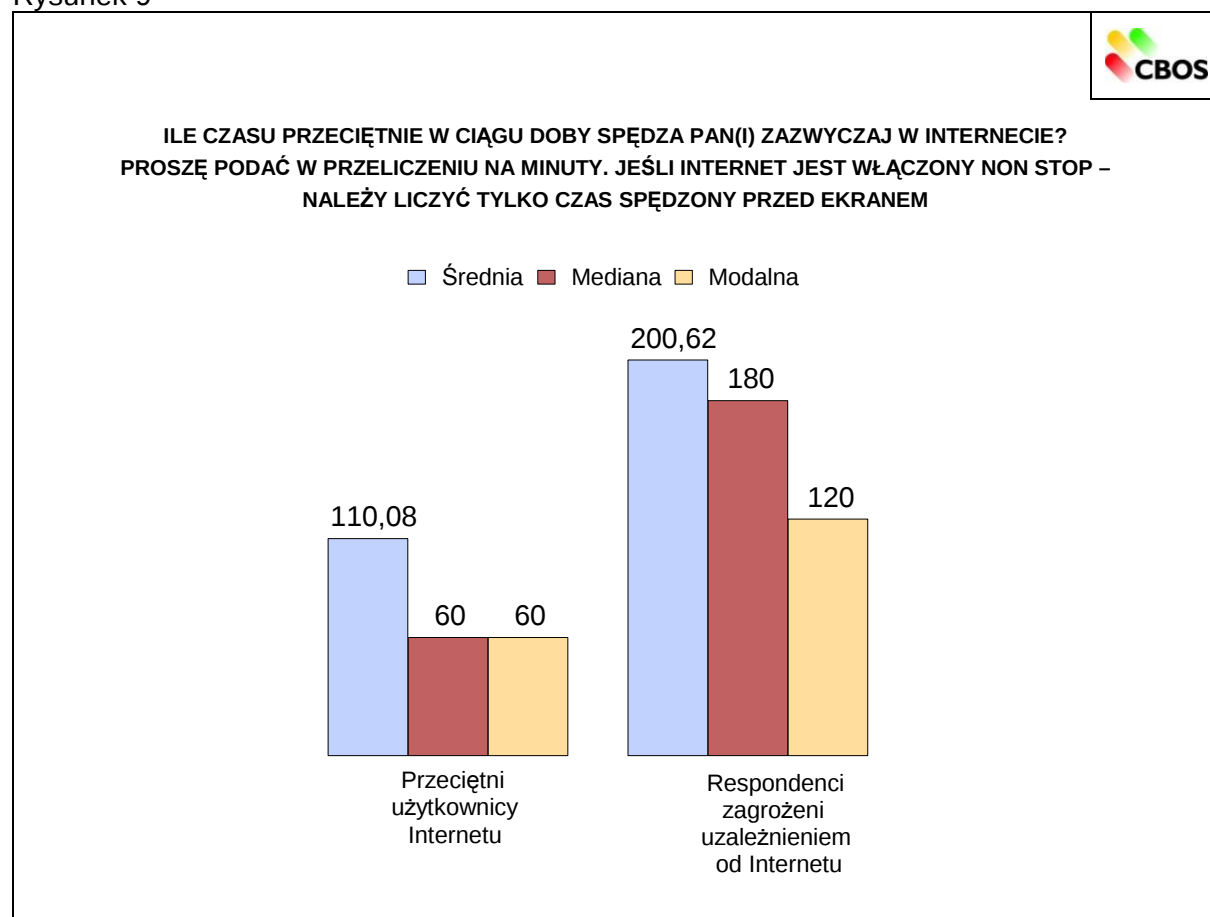


## ROZDZIAŁ 4. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A CZAS SPĘDZANY W SIECI I SPOSÓB ŁĄCZENIA

Osoby zagrożone uzależnieniem od Internetu różnią się od przeciętnych jego użytkowników średnią długością czasu spędzanego na surfowaniu w sieci. Podczas gdy ponad połowa (54,7%) przeciętnych użytkowników sieci spędza w Internecie średnio w ciągu doby nie więcej niż godzinę, to większość (62,1%) zagrożonych uzależnieniem od sieci korzysta

z niej ponad dwie godziny na dobę. Różnice ilości czasu spędzanego w Internecie uwidaczniają się w wartościach miar tendencji centralnej rozkładów w obu wyróżnionych grupach użytkowników Internetu, co prezentuje poniższy wykres (rys. 9).

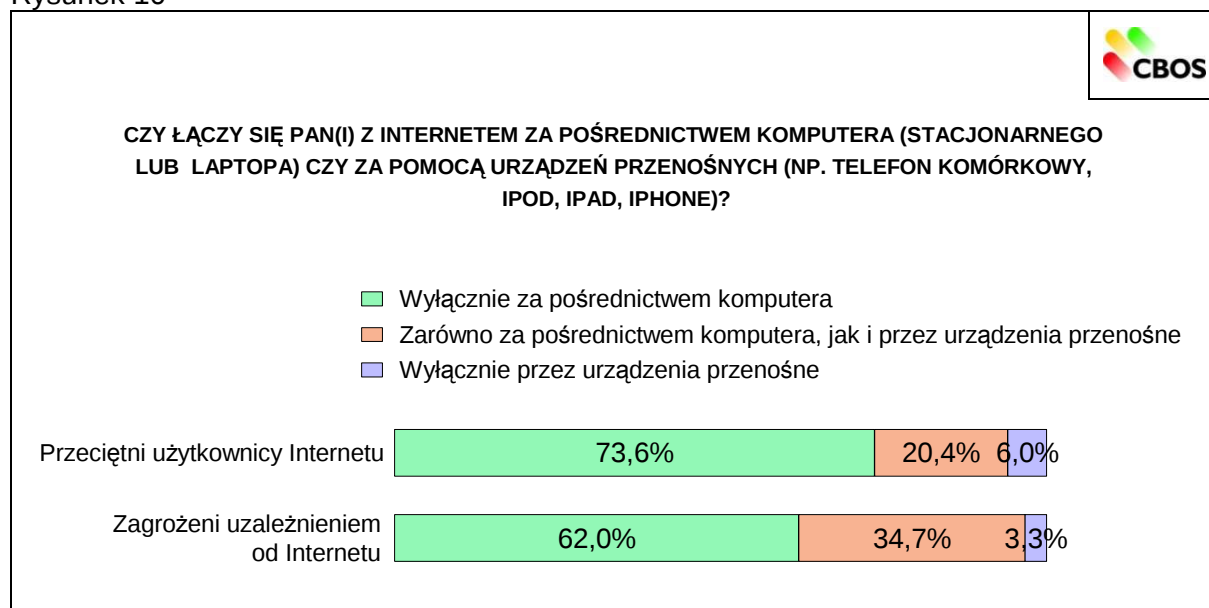
Rysunek 9



Porównanie sposobu korzystania z sieci przez przeciętnych jej użytkowników i osoby zagrożone uzależnieniem (rys. 10) pokazuje, iż:

- przeciętni użytkownicy Internetu częściej od zagrożonych uzależnieniem korzystają z niego wyłącznie za pośrednictwem komputera (stacjonarnego lub laptopa);
- zagrożeni uzależnieniem i uzależnieni od Internetu częściej od przeciętnych użytkowników łączą się z siecią za pomocą urządzeń przenośnych (np. telefon komórkowy, Ipad, Iphone);
- zagrożeni uzależnieniem i uzależnieni od Internetu częściej od przeciętnych użytkowników korzystają z niego zarówno za pośrednictwem komputera, jak i urządzeń przenośnych.

Rysunek 10



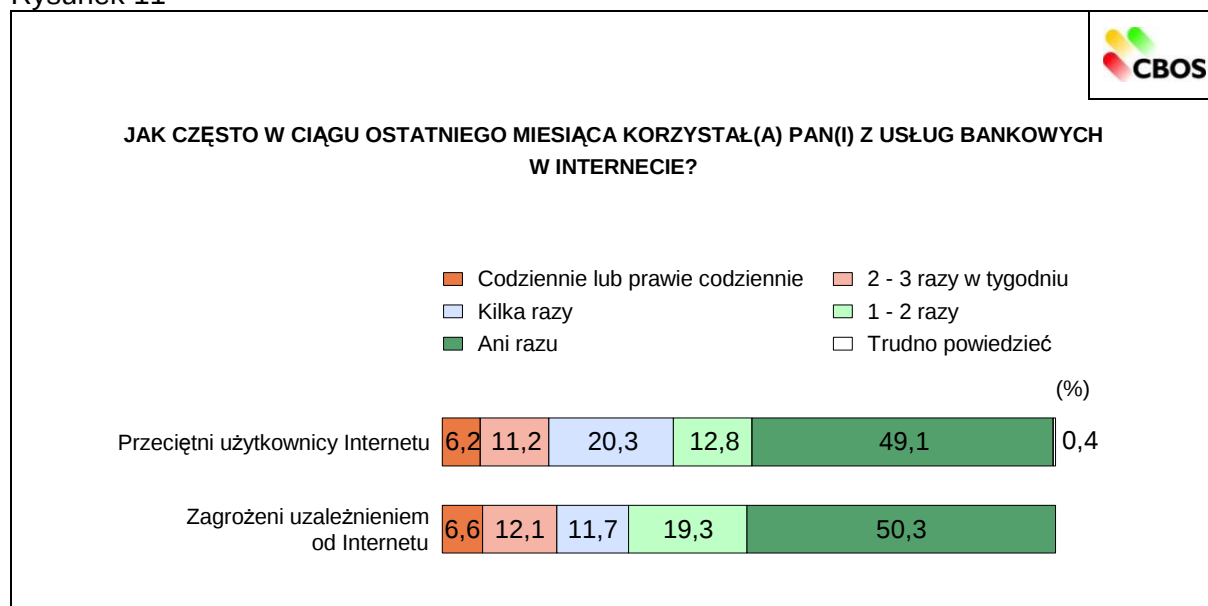
## ROZDZIAŁ 5. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A RODZAJE AKTYWNOŚCI PROWADZONEJ W SIECI

Wśród form aktywności prowadzonej w Internecie można wyróżnić takie, które z podobną częstością realizują zarówno osoby zagrożone uzależnieniem lub uzależnione od Internetu, jak i przeciętni użytkownicy, oraz takie, w przypadku których aktywność uzależnionych i zagrożonych odbiega od przeciętnej.

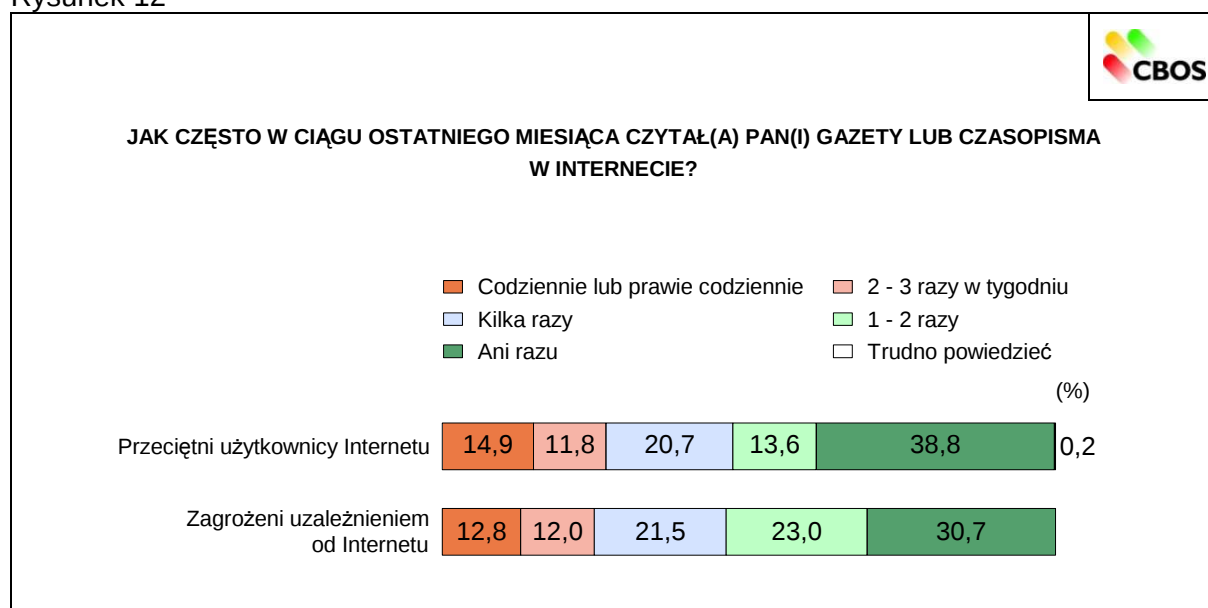
Internetową aktywnością realizowaną z podobną częstością zarówno przez osoby zagrożone uzależnieniem bądź już uzależnione od Internetu, jak i przez przeciętnych użytkowników sieci jest korzystanie z usług bankowych. Podobieństwo dotyczy nie tylko częstości korzystania z bankowości internetowej, ale także odsetka badanych korzystających z tej usługi w obu wyróżnionych grupach (rys. 11).

Podobieństwo grupy zagrożonych uzależnieniem od Internetu i przeciętnych jego użytkowników występuje także w przypadku czytania gazet i czasopism w Internecie (rys. 12). Co prawda wśród osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych odsetek czytelników internetowych wydań prasy jest nieco wyższy niż wśród przeciętnych użytkowników sieci, ale odsetki regularnych czytelników są w obu grupach niemal takie same.

Rysunek 11

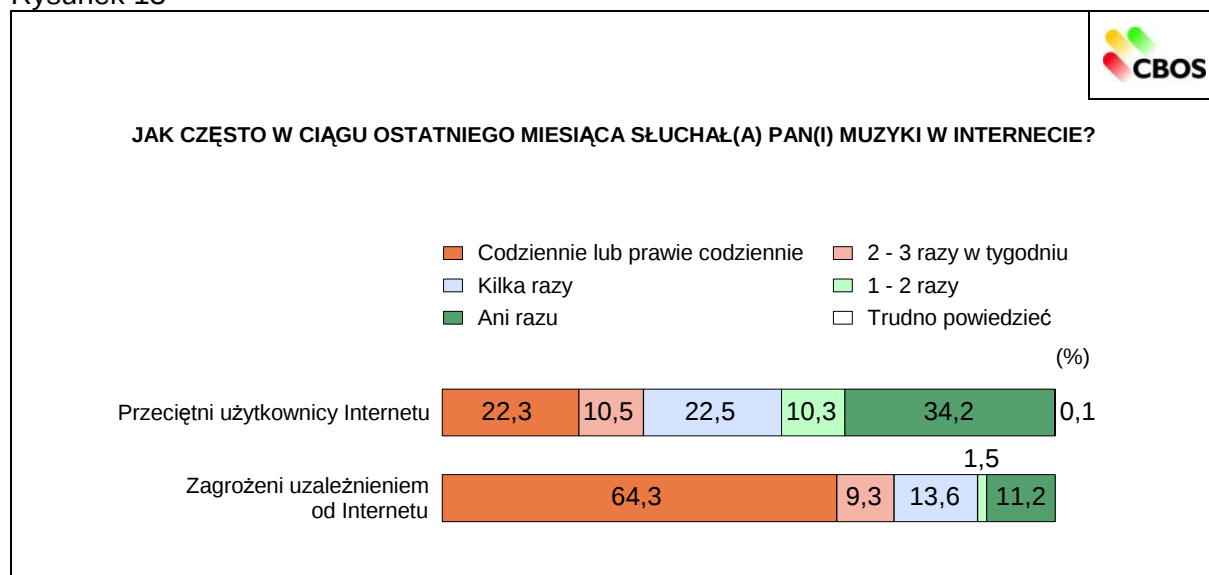


Rysunek 12



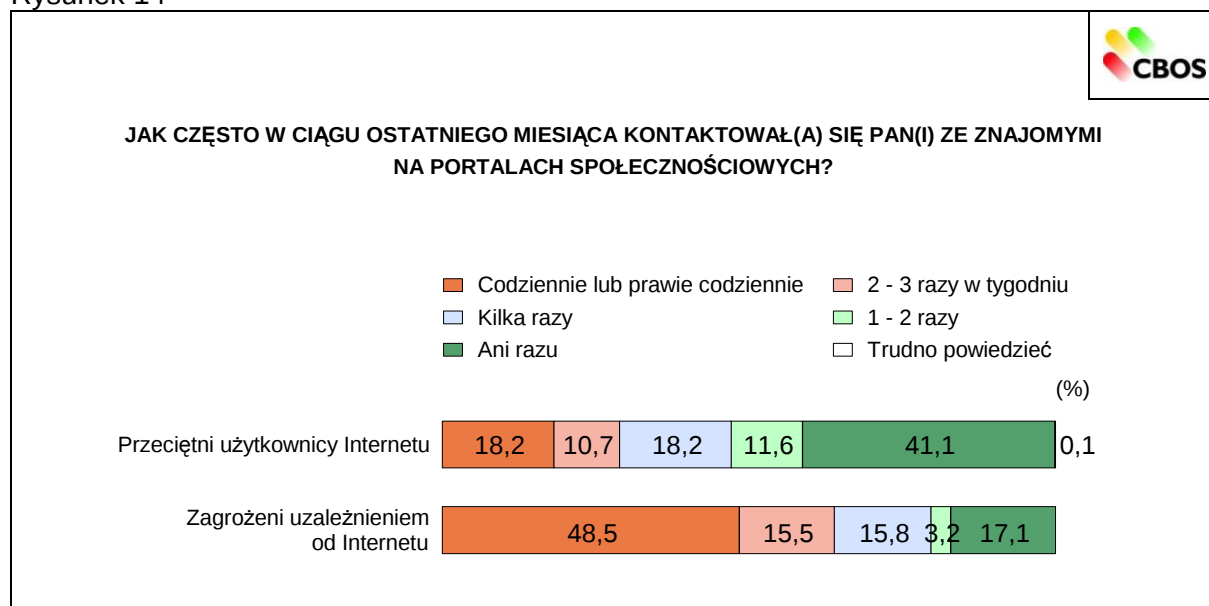
Wśród rodzajów aktywności różnicujących przeciętnych użytkowników Internetu i osoby w różnym stopniu zagrożone uzależnieniem od sieci na pierwszy plan wysuwa się słuchanie muzyki dostępnej w Internecie (rys. 13). Zdecydowana większość respondentów zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych od Internetu (88,8%) w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie słuchała muzyki dostępnej w sieci, przy czym ponad dwie trzecie tej grupy deklaruje codzienne lub prawie codzienne słuchanie muzyki w Internecie, natomiast wśród przeciętnych użytkowników takie osoby stanowią nieco ponad jedną piątą.

Rysunek 13

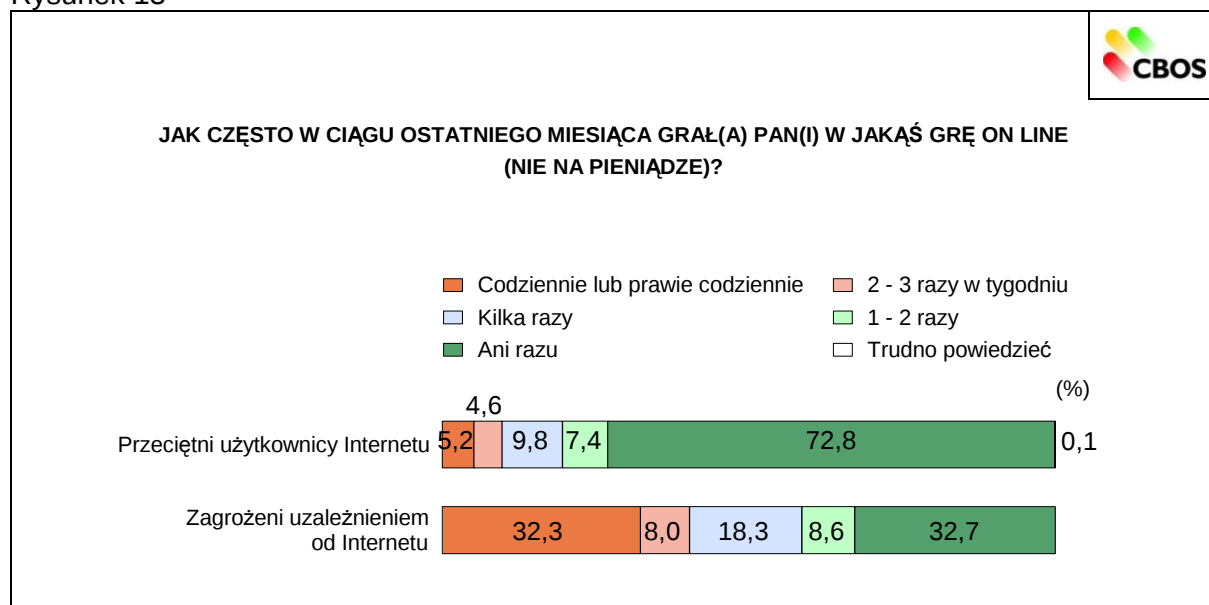


Podobne różnice między zagrożonymi uzależnieniem i uzależnionymi od Internetu a przeciętnymi jego użytkownikami stwierdzono także w przypadku kontaktów ze znajomymi na portalach społecznościowych, gier on line (na pieniądze i bez pieniędzy), oglądania telewizji, filmów i seriali, ściągania z Internetu darmowych programów, muzyki, filmów, dokonywania wpisów na forach, grupach dyskusyjnych, czytania blogów, zamieszczania własnych zdjęć w Internecie, handlu internetowego, odwiedzania stron erotycznych, poznawania nowych ludzi, a także prowadzenia w sieci rozmów o tematyce erotycznej. Różnice występują także w przypadku odsetka badanych deklarujących szukanie w Internecie informacji potrzebnych do pracy (nauki) oraz deklarowanej częstości takich poszukiwań (rys. 14-27).

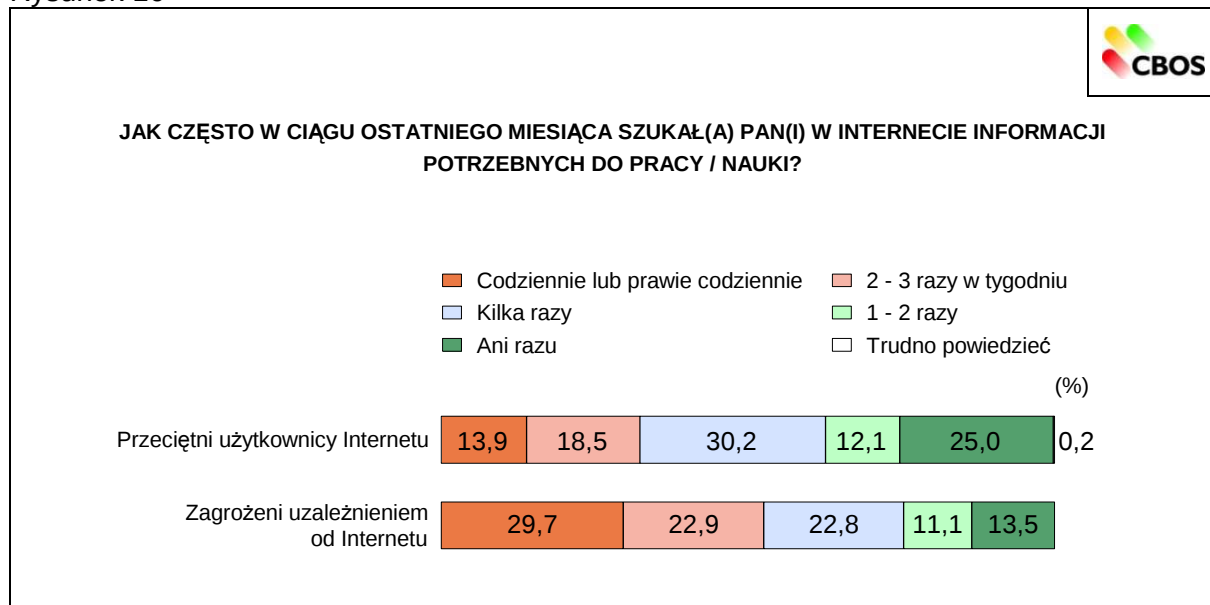
Rysunek 14



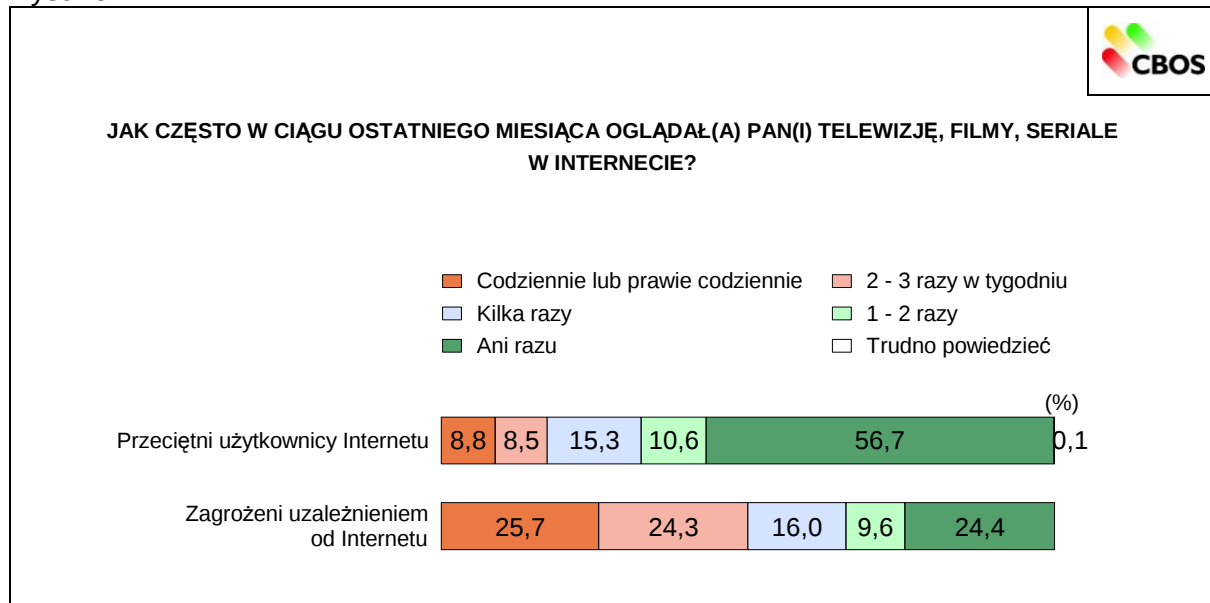
Rysunek 15



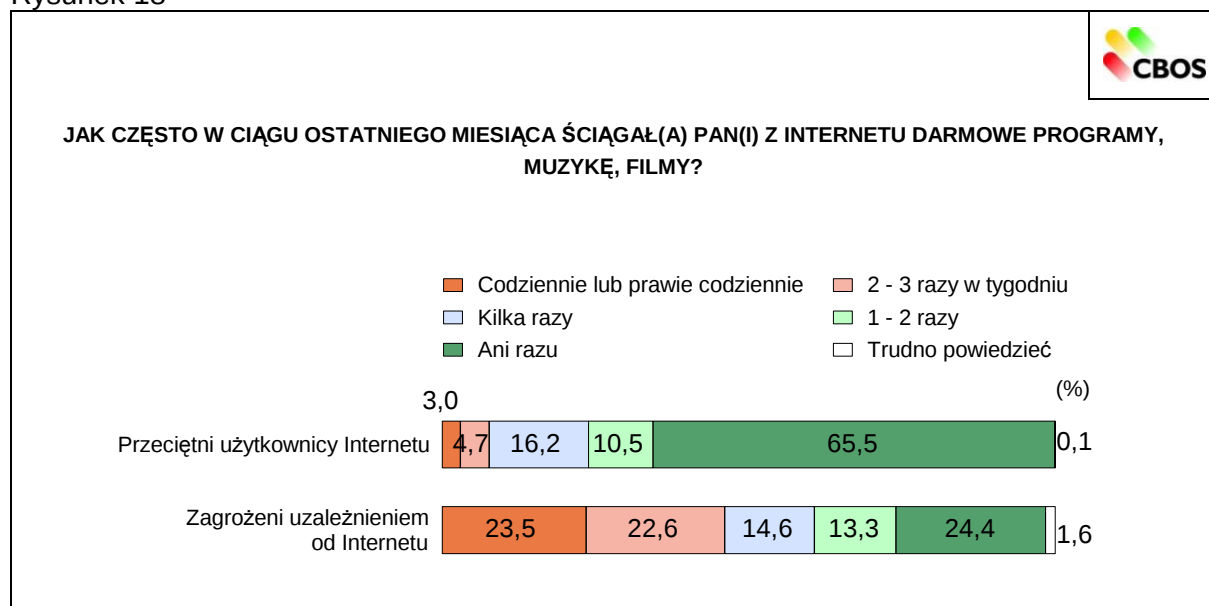
Rysunek 16



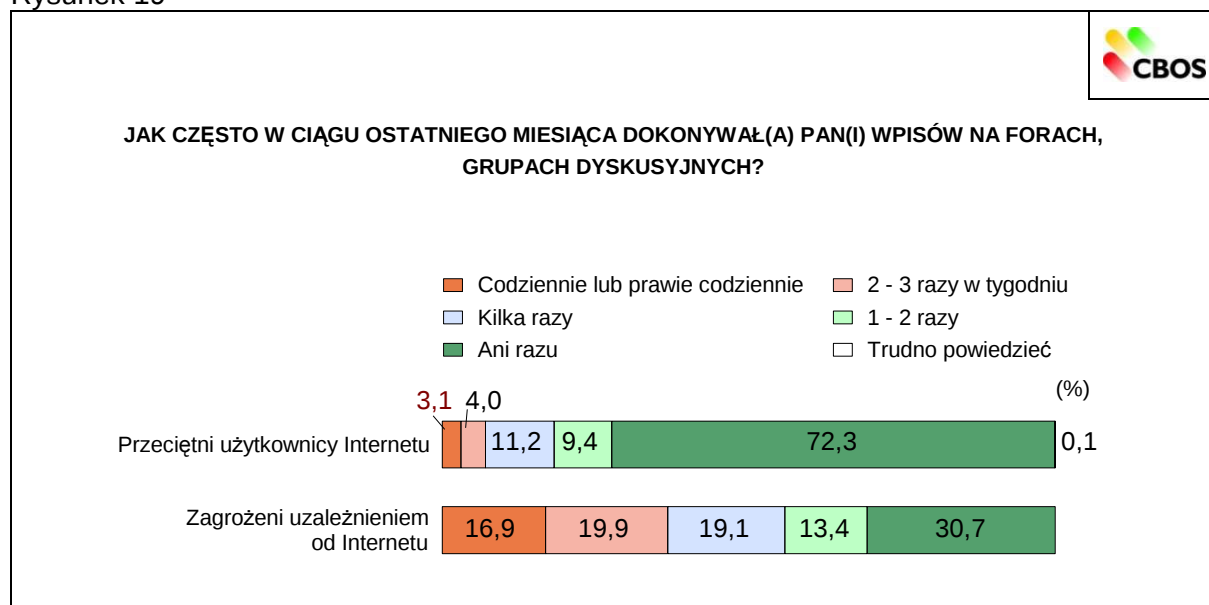
Rysunek 17



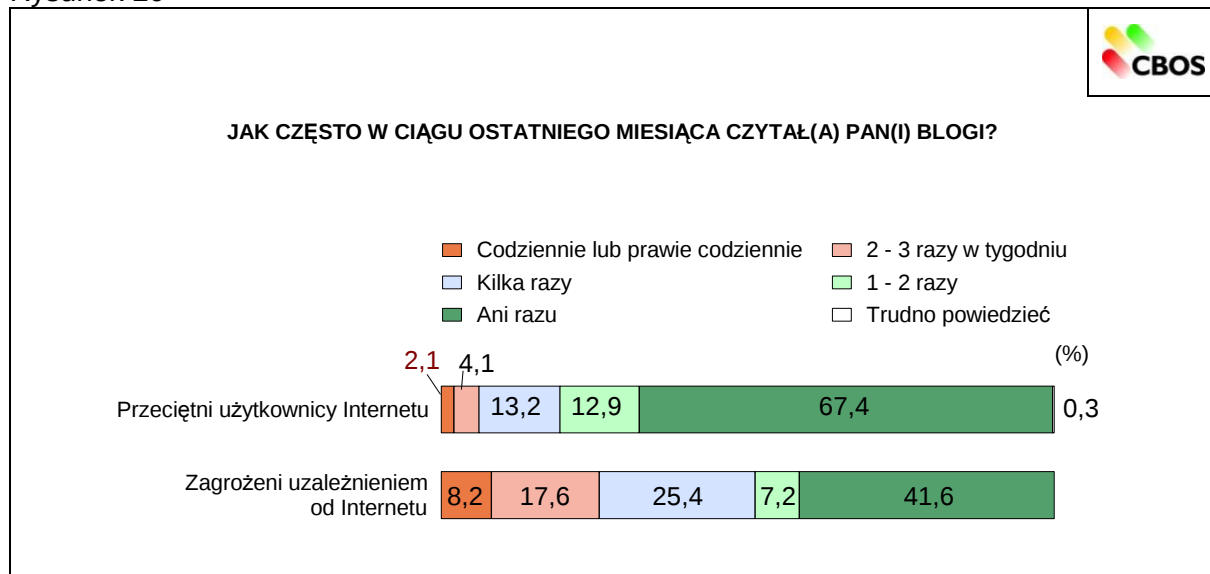
Rysunek 18



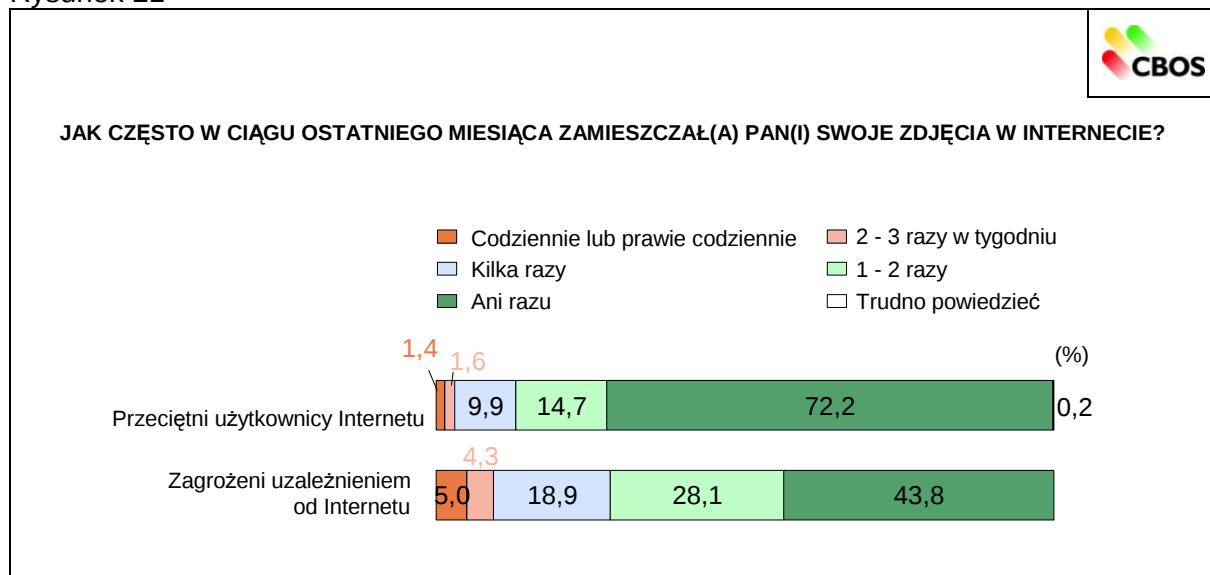
Rysunek 19



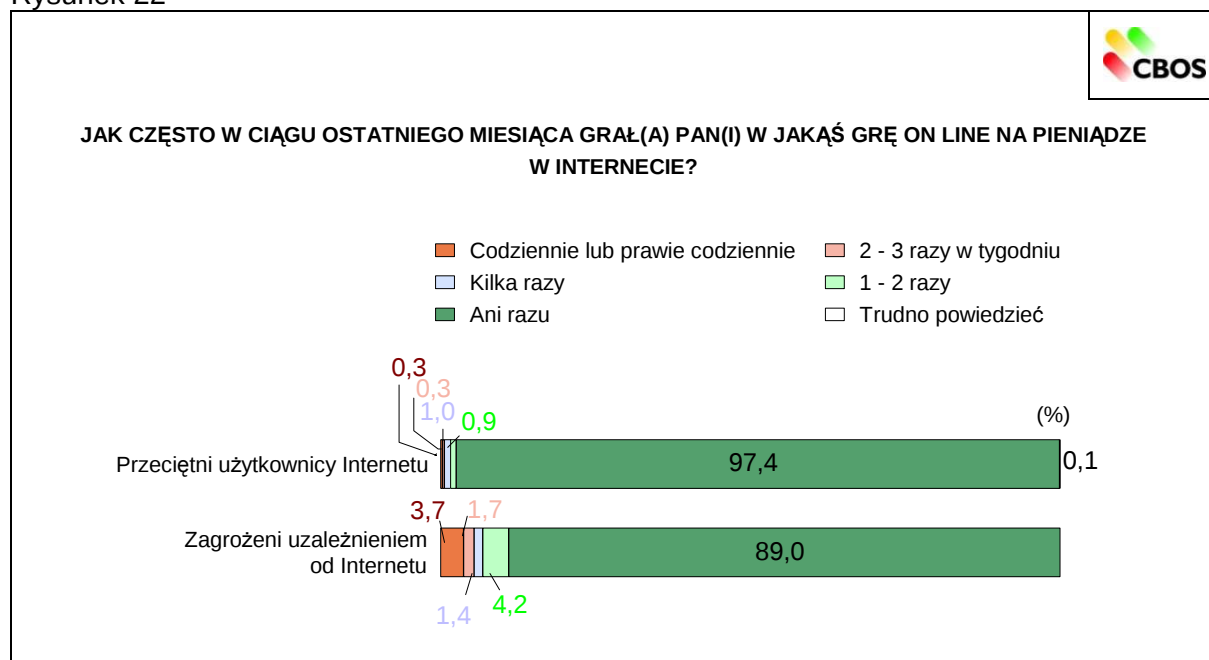
Rysunek 20



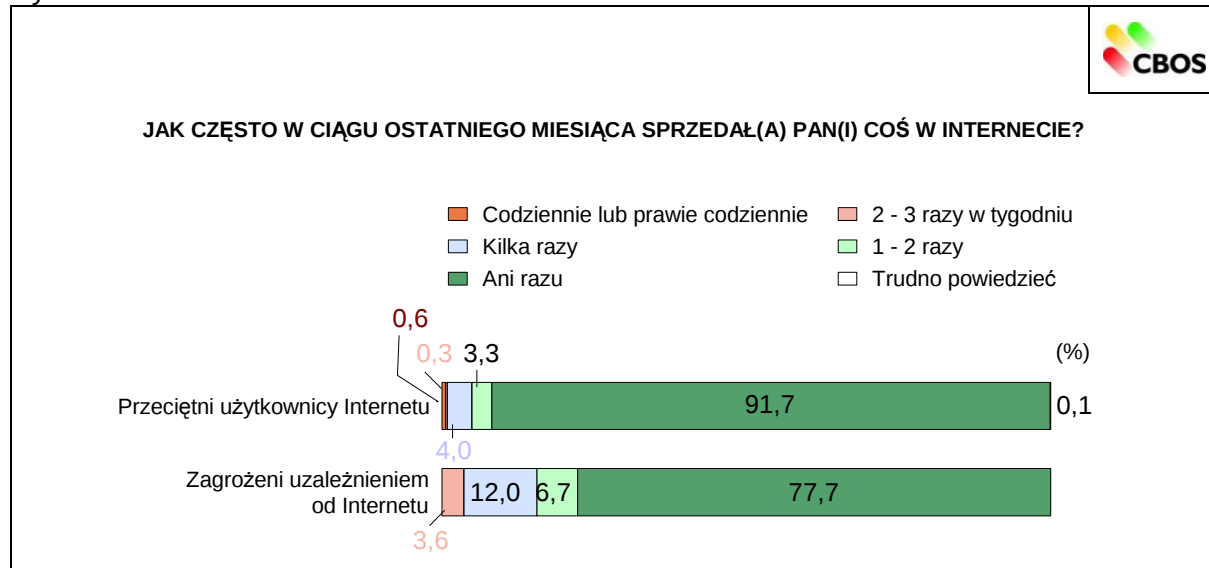
Rysunek 21



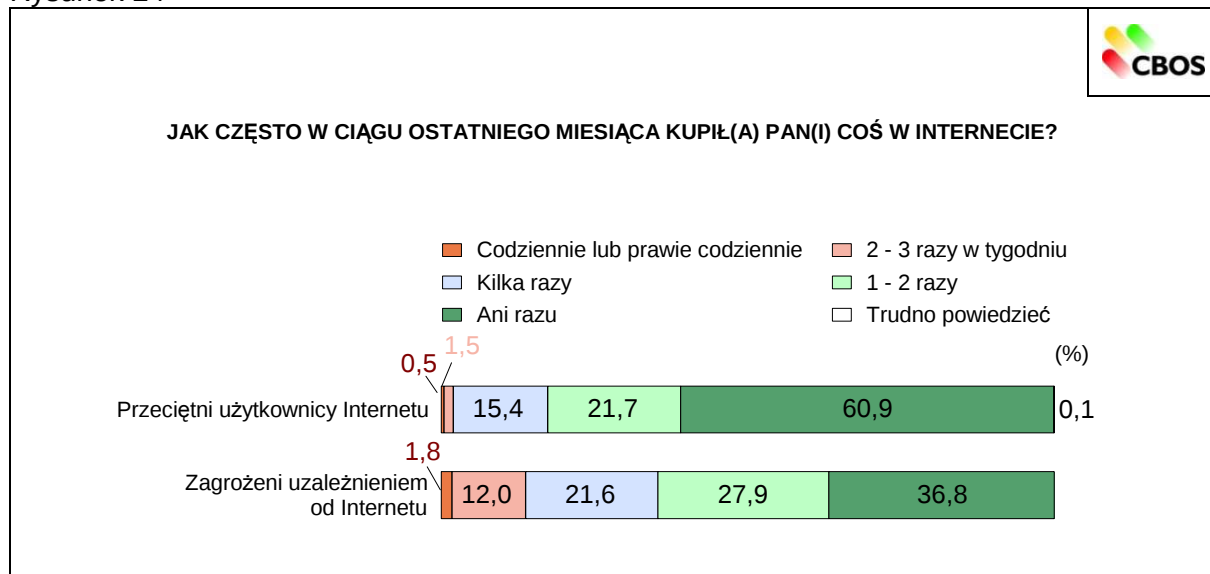
Rysunek 22



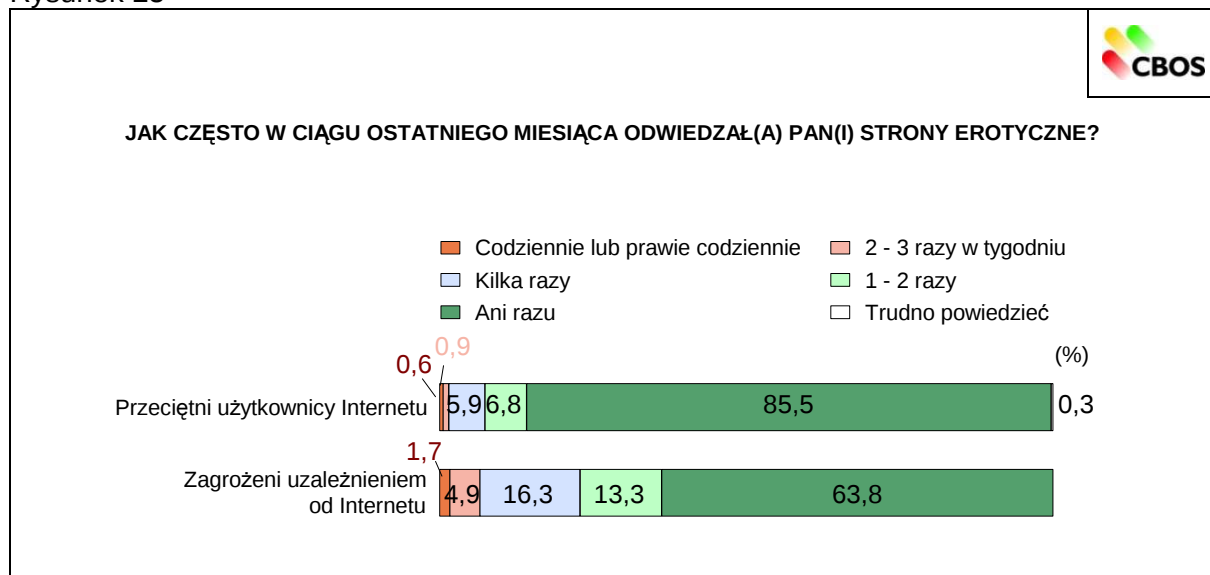
Rysunek 23



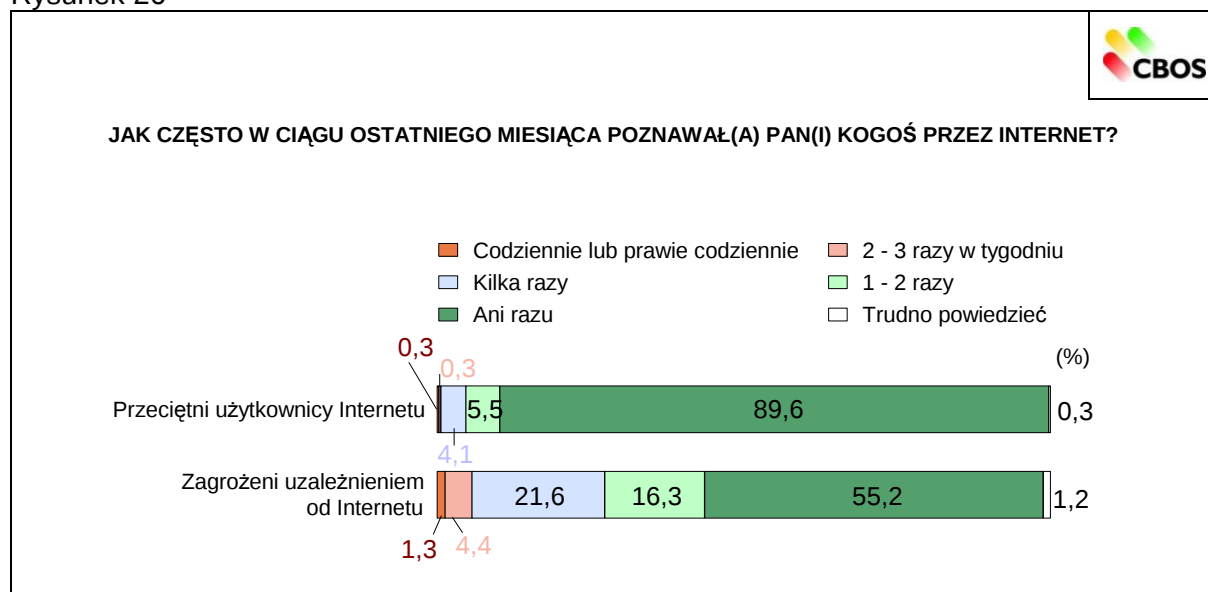
Rysunek 24



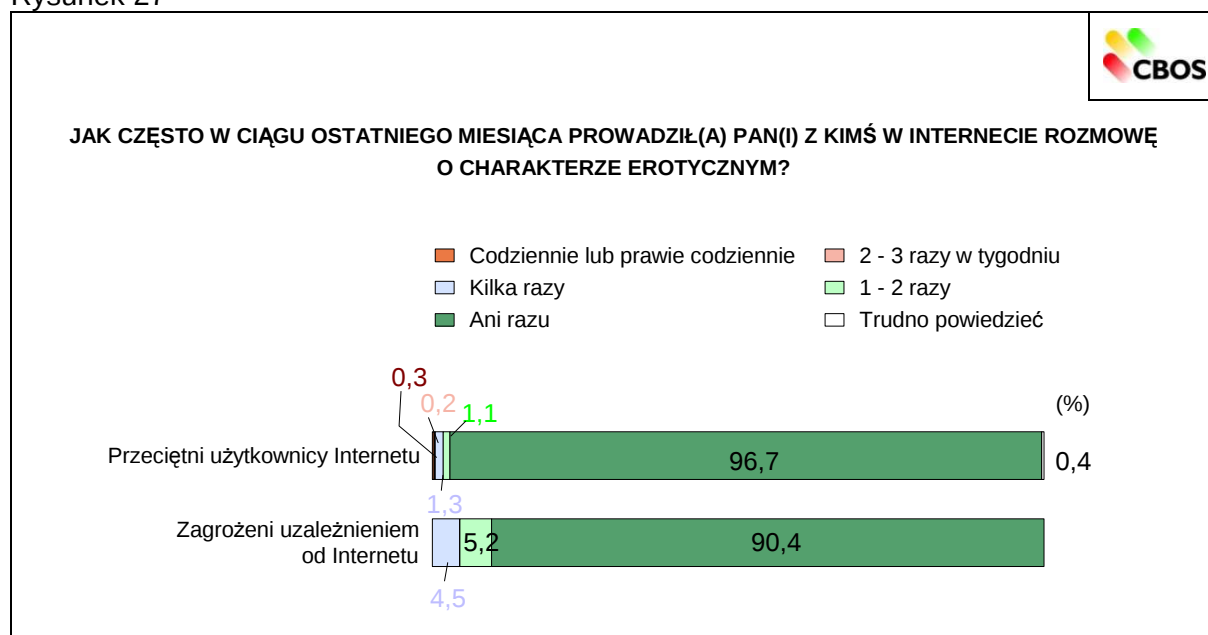
Rysunek 25



Rysunek 26



Rysunek 27

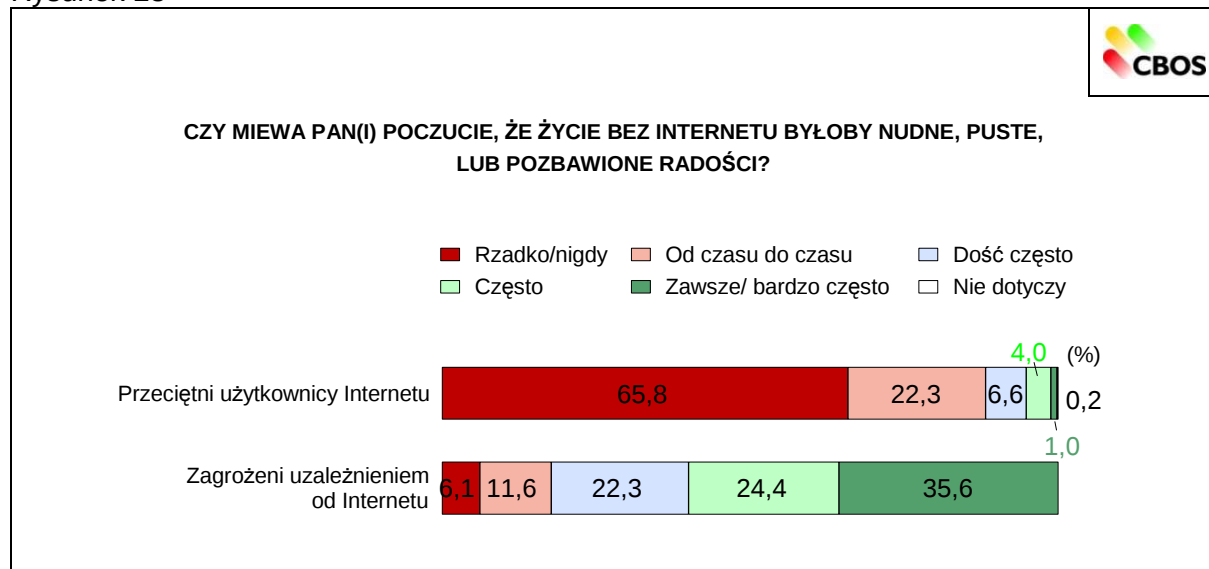


## ROZDZIAŁ 6. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A DOŚWIADCZENIA I ODCZUCIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z SIECI

Osoby zagrożone uzależnieniem i uzależnione od Internetu różnią się od przeciętnych użytkowników sieci częstością doznawania szeregu odczuć i doświadczeń. W tym kontekście zwraca uwagę fakt, że ponad jedna trzecia zagrożonych uzależnieniem bądź uzależnionych deklaruje, iż bardzo często ma poczucie, że życie bez Internetu byłoby nudne,

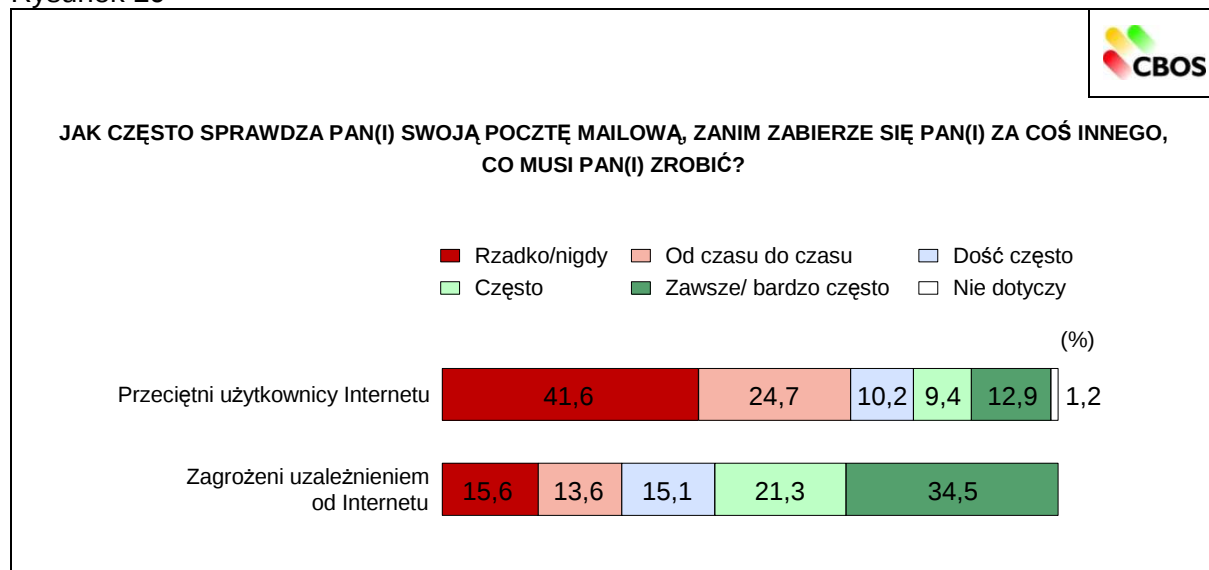
puste, pozbawione radości, natomiast wśród przeciętnych użytkowników sieci takie odczucia pojawiają się sporadycznie (rys. 28).

Rysunek 28



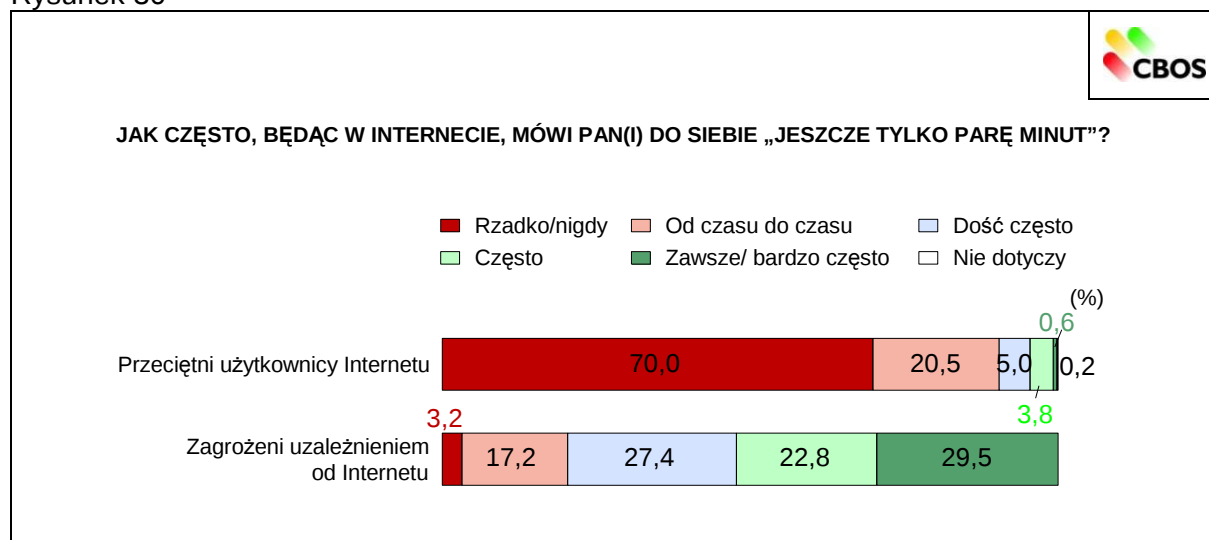
Ponad jedną trzecia zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych od Internetu deklaruje, że na ogół, przed rozpoczęciem innych czynności, sprawdza pocztę elektroniczną. W przypadku większości przeciętnych użytkowników sprawdzenie poczty elektronicznej nie stanowi priorytetu (rys. 29).

Rysunek 29

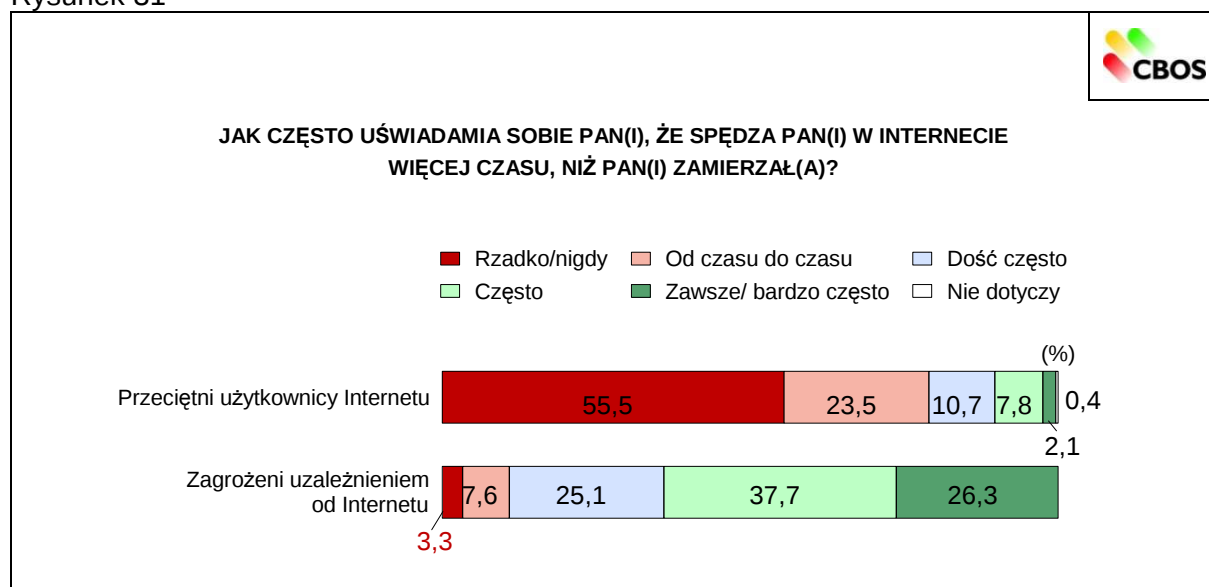


Osoby zagrożone uzależnieniem lub uzależnione od Internetu w większości zdają sobie sprawę, że dość często przekraczają zaplanowany wcześniej czas surfowania w sieci. Przedłużanie czasu spędzanego w Internecie, zaniedbywanie obowiązków domowych, szkolnych, zawodowych czy też niedosypianie z tego powodu to doświadczenia wyraźnie odróżniające ich od przeciętnych użytkowników sieci (rys. 30-35).

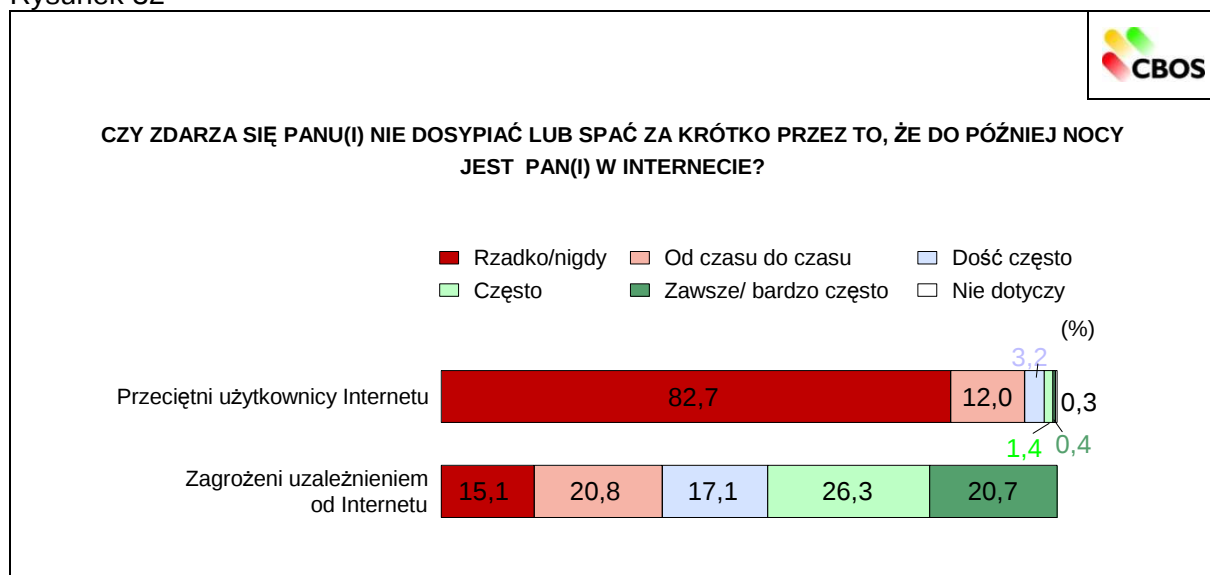
Rysunek 30



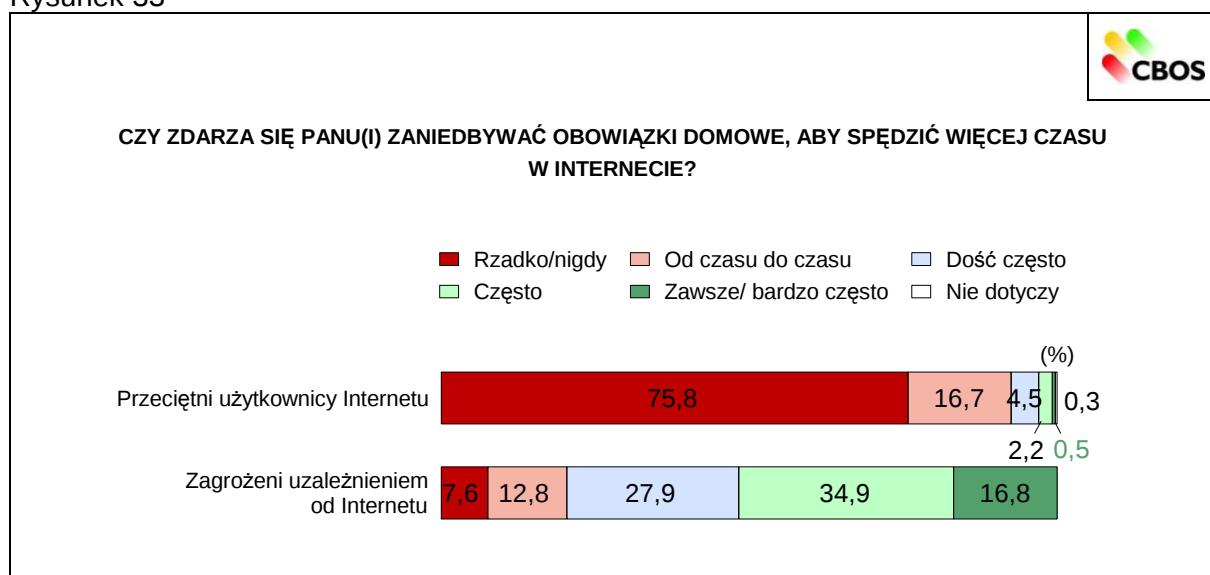
Rysunek 31



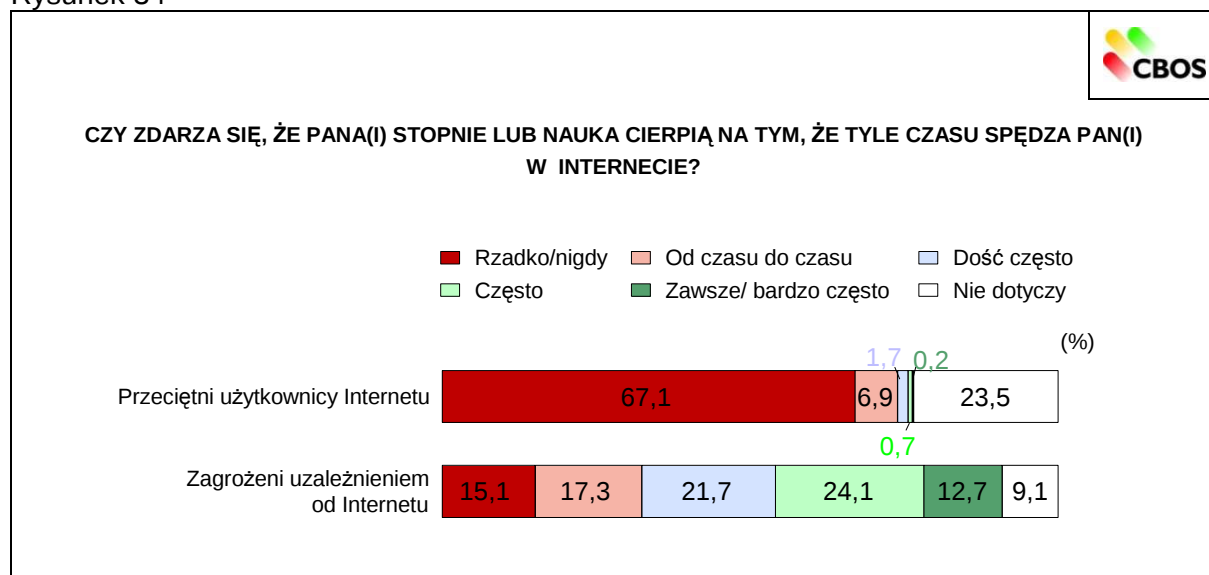
Rysunek 32



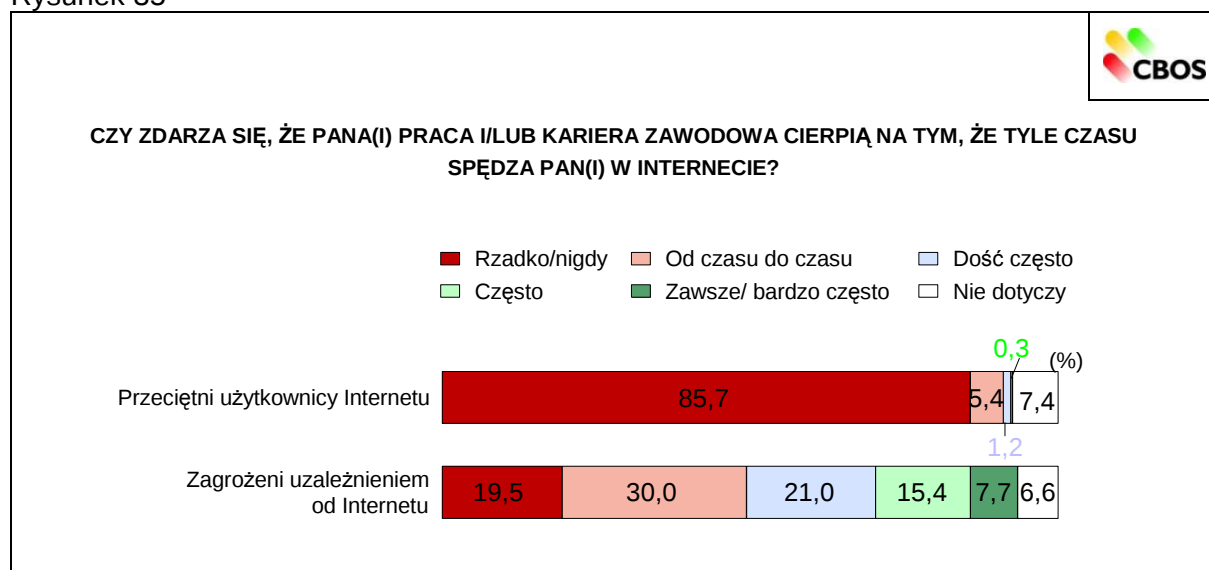
Rysunek 33



Rysunek 34

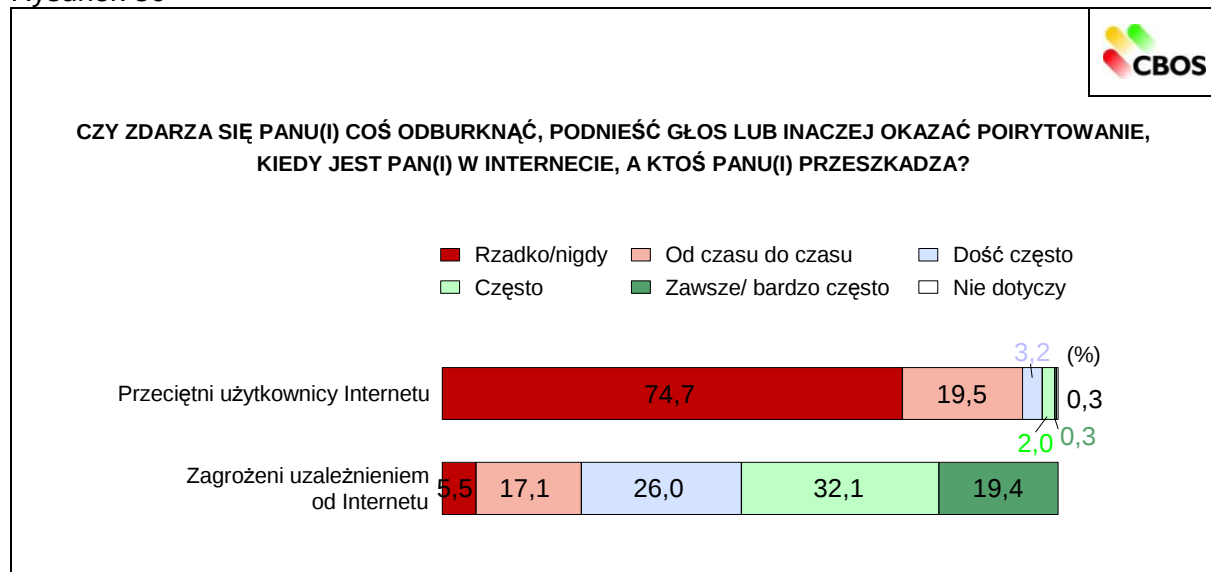


Rysunek 35

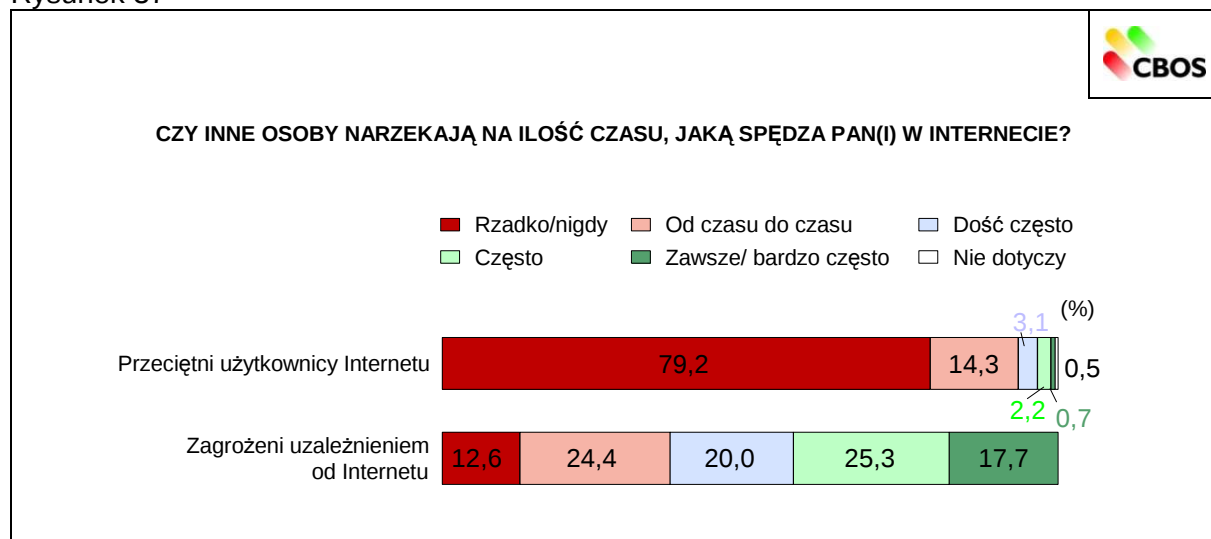


Zagrożenie uzależnieniem lub uzależnienie od Internetu wpływa na relacje z otoczeniem. Badani z grupy zagrożonej zdecydowanie częściej niż przeciętni użytkownicy uświadamiają sobie, że zdarza im się okazywać poirytowanie, gdy ktoś im przeszkadza podczas surfowania w sieci (rys. 36). Znacznie częściej niż przeciętni użytkownicy Internetu spotykają się też z niezadowoleniem otoczenia z powodu ilości czasu spędzanego w sieci oraz reagują obronnie lub niechętnie na pytania o to, co robią w Internecie (rys. 37-38).

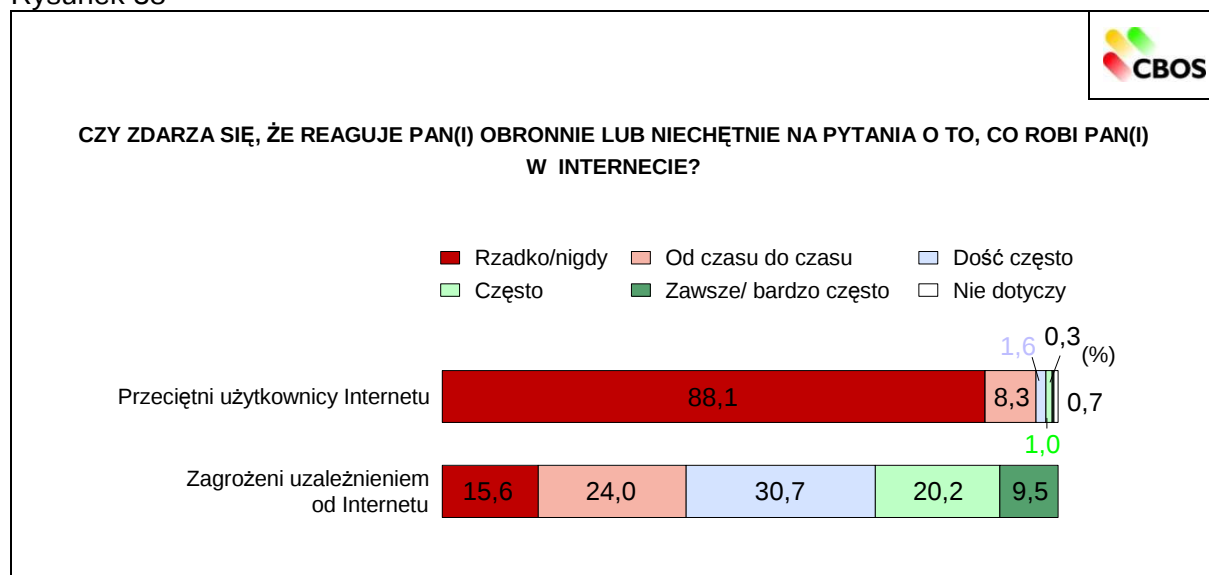
Rysunek 36



Rysunek 37

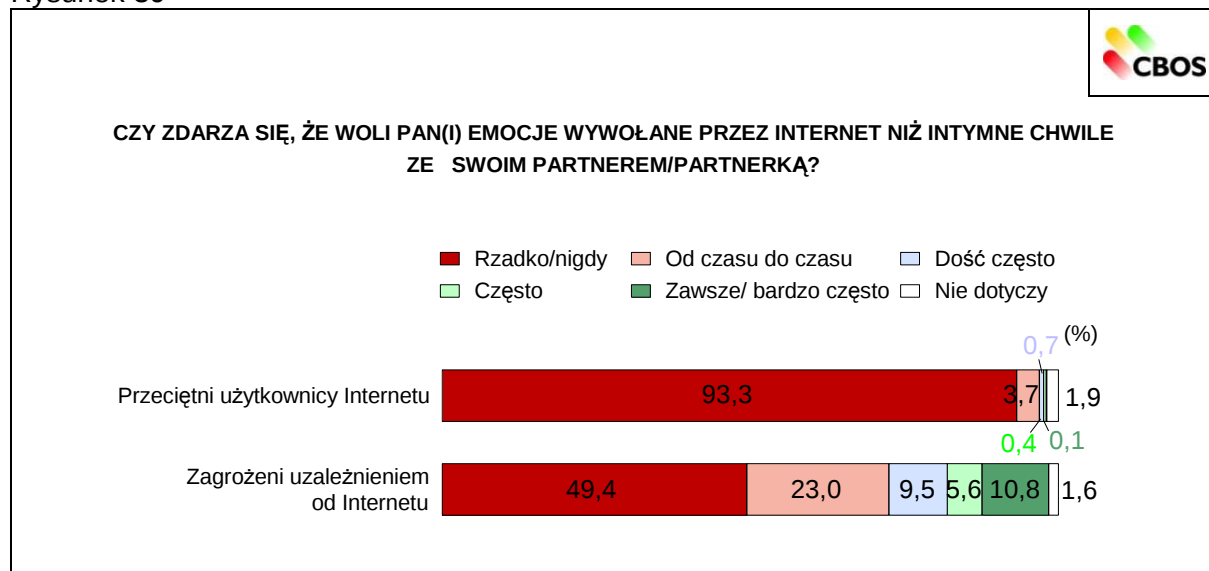


Rysunek 38

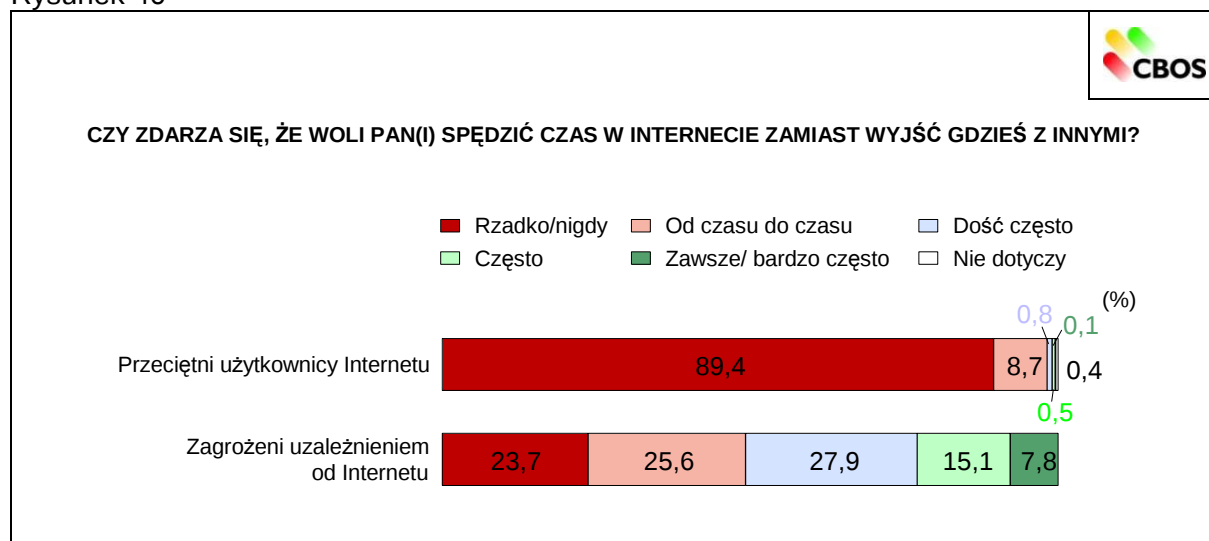


Badani zagrożeni uzależnieniem bądź już uzależnieni od Internetu częściej niż przeciętni jego użytkownicy wybierają surfowanie w sieci zamiast bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi. Dotyczy to zarówno intymnych chwil z partnerem (rys. 39), jak i spotkań towarzyskich (rys. 40). Częściej też od przeciętnych użytkowników nawiązują nowe bliskie związki ze współużytkownikami sieci (rys. 41).

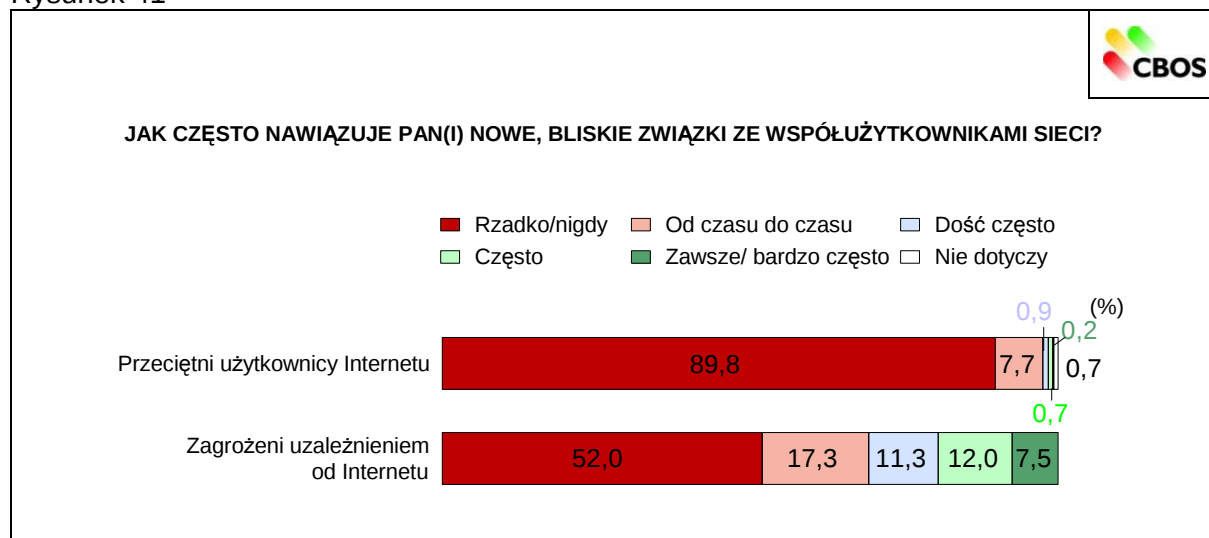
Rysunek 39



Rysunek 40

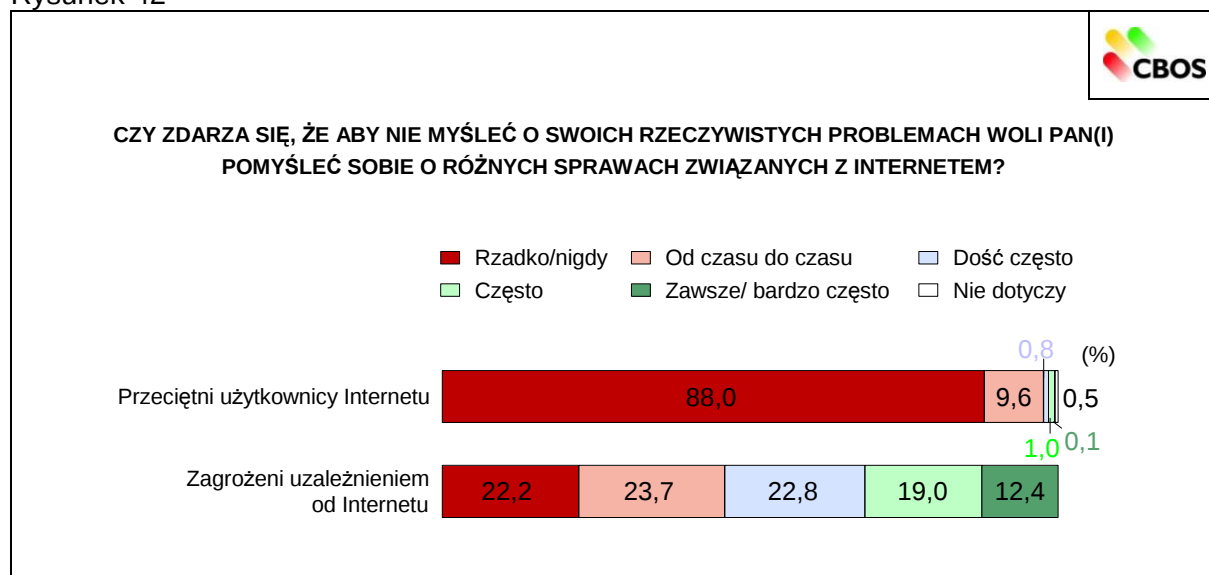


Rysunek 41

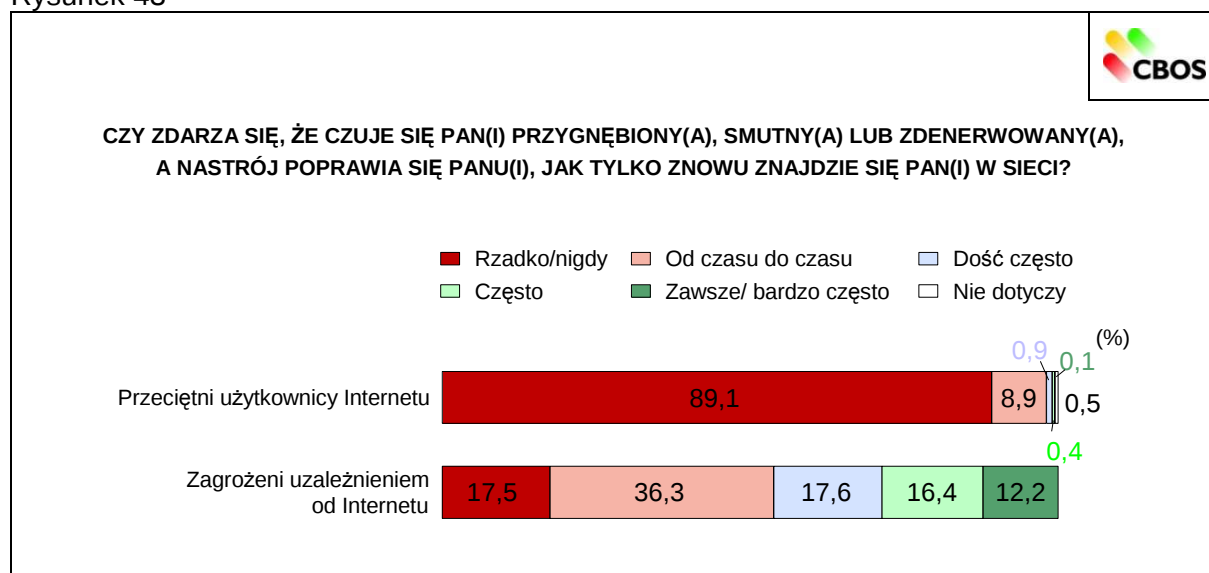


Osobom zagrożonym uzależnieniem lub uzależnionym od Internetu relatywnie często zdarza się ucieczka od realnych problemów czy złego nastroju w rzeczywistość wirtualną (rys. 42-43). Z deklaracji badanych wynika, że wśród przeciętnych użytkowników Internetu takie sytuacje mają miejsce dość rzadko. Podobnie jest z myśleniem o Internecie, niecierpliwym oczekiwaniem na wejście do sieci, wtedy gdy akurat się z niej nie korzysta (rys. 44-45).

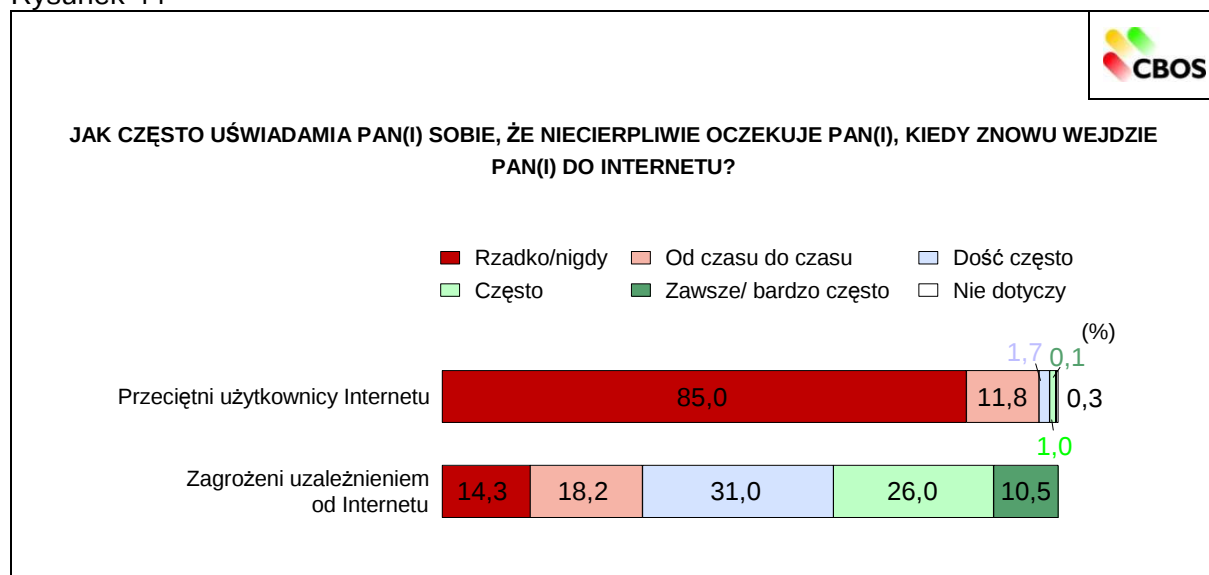
Rysunek 42



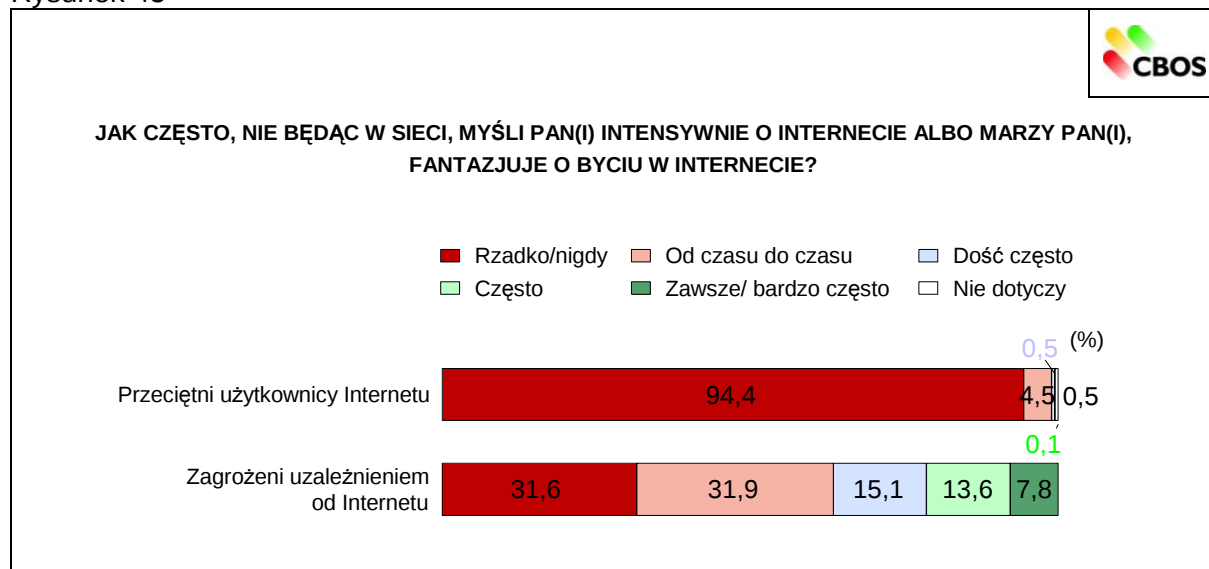
Rysunek 43



Rysunek 44

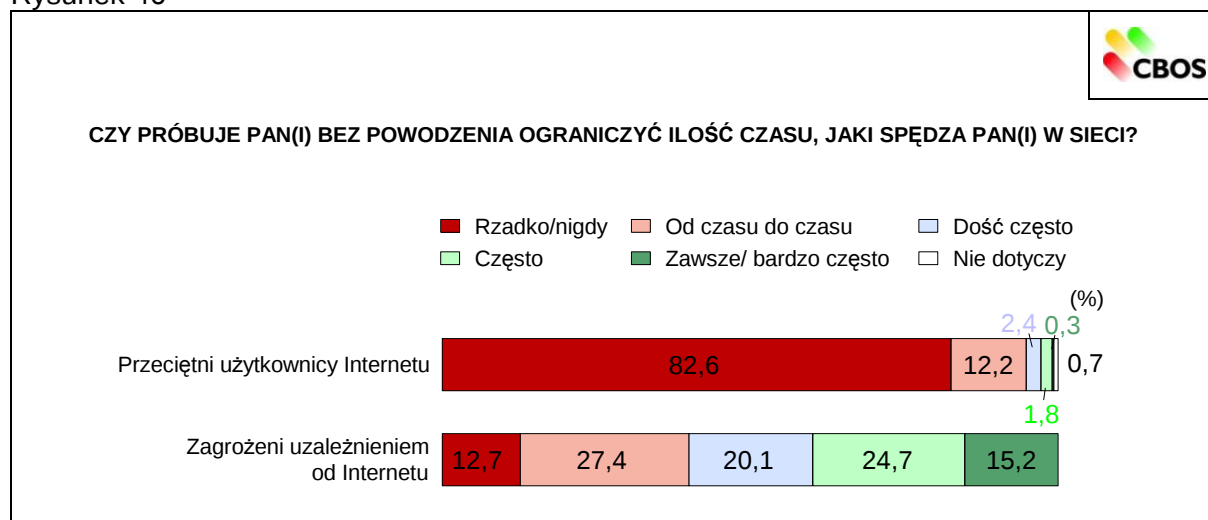


Rysunek 45

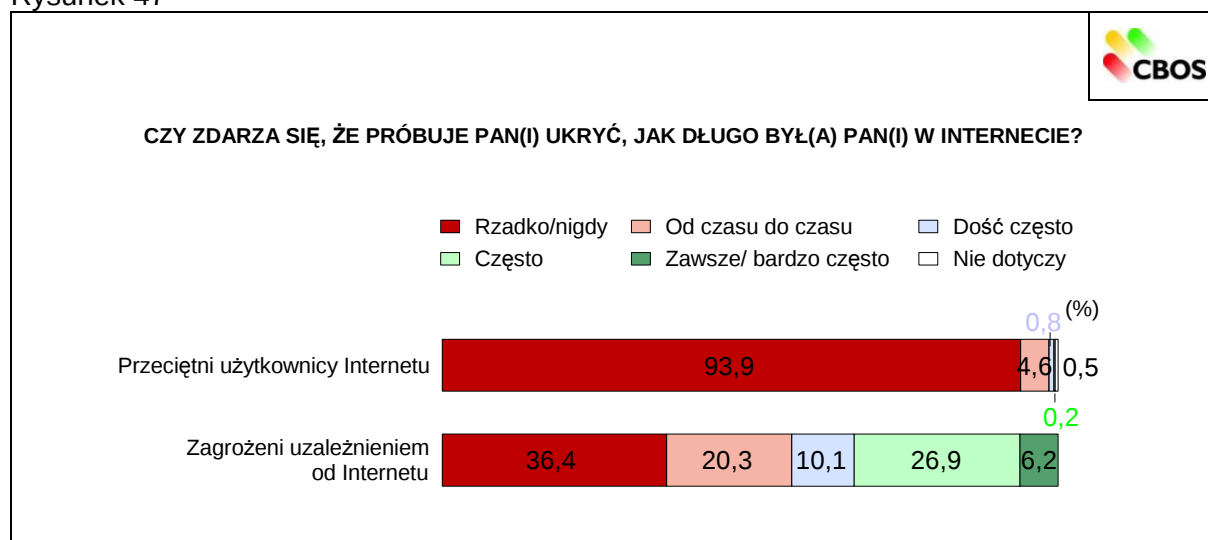


Większość zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych od Internetu ma świadomość, że zbyt dużo czasu poświęca na surfowanie w sieci i przyznaje, iż dość często bez powodzenia próbuje to ograniczać (rys. 46). Znaczącej grupie osób zdarza się też ukrywać, jak długo były w Internecie (rys. 47). Doświadczenia takie są prawie nieznane przeciętnym użytkownikom sieci.

Rysunek 46



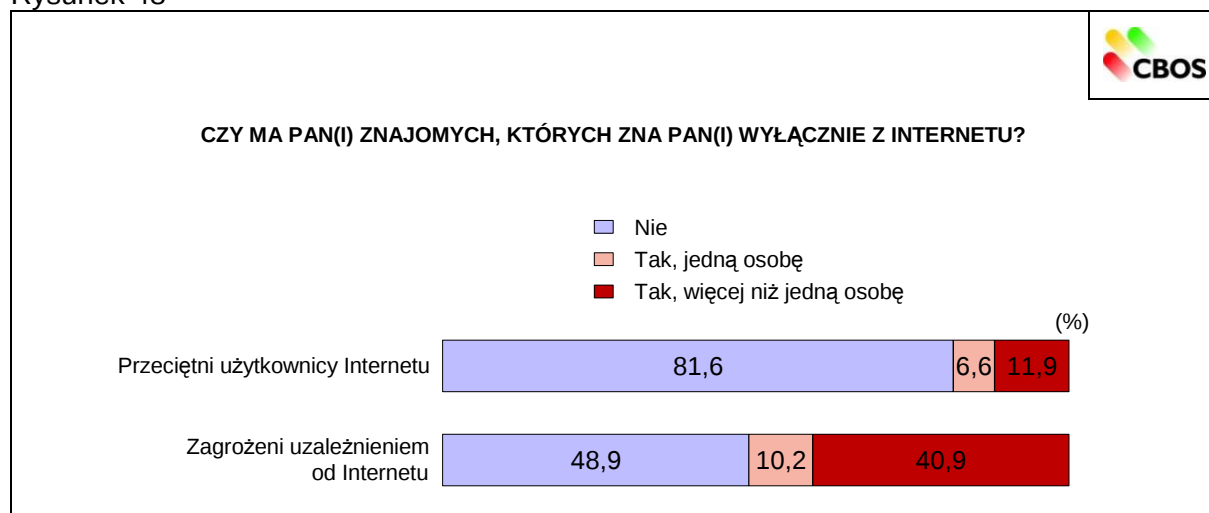
Rysunek 47



## ROZDZIAŁ 7. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU A NAWIĄZYWANIE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH W SIECI

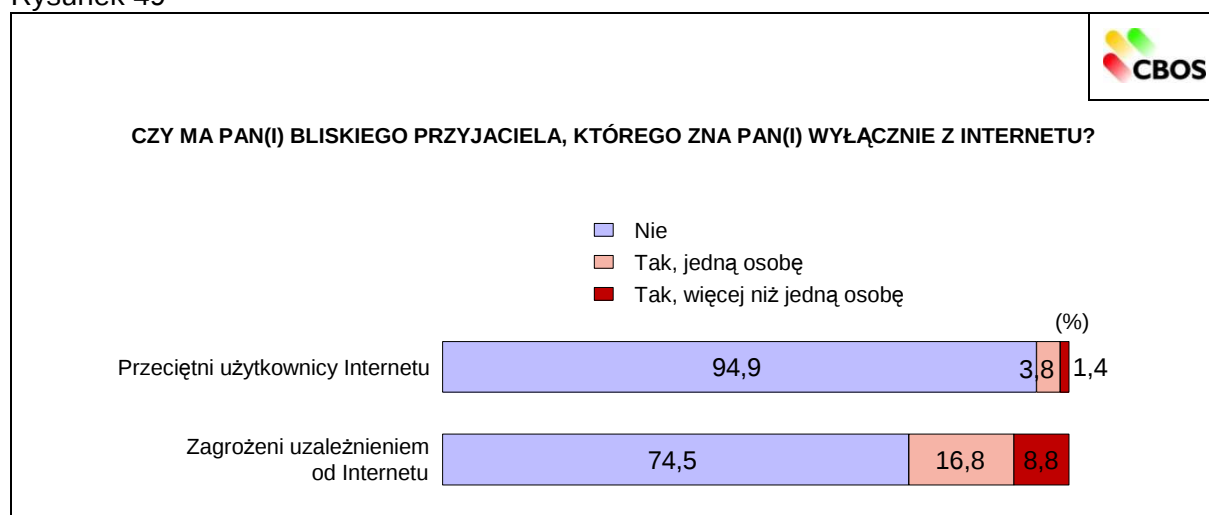
Nieco ponad połowa badanych zagrożonych uzależnieniem bądź uzależnionych od Internetu deklaruje, iż wśród znajomych ma przynajmniej jedną osobę, którą zna wyłącznie z sieci (rys. 48). Wśród przeciętnych użytkowników Internetu osoby mające znajomych znanych wyłącznie z sieci stanowią mniej niż jedną piątą.

Rysunek 48



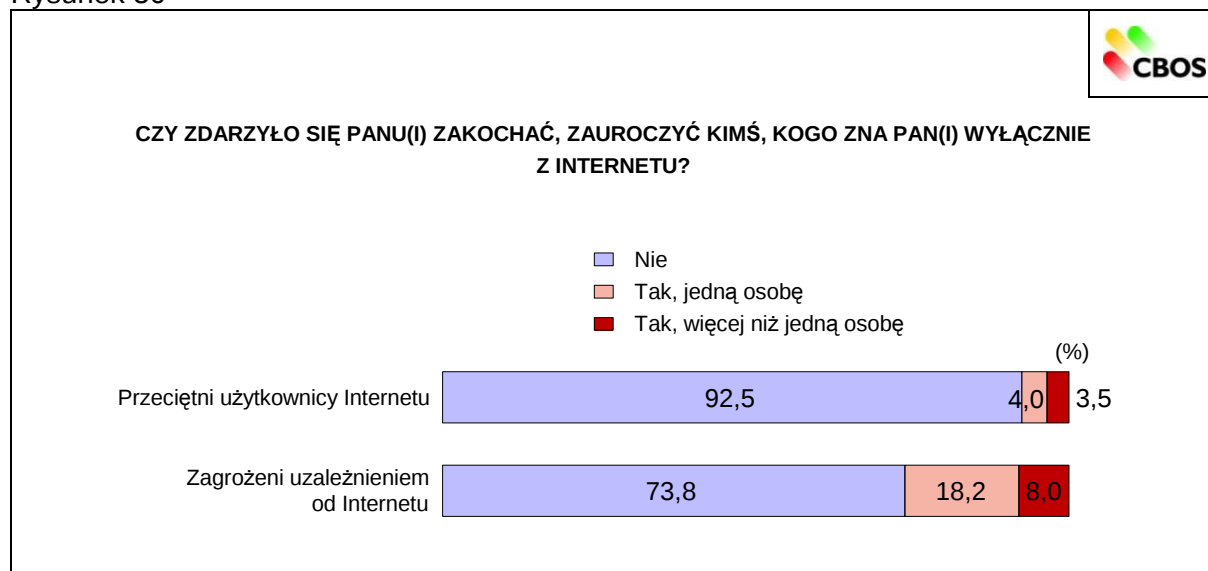
Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji przyjacielskich wyłącznie w Internecie nie jest zjawiskiem częstym (rys. 49). Zwraca jednak uwagę fakt, że wśród zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych od Internetu aż jedna czwarta utrzymuje przyjacielskie relacje przynajmniej z jedną osobą znaną wyłącznie z sieci. W grupie przeciętnych użytkowników Internetu jedynie co dwudziesty deklaruje, iż ma co najmniej jednego bliskiego przyjaciela, którego zna wyłącznie z sieci.

Rysunek 49



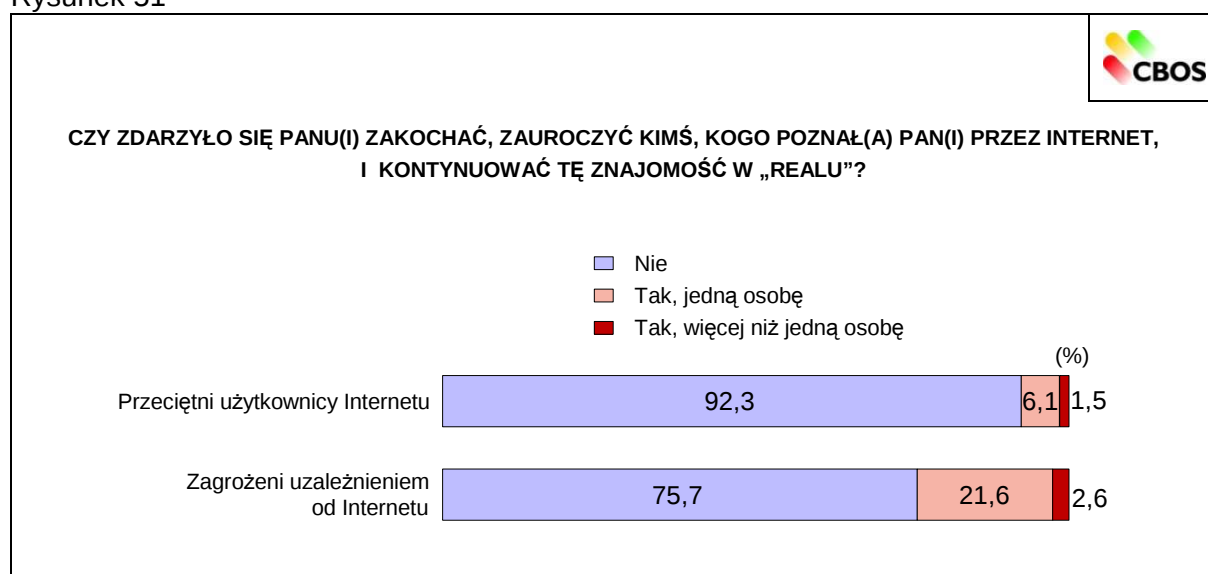
Co ciekawe, nieco więcej użytkowników Internetu deklaruje, że zdarzyło im się zakochać w kimś, kogo znają wyłącznie z sieci, niż utrzymywać internetową przyjaźń (rys. 50). Podobnie jednak jak w przypadku internetowych przyjaźni, osoby zagrożone uzależnieniem lub uzależnione od Internetu częściej niż przeciętni użytkownicy sieci deklarują, że doświadczyły zauroczenia kimś, kogo znają tylko z Internetu.

Rysunek 50



Nieco mniej badanych twierdzi, że internetową fascynację innym użytkownikiem sieci przeniósł do świata realnego (rys. 51). Jednak także w tym przypadku osobom zagrożonym uzależnieniem bądź uzależnionym od Internetu zdarzało się to znacznie częściej niż jego przeciętnym użytkownikom. O ile wśród zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych niemal jedna czwarta deklaruje, że zdarzyło im się zakochać w kimś, kogo poznali przez Internet, i kontynuować tę znajomość w „realu”, o tyle wśród przeciętnych użytkowników sieci jest to niespełna co dziesiąty.

Rysunek 51



## **ROZDZIAŁ 8. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA NADMIERNE KORZYSTANIE Z INTERNETU**

Zagrożeńi uzależnieniem od Internetu rekrutują się obecnie głównie spośród osób poniżej 25 roku życia. Jednocześnie na szczególną uwagę zasługuje fakt, iż problem zagrożenia uzależnieniem od Internetu częstszy jest wśród młodzieży niepełnoletniej, niż osób w wieku 18-24 lata. Wśród użytkowników Internetu zagrożenie uzależnieniem od sieci częściej dotyczy mężczyzn niż kobiet. Czynnikiem zagrażającym w kontekście uzależnienia od Internetu jest też zamieszkiwanie na wsi.

## **CZĘŚĆ III**

## **ZAKUPY**



## A. POGŁĘBIONE WYWIADY INDYWIDUALNE

### WSTĘP

Kompulsywne kupowanie należy do grupy uzależnień trudno definiowalnych, między innymi z uwagi na fakt, że dotyczy czynności, która w przypadku większości ludzi ma charakter niejako naturalny, jest aktywnością powszechną i niezbędną, a niekiedy również przyjemną. Implikuje to wątpliwości co do przebiegu granicy między kupowaniem zwykłym a kompulsywnym. Przyjmuje się, że granicę tę określa pojawienie się elementu „natręctwa” – zakupoholik z różnych przyczyn nie tyle chce, ile czuje przymus kupowania. Ze względu na to, że uzależnienie od zakupów relatywnie niedawno znalazło się w obszarze zainteresowania psychologów i psychiatrów, zaburzenie to nie doczekało się dotychczas jednolitej i spójnej definicji; eksperci wciąż nie są zgodni co do tego, do jakiej kategorii diagnostycznej powinno zostać zaliczone.

Niniejszy raport prezentuje wyniki badań jakościowych, zrealizowanych metodą indywidualnych wywiadów pogłębionych z osobami cierpiącymi na uzależnienie od zakupów. We wszystkich przypadkach respondentami były osoby, u których w trakcie terapii prowadzonej z powodu innego uzależnienia terapeuta dostrzegł symptomy uzależnienia od zakupów. Należy podkreślić, że – ze względu na brak zorganizowanych grup terapeutycznych, poświęconych kompulsywnemu kupowaniu – nawiązanie kontaktu z osobami świadomymi swego uzależnienia było niezmiernie trudne. Zrealizowane zostały cztery wywiady, respondentami były osoby w wieku 45–55 lat. Tak wąski przedział wiekowy pozwala na wyodrębnienie pewnych wspólnych doświadczeń i wzorów zachowań, specyficznych dla tej grupy wiekowej, a mogących mieć znaczenie w kontekście uzależnienia od zakupów. Stanowi jednocześnie istotne ograniczenie dla generalizacji wniosków – przenoszenie ich na osoby z innego pokolenia (zwłaszcza młodszego) wydaje się nieuprawnione. Ograniczeniem dla uogólnień jest również mała liczba wywiadów – należy traktować je przede wszystkim jako studium konkretnych przypadków.

## ROZDZIAŁ 1. DYNAMIKA ROZWOJU UZALEŻNIENIA

### 1.1 DZIECIŃSTWO

#### 1.1.1. KONTEKST ZEWNĘTRZNY

Dzieciństwo i wczesna młodość respondentów przypadły na lata 70. i 80. ubiegłego wieku. Dla tych osób „gospodarka niedoborów” czy „puste półki w sklepach” nie są określeniami z podręczników historii, ale stanowią osobiste doświadczenie. Respondenci doskonale pamiętają tamte czasy: problemy z zakupem potrzebnych artykułów, kolejki, tzw. system kartkowy. Młodzieńcze doświadczenia respondentów z handlem w okresie komunizmu pozostawiły w ich psychice dwa istotne ślady:

- postrzeganie zdobycia upragnionego towaru w kategoriach sukcesu, zwycięstwa, a osoby, której się to udało – jako zdobywcy, bohatera;
- silnie zakorzeniona potrzeba kupowania więcej niż to potrzebne, „na zapas”, nie wtedy, kiedy dany produkt jest niezbędny, tylko wtedy, gdy jest dostępny.

Mimo radykalnej zmiany, jaka po 1989 roku nastąpiła w handlu (i nie tylko), przekonania te funkcjonują w świadomości osób, które doświadczyły tamtej rzeczywistości, wpływając – w mniejszym lub większym stopniu – na ich stosunek do nabywania dóbr.

#### 1.1.2. SYTUACJA MATERIALNA RODZINY, ZAKUPY I DOSTĘP DO POŻĄDANYCH DÓBR

Elementem łączącym młodzieńcze doświadczenia wszystkich respondentów na gruncie prywatnym jest wychowanie w poczuciu konieczności ciągłego ograniczania i kontrolowania wydatków. W każdym z czterech przypadków faktyczny status materialny rodziny przedstawiał się jednak inaczej:

przypadek I: ubóstwo bezwzględne – rodzina niepełna, dwoje dzieci na utrzymaniu matki, ojciec alkoholik;

przypadek II: tzw. przeciętna rodzina – oboje rodzice pracujący i mało zarabiający, troje dzieci na utrzymaniu;

przypadek III: tzw. przeciętna rodzina – oboje rodzice pracujący i mało zarabiający, czworo dzieci na utrzymaniu;

przypadek IV: rodzinę utrzymuje przyzwoicie zarabiający ojciec, matka nie pracuje i decyduje o wydatkach, dwoje dzieci na utrzymaniu.

Bez względu na faktyczny poziom życia rodziny, w każdym z czterech przypadków subiektywne poczucie ubóstwa, o którym mówili respondenci w wywiadach, miało swoje źródło w porównywaniu materialnego aspektu życia rodziny swojej i rówieśników w najbliższym otoczeniu. Wyznacznikiem statusu wśród młodzieży było wówczas niemal wyłącznie ubranie, a boleśnie odczuwany przez respondentów w dzieciństwie brak odpowiednich strojów (modnych, takich, jakie nosili koledzy z zamożniejszych rodzin) wyzwał w nich silne poczucie niższości, kompleksy i zazdrość.

*W dzieciństwie chęć zdobycia jakichś džinsów czy chęć zdobycia jakichś adidasów, no to szpan przed kolegami, wyróżnienie się. Taka rywalizacja, że zawsze gdzieś to towarzyszyło po prostu. (...) zawsze uważałem, że jestem... wtedy byłem chudy, źle ubrany itd.*

*(...) nie, nie dostawałam tego. Ciężko się wiodło moim rodzicom. Na pewno by chcieli, niemniej jednak nie było to tak, że szpanowałam w szkole. Owszem, kupiła mi mama jakieś spodnie, tanie spodnie, nie oryginalne, ale ja, żeby one były na topie, to ja sobie obcinałam nogawki, szarpałam, robiłam różne rzeczy, doszywałam jakieś naszywki, żeby to wyglądało, że to jest oryginalne, żebym mogła jakoś się prezentować. Bo szkoła podstawowa, wiadomo, jak to jest. Więc się chwaliłam, że stąd i stąd mam rzeczy, a to była nieprawda, to były moje marzenia.*

*Ja np. miałem kolegów, którzy ... jakby ich status materialny był o wiele lepszy od mojego. I stać ich było na jakieś tam ładne rzeczy. I ja oczywiście z zazdrością, z jakimiś tam marzeniami, że i ja bym coś takiego chciał mieć, prosiłem czasami mamę, czasami ojca. I jeżeli to było w granicach jakiejś tam przyzwoitości i do zrealizowania, no to udawało mi się namówić mamę czy ojca, żeby w jakiś tam sposób z tego trochę zabrać, z tego trochę zabrać i jakoś mi tam sprawić ten prezent. Oczywiście za coś. Za wyniki w nauce, za dobre sprawowanie itd. ... Tak że nie wyglądało to tak, że moje chciejstwo, bo ja chcę, od razu zostało spełnione, bo mi się to podoba. Musiałem na to zasłużyć.*

Szczególnym przypadkiem w omawianym kontekście jest sytuacja, kiedy status materialny rodziny pozwalał na wyższy poziom życia, natomiast przeszkodą były zasady wyznawane przez matkę (przypadek IV) – silne i konsekwentnie realizowane w praktyce przekonanie o konieczności skromnego i oszczędnego życia. W efekcie, jak wynika z opowieści respondentki, przez całe dzieciństwo cierpiała z zazdrości i poczucia niższości.

*Nigdy nie mogliśmy mieć ubrań, jak nasi przyjaciele, jak były modne sztruksy, wszyscy mieli sztruksy, były drogie, to my nie, bo za te sztruksy możemy dostać 5 par jakichś innych bładziwiastych spodni, prawda? Kupionych przez mamę.*

*Nasza mama zawsze nas wychowywała na zasadzie, że skromnie, ma być skromnie; ja pamiętam z lat dzieciństwa (...) że jak często o coś mamę prosiliśmy, a ona mówi, że to jest niepotrzebne, albo nie ma, nie można, chodziliśmy do koleżanek, do kolegów, do domów, widzieliśmy, że tam jest, że oni mają, a nasza mama raczej była taka. Też chyba to wyniosła z domu, że biednie, skromnie, takie będzie najlepsze wychowanie. Ja do dziś pamiętam pierwsze moje sztruksy, które przywiozła mi z Francji mama mojej przyjaciółki i dała mi w prezencie, ja przybiegłam do domu uszczęśliwiona; wprawdzie były trochę za duże, ale były to piękne, czarne sztruksy. I mama chciała mi je zabrać. Bo można sprzedać, kupić 2 pary tańszych, ewentualnie kiedyś, jak będziesz starsza, to będziesz je miała. Ja już byłam w liceum. Nie pozwoliłam sobie tych spodni zabrać.*

W przypadku jednej z respondentek pragnienie posiadania było w okresie szkolnym tak silne, że skłaniało ją do kradzieży w sklepach.

*Oglądałam ubrania i zobaczyłam taką spódnicę jasną, z popeliny. Ona była piękna. Wzięłam kilka rzeczy, zakładałam na siebie i sprawdzałam. I tą jedną spódnicę z popeliny włożyłam do torebki, i wyszłam. To miałam wtedy 16 lat, czyli wtedy się rozpoczął problem, ogromne pragnienie posiadania ubrań, dobrych ubrań. Czyli też złodziejstwo związane z tym, kradzieże. I ogromna satysfakcja, że nie zostałam złapana na tym. I mam to „i skąd? Patrz, jakie to fajne”.*

Realny niedostatek czy choćby jego subiektywne poczucie implikuje kilka rodzajów konsekwencji, które mogą mieć znaczenie w kontekście problemów z zakupami w dorosłym życiu respondentów. Jak wspomniano wcześniej, we wszystkich czterech przypadkach respondenci wychowywali się w rodzinach, w których było więcej niż jedno dziecko. W trzech przypadkach respondent był dzieckiem najmłodszym. Wiązało się to z „donaszaniem” ubrań po starszym rodzeństwie. Fakt ten odczuwany był dość boleśnie, zwłaszcza w wieku lat kilkunastu – dzieci czuły się pokrzywdzone, „gorsze”, mniej kochane niż rodzeństwo, któremu kupowano nowe ubrania.

*[Mama] kupowała dla brata, dla siostry i jeżeli siostra z czegoś wyrosła, to leciało dla mnie. (...) Było mi bardzo żal tego, bo ciągle musiałam nosić rzeczy po siostrze. I też potem, jak już byłam nastoletnią dziewczyną, to też był taki hit na koszule męskie, stojący kołnierzyk, to bratu podwędzałam. Także tak to wyglądało, że bardziej tu prym wiodła moja siostra i mój brat, natomiast ja byłam tzw. donosiciel tych rzeczy, w ten sposób. (...) I ja tutaj byłam pokrzywdzona bardzo. (...) ja nie miałam nigdy nic swojego, nowego, pachnącego, czystego.*

*Byłam tym trzecim dzieckiem, więc nie stać było moich rodziców na to, żebym dostawała nowe rzeczy, bo też ekonomicznie podchodzili. Jest córka starsza, więc mogę po niej nosić. Więc byłam poszkodowana.*

Innym skutkiem niedostatku był odczuwany przez respondentów w dzieciństwie brak wpływu na wybór i zakup dóbr przeznaczanych do ich użytku; to również dotyczyło przede wszystkim odzieży – jej rodzaju, jakości, fasonu. Ograniczone środki finansowe (a w jednym z czterech przypadków – wyznawane zasady) powodowały, że tego rodzaju zakupów dokonywano kierując się wyłącznie użytecznością i niską ceną, a preferencje dzieci nie były brane pod uwagę. W konsekwencji przemożna stała się potrzeba samodzielnego decydowania w kwestii wydawania pieniędzy.

*My nigdy nie mogliśmy dostać tego, czego chcieliśmy, bo moja mama zawsze uważała, że im więcej za to kupi, tym lepiej.*

Niski status finansowy rodziny oznaczał również brak pieniędzy pozostawianych do dyspozycji dzieci bądź ograniczanie ich do minimum („kieszonkowe”). W rezultacie respondenci praktycznie nie zostali w dzieciństwie nauczeni, jak rozsądnie gospodarować pieniędzmi. Aspekt ten ma szczególne znaczenie w przypadku respondentki, która miała świadomość, że ograniczenia finansowe wynikają z wyznawanych zasad, a nie z rzeczywistej potrzeby oszczędzania.

*Znaczy ten brak tych pieniędzy, to skromne kieszonkowe, kiedy wiedziałam, że możemy dostać więcej, ale mama nas chciała nauczyć, żebyśmy skromnie żyli. Mam [teraz], mam dużo pieniędzy i mam prawo je wydawać. Ale nikt mnie nie nauczył, jak je wydawać rozsądnie.*

Reasumując, w przypadku wszystkich czworga respondentów można mówić w kontekście dzieciństwa o wspólnym elemencie, mogącym mieć wpływ na ich późniejsze problemy z zakupami – niedostępności pożądaných dóbr i odstawaniu od otoczenia wyglądem (fakt obiektywny lub subiektywne odczucie), co skutkuje poczuciem niższości, kompleksami i zazdrością w stosunku do kolegów bądź rodzeństwa. Można zatem przypuszczać, że w okresie dzieciństwa kształtowało się w świadomości tych osób przekonanie, że wartość człowieka określa przede wszystkim ilość i jakość posiadanych przez niego dóbr.

## **1.2. PEŁNOLETNOŚĆ**

### **1.2.1. PROBLEM KOMPULSYWNEGO KUPOWANIA W KONTEKŚCIE SYTUACJI RODZINNEJ I FINANSOWEJ (POSTRZEGANE DEFICYTY)**

Przemienne pragnienie posiadania dóbr, głównie osobistego użytku – odzieży, kosmetyków, nie zniknęło na żadnym etapie życia respondentów, nawet na chwilę. Przeciwnie: od dzieciństwa uczucie to towarzyszyło im stale. Pierwsze objawy skłonności do niekontrolowanych zakupów pojawiły się u wszystkich czworga respondentów bardzo wcześnie. Jeszcze na etapie szkoły średniej wszyscy starali się zarabiać (np. podczas wakacji) i przynajmniej część tych pieniędzy przeznaczali na zakup upragnionych przedmiotów. Już wówczas zdarzało się, że nie ujawniali rodzicom prawdziwej wysokości swoich dochodów, zakupów dokonywali w tajemnicy, a zakupione rzeczy (głównie odzież) ukrywali. Posiadanie pierwszych własnych pieniędzy, możliwość wydania ich zgodnie ze swoimi potrzebami i samodzielnego decydowania o sposobie ich spożytkowania była – jak sami mówią – upajająca. Na tym etapie pojawia się również po raz pierwszy poczucie dyskomfortu związanego z niekontrolowanym wydawaniem pieniędzy.

*Natomiast przyszedł taki okres w moim życiu, że mając jakąś większą gotówkę przy sobie, taką luźną już, po zakupieniu najważniejszych rzeczy dla siebie – odzież, jakieś potrzebne rzeczy do szkoły itd. – zostawała mi jakaś suma pieniędzy, taka luźna, moja, taka luźna. To te pieniądze jakby powodowały myśli w mojej głowie takie nieskoordynowane, że sam tak naprawdę nie wiedziałem, co sobie kupić za to. A czułem, że pojawia się taka chęć wydawania pieniędzy, że lubię to robić. Lubię wejść i kupić sobie coś. Bywało też tak, że jak kupiłem, to potem wracając do domu, wyjmowałem to i tak sobie czasami myślałem, nie zawsze to było, nie zawsze. Bo czasami się cieszyłem, że sobie to kupiłem i byłem zadowolony. Ale bywały takie momenty, że siadałem w domu i sobie tak myślałem: przecież tak naprawdę to na dzień dzisiejszy nie jest mi to aż tak potrzebne, mogłem sobie co innego kupić albo dozbierać i coś ważniejszego, np. za jakiś czas kupić.*

*Moja decyzyjność w robieniu zakupów zaistniała, gdy jako młoda dziewczyna pracowałam sezonowo, nie wyjechałam na wakacje; pracowałam sezonowo i wtedy powiedziałam sobie: „dlaczego ja nie mam sobie kupić tego i tego, jak to mi się należy”. Ale też się z jednej strony obawiałam, „bo co powie mama na to, że ja sobie kupiłam?”, więc to było dla mnie trudne.*

Wspólną cechą trojga respondentów jest to, że z upływem lat ich status finansowy ulegał dość radykalnym wahaniom: doświadczyli ponownie zarówno braku dostępu do upragnionych dóbr, jak i mniej lub bardziej względnego dobrobytu, pozwalającego na pełne zaspokojenie potrzeb finansowych. W przypadku każdej z tych osób jest to inny etap życia i inne sytuacje, jednak wydaje się, że doświadczenie niedostatku miało istotne znaczenie dla rozwoju uzależnienia od zakupów.

#### Przypadek I

Na początku lat 90. respondent zajmował się handlem, przywożąc różne artykuły z krajów zachodnich do sprzedaży w Polsce. Następnie rozpoczął legalną działalność gospodarczą – założył firmę, która dobrze prosperowała i przynosiła godziwy dochód. Zakończenie działalności gospodarczej i rozwód (powiązane z alkoholizmem respondenta) spowodowały drastyczne obniżenie statusu materialnego. W celu poprawy swojej sytuacji respondent wyjechał do pracy do Wielkiej Brytanii, gdzie bardzo dobrze zarabiał. Na tym etapie nastąpił rozwój uzależnienia od zakupów. Obecnie mieszka w Polsce, ma pracę, uzyskuje dochody w granicach średniej krajowej.

#### Przypadek II

Respondentka bardzo wcześnie wyszła za mąż, za człowieka starszego od siebie i dobrze sytuowanego. Rodzina nie odczuwała braków finansowych, ale respondentka ponownie, jak w dzieciństwie, całkowicie straciła możliwość decydowania o wydatkach – nie pracowała, nie miała własnych pieniędzy, a o wydawaniu wspólnych decydował wyłącznie mąż.

*On mi kupował ubrania, on był decydującym tutaj, on miał gust. (...) Moim zadaniem było wychowywanie dzieci.*

Po rozwodzie respondentka znalazła atrakcyjną pracę, jej status finansowy był dobry i po raz pierwszy mogła decydować samodzielnie, na co wydaje pieniądze (w tym czasie rozwinęło się uzależnienie od zakupów). Później jej sytuacja materialna uległa drastycznemu pogorszeniu w wyniku uzależnienia od alkoholu, zakupów i hazardu, respondentka straciła pracę i mieszkanie. Obecnie mieszka z matką w jej mieszkaniu.

#### Przypadek III

Respondent ożenił się dopiero po 30. roku życia; do tego czasu mieszkał z rodzicami i większość zarabianych przez siebie pieniędzy przeznaczał wyłącznie na własne potrzeby. Po założeniu rodziny respondent zaczął dorabiać, ale dodatkowe pieniądze ukrywał przed

rodziną, dzięki czemu wciąż miał dużą swobodę finansową i możliwość samodzielnego decydowania o swoich wydatkach (w tym okresie rozwinęło się uzależnienie od zakupów). Sytuacja finansowa rodziny pogorszyła się, kiedy nasilił się alkoholizm respondenta. Po podjęciu przez niego terapii antyalkoholowej i po rozwodzie jego status finansowy ustabilizował się na przeciętnym poziomie (respondent nigdy nie stracił głównego zatrudnienia).

#### Przypadek IV

Respondentka wyszła za mąż pod koniec lat 80.; na początku lat 90. prowadziła wraz z mężem doskonale prosperujące biuro podróży – status materialny rodziny był bardzo wysoki. Przypadek losowy (wypadek) spowodował kompletny upadek finansowy rodziny – respondentka i jej mąż musieli dorabiać się wszystkiego „od zera”.

*Ja zostałam praktycznie bez środków do życia, ja nie miałam dla dzieci na mleko.*

Firmę udało się odbudować, a status materialny rodziny ponownie stał się bardzo wysoki. Na tym etapie pojawił się problem patologicznych zakupów, narastający w późniejszych latach, w okresie prosperity.

*A później przyszły pieniądze, więc nie wiem, może to był taki moment, że teraz mam i będę wydawała.*

Kilka lat później rozstanie z mężem spowodowało, że respondentka po raz kolejny znalazła się na granicy ubóstwa. Po przeprowadzeniu formalnego rozwodu nastąpił podział majątku i respondentka stała się znowu bardzo zamożna. Podjęła też wysoko płatną pracę i powtórnie wyszła za mąż. Mąż nie pracował i okazał się nałogowym hazardzistą. Sytuacja materialna powoli się pogarszała. Drugie małżeństwo respondentki rozpadło się, a sytuacja materialna ulegała dalszemu pogorszeniu, ponieważ respondentka również uzależniła się od hazardu. Obecnie pracuje, jej sytuacja materialna ustabilizowała się na dobrym poziomie.

Powyższe schematyczne opisy przebiegu życia respondentów ujawniają inną ich wspólną cechę – deficyty w zakresie sytuacji osobistej, rodzinnej:

- w życiu każdej z czterech osób borykających się z problemem uzależnienia od zakupów miał miejsce rozwód (w przypadku IV – dwukrotnie);
- trzy osoby na cztery postrzegają rozpad swojej rodziny jako porażkę;
- trzy osoby na cztery mają ograniczony kontakt ze swoimi dziećmi (czwarta osoba odbudowała relacje z córką);
- dwie osoby mówią wprost o swojej samotności.

Wspólną cechą wszystkich czworga respondentów są również uzależnienia krzyżowe – element ten, ze względu na swoją specyfikę, zostanie omówiony w osobnym rozdziale.

Symptomy kompulsywnego kupowania pojawiały się w życiu respondentów cyklicznie, zgodnie z sinusoidą ich sytuacji materialnej. Bodźcem do wydawania pieniędzy był w coraz większym stopniu sam fakt ich posiadania (lub subiektywne przekonanie o ich posiadaniu), a nie rzeczywiste potrzeby. Każdy kolejny okres posiadania pieniędzy oznaczał mniejszą kontrolę nad wydatkami.

*Pięknego dnia po rozwodzie, jak dostałam spłatę części majątku, był podział majątku i przyszły pieniądze na konto. I ja w momencie, kiedy bardzo wcześniej oszczędzałam, starałam się żyć z zeszytem, odrzuciłam zeszyt. Prócz tego, że kupiłam duże mieszkanie, to wpadłam w taki wir nie wiadomo jak dużych zakupów.*

Reasumując, w życiu żadnego z respondentów patologiczne kupowanie nie pojawiło się nagle, lecz tendencja do niego narastała latami, aby w apogeum przybrać formę uzależnienia.

Definiując „kontrolę nad wydatkami” jako zdolność finansową do ponoszenia stałych kosztów utrzymania, mimo dokonywanych zakupów, można stwierdzić, że spośród czworga uczestniczących w badaniu respondentów tylko jedna osoba nigdy nie straciła pełnej kontroli nad wydatkami (przypadek III). Pozostałe doświadczyły pełnoobjawowego zakupoholizmu.

### 1.2.2. PRZEJAWY PATOLOGICZNEGO KUPOWANIA

Poniżej wymienione zostały zachowania respondentów i sytuacje z ich życia, będące symptomami istnienia problemu patologicznych zakupów.

- **Przymus wydawania pieniędzy**

*Nie było tak, że ja poszedłem do sklepu, pooglądałem, dobra, O.K. Wszedłem do sklepu, jeżeli miałem kasę przy sobie, coś mi się spodobało, to kupowałem, nie było to tamto... (...)*

*Ja nie biorę pod uwagę mojego statusu finansowego, jaki mam na obecny moment, tylko ja lecę, bo ja to chcę mieć, bo ja to muszę mieć. „Ja sobie dam radę. To mi się podoba, ja to muszę mieć. Ja sobie dam radę. Najwyżej może, ja wiem, to może mama mi pomoże, może nie?”. I już kombinuję.*

*I jak podchodziłem do takiego stoiska z płytami muzycznymi czy filmami muzycznymi, to dostawałem po prostu takiego amoku, że trudno mi było się oderwać od takiego regału. Bo tak naprawdę to chciałem mieć i to, i to, i to, i to....*

*Problem powstawał wtedy, kiedy ja chciałem iść po jakąś konkretną rzecz – kupić, nieważne, czy to były okulary czy długopis, czy to koszula, czy to buty. Po tą konkretną rzecz, ale miałem więcej pieniędzy przy sobie. I tu się robił problem. Bo ja już kupując tą konkretną rzecz, po którą udawałem się do sklepu i ją kupiłem, to miałem w pamięci to, że ja jeszcze mam trochę pieniędzy. A rzeczy jest jeszcze tyle pięknych tu dookoła. Bo przecież to jest duży sklep, pięknie zaopatrzone. I to był problem, że ja nie wychodziłem z tego sklepu z tą jedną rzeczą, którą chciałem kupić, z tym zamiarem, że wychodziłem po tą tylko rzecz. Tylko wychodząc mówię, a może jeszcze to, może jeszcze to, może jeszcze to? I tego się zbierało (...) i potem patrzę*

*w koszyku, a ja mam tą jedną rzecz, a oprócz tego mam 6 innych rzeczy. I pieniędzy mniej. I tu był problem.*

- Przeżywanie uczucia euforii, emocji, „adrenalina” w trakcie kupowania; poczucie „zaniku świadomości” podczas zakupów

*Adrenalina mi się podnosiła. To było podobne uczucie jak przed pójściem na imprezę czy pójściem na picie. Dokładnie tak można to opisać. Że tak to właśnie wyglądało. I ja muszę to mieć, muszę sobie to kupić. Tak jak kiedyś było, że przemożna chęć napicia się, tutaj przemożna chęć kupienia tego...*

*Pełna euforia. Mam to do tej pory. Czasami jest tak, że nie widzę ceny. Wydaje mi się, że coś, patrzę, „ale okazja, 7,90 zł taka kiecka? Niesamowite. 9,90 zł takie spodnie? Niesamowite”. W ogóle mam jakiś problem z tym. I biorę, biorę, podchodzę do kasy, bo wybrałam sobie 3 pary spodni, fajne, z materiału, jakieś kiecki fajne, bluzki fajne, podchodzę i pani w kasie mówi mi, że „proszę zapłacić 500 zł”. I ja sobie tak myślę „cholera jasna, nie mogę się wycofać, bo szkoda, fajne. Dobra, jakoś sobie poradzę”. Także to jest nawet przesłonięcie, widzę, jest inna cena, bo to kosztowało 79,90 zł. Ja nie widzę pierwszej cyfry, tylko jakieś swoje... Zniekształcanie maksymalne.*

*Dla mnie, jak ja posiadam przy sobie dużą część gotówki takiej swojej, o której tylko ja wiem, że ja ją mam, nie wie o niej żona, nie wie o niej rodzina, w domu nic tak szczególnie nie potrzeba, wszystko niby jest, wszystko jest naprawione i wszystko gra, wszyscy mają się w co ubrać, ja też. I taka moja część tej gotówki, taka luźna, ale moja osobista, nikt o niej nic nie wie, taka prywatna, własna, to jeżeli to jest wysoka suma, to ta suma potrafi wywołać we mnie chore emocje. Chore emocje, chore myśli. Gdzieś wie pani, zamieszać światem, zaistnieć, kurde, tyle pieniędzy mam. Jest to dla mnie wyzwacz. Wyzwacz chorych emocji, taka większa gotówka.*

*(...) a już jak człowiek wychodził ze sklepu i miał te torebki z tymi rzeczami, to w ogóle już była taka adrenalina, że wystarczało za wszystko.*

- Kupowanie przekraczające możliwości finansowe, popadanie w tarapaty pieniężne z powodu nadmiernych zakupów; zaciąganie pożyczek w celu kupienia upragnionej rzeczy

*Bywało też tak w moim życiu, że ja wydawałem czasami na zakupy więcej, np. pożyczając albo nie płacąc jakichś tam rachunków, po to, żeby coś kupić, żeby coś mieć. I nagle się okazywało, że ta rzecz tak naprawdę to nie jest mi potrzebna do niczego.*

*Chociaż pełną szafę ubrań miałem, jak jakąś koszulę zobaczyłem, która mi się spodobała, no to bach, trzeba kupić. Bo było mnie stać na to. W tym moim pojęciu, że było mnie stać. A tak naprawdę, to nie za bardzo było mnie stać.(...) A potem – rachunki nieopłacone...*

*Więc ja odsuwałam sprawy dotyczące płatności za to, za tamto, bo kombinowałam, „to sobie kupię to i to”, zakupy ubrań, zakupy dobrego jedzenia, jakaś polędwica, to czy tamto, przysłań mi kompletnie rzeczywistość. I potem się budziłam z ręką w nocniku, i mówię: „kurczę, za co ja mam...”, bo płacę i tamto” i dalej, zaczęła się pętla kredytowa. I tak rosła w tym. Tu jeden kredyt spłacałam, tu brałam kolejny.*

- Racjonalizacja dokonanych zakupów; szukanie okazji do wydawania pieniędzy

*No i idę po tą koszulę białą. Ale kupując już tą białą koszulę widzę, że do tej białej koszuli są piękne spinki, jakich nie mam, widzę, że do tej koszuli jest piękny krawat, jakiego nie mam. A mam ich sporo, ale takiego nie mam. I z tej jednej koszuli robią się większe zakupy. (...) I wychodząc z tego sklepu już po dokonaniu tych zakupów, po kupieniu tego wszystkiego, staram się takie pozytywne myślenie włączyć. Ale przecież przyda mi się to, przecież nie wyrzuciłem tych pieniędzy w błoto. Kupiłem sobie coś ładnego, będę się cieszył, że to mam, to mi się podoba, z przyjemnością to założę, pokażę się gdzieś, może się komuś też to spodoba, jak się ubiorę w to. (...) Nieraz jest tak, że taka racjonalizacja bierze górę, że przecież nie musiałeś wcale tego*

*kupować, masz tyle tych krawatów, masz tyle tych koszul, po co ci to? Ale pojawia się też taka pozytywna strona tego zakupu, że no kupiłeś, wydałeś, nie wyrzucisz, to się nie psuje, może poleżeć sobie, założysz, będzie okazja, będziesz nosił.*

*Duże nasilenia miały uroczystości. Uroczystości, czyli imieniny, urodziny mojego syna, moje, bo ja bardzo celebruję swoje święta. Moje imieniny trwają 3 dni, jak i urodziny, bo ja mam dzień przed imieninami, dzień w dniu imienin i dzień po imieninach. Tak samo jak Dzień Kobiet, świętego Walentego i tak samo urodziny syna, święta, to w ogóle paranoja, ja brałam, ja robiłam zakupy, ja z tymi zakupami wracałam, taksówką podjechałam, ale nie mogłam podjechać pod sam dom, więc prosiłam kogoś, dawałam pieniądze, żeby ktoś mi te bagaże pomógł wnieść do domu, bo tego było tak dużo. Nie byłam w stanie tego nieść, za dużo. I zostawałam na zero. Mój bilans na koniec roku wynosił zero. Ja początek nowego roku rozpoczynałam z zerem na koncie.*

*(...) wydałam ostatnie pieniądze i potem, wychodząc z tego sklepu, idę tam dalej do Centralnego i mówię kurde, no po co mi te trampki? Założę je 2 razy na rok, ale będę miał, będę w domu stały i będę się cieszył, że je mam. Takie chore myślenie związane z zakupami.*

*(...) to mi się przyda, to mi się przyda, ja na pewno to będę nosiła, spokojnie, dziecko. On mi mówił: mamo, ale ty w życiu tych złotych adidasów nie założysz. Ja mówię: założę i to w tym roku.*

- Kupowanie dzieciom jako specyficzny aspekt racjonalizacji zakupów

*(...) mój syn, on musiał mieć oryginalne perfumy, oryginalne ciuchy, oryginalne adidas. Bo ja w ten sposób chciałam...*

*A były takie chwile, kiedy próbowała pani ograniczyć zakupy, powiedzieć sobie „nie, teraz 2 tygodnie i koniec”?*

*Sobie, tak. Ale kupowałam synowi, dla niego. Albo dawałam jemu pieniądze, żeby on sobie kupił.*

*Emocje są porównywalne wtedy?*

*Tak samo się cieszę. Tu nie było żadnego poczucia żalu. Straty 400, 500, 600, 1000 zł. To było nieważne. Ważne, że on ma, wygląda. Świr...*

- Poczucie winy, dyskomfort po dokonanych zakupach

*Poszedłam do sklepu, coś zobaczyłam, podobało mi się, to bach, kupuję. Przychodziłam do domu, pocieszyłam się, przypuśćmy 1-2 dni, i potem: po co ja to kupiłam?*

*Kiedy miałam problem z rachunkiem, to wtedy: „po co ja wydałam na to? Po co ja kupiłam sobie tę bluzkę, ten sweter, te spodnie? Po co ja to zrobiłam?”. Obwinianie się, poczucie winy ogromne. Mówię „cholera jasna, przecież nie zapłaciłam. Już więcej tego nie zrobię”. Jak z alkoholem, „Jezu, boli mnie głowa, więc nie, koniec, już nie piję”. Do następnej wypłaty*

- Zmiana priorytetów życiowych; problemy w relacjach międzyludzkich

*Jeżeli ktoś do mnie np. dzwoni, chciałby ze mną porozmawiać, nie wiem, żebym przeznaczyła swój czas dla kogoś, coś tam, jakieś inne ważne rzeczy, a np. moje myśli, jeśli chodzi o kupno różnych rzeczy, czyli sklepy, to najpierw są sklepy, a dopiero później, w tej kolejności. „Ja teraz nie mam czasu, zadzwoń do mnie później albo wieczorem się dzwonic”*

*Ja usuwam wszystko, dla mnie nic nie jest istotne. „Nie teraz, nie w tej chwili”. Były też takie sytuacje, moja mama jest po operacji wymiany zastawki aortalnej i były też takie sytuacje, że wymagała ode mnie bycia w domu, mojego. Obserwacji, bo to świeże. I nawet, jak ją Helicobacter dopadł, i męczyła się w bólach, to ja mówię „dobra, wytrzymasz, dasz sobie radę”, i już biegłam do sklepu, żeby sobie coś tam kupić. I dopiero potem, po trzech, czterech godzinach wracałam do chorej matki...*

- Ukrywanie problemu i kupionych przedmiotów, oszukiwanie rodziny i znajomych

*Najpierw to kładłam na przykład, przychodząc, tutaj układałam reklamówki z zakupami, tego nie kryłam, oni nie reagowali. Po pewnym czasie zaczęłam chować, bo oni pytali: możesz nam pokazać, co kupiłaś? Bo widzieli, że na drzwiach wiszą ciuchy, zresztą jeszcze niepochowana część.*

*Kiedys przyjechała do mnie siostra cioteczna i mówi tak: po co ci tyle kartonów na balkonie? Po co ci to? Ja zmyłkę robiłam: nie, to wiesz, jeszcze po przeprowadzce, jak kupiłam mieszkanie, to jeszcze. Zaczęłam po prostu kłamać.*

*Koleżanki w pracy mówiły mi „zastanów się, czy ciebie na to stać”. Ja też pieniądze pożyczałam od nich, „a na co ci?”. I wymyślałam, „na to, na tamto”. A ja sobie kupowałam ciuchy.*

*Na przykład 10 stycznia miałam urodziny i co się zdarzyło? Przecież poszłam do sklepu, akurat w Żółtych Tarasach były wyprzedaże. I umówiłam się ze znajomymi, że tutaj coś, wiecie, bo właśnie przyjechałam, zamówiłam, bo ja już sobie poprosiłam panią, żeby odłożyła to ubranie, że zapomniałam karty, co było całkiem nieprawdą, bo ja tej karty już nie miałam dawno, czy mogą mi pożyczyć na 2 dni pieniądze. I znów przyniosłam masę niepotrzebnych ciuchów do domu.*

*Dopiero jak banki zaczęły się dopominać o spłaty, zaczęły przychodzić, że nie ma na koncie pieniędzy, a trzeba debet spłacić. I wtedy kombinacje, co ja teraz zrobię? Ale mam 2 cudownych synów, Piotruś, wiesz, bo coś tam (...), masz, idź, coś załatw, dopóki się nie zorientowali.(...) Ja zaczęłam prosić: wiesz, co, synek, bo trzeba czynsz, bo trzeba coś, najpierw nie pytał, któregoś dnia przyjechał i powiedział, że chce ze mną porozmawiać. (...) I to była straszna rozmowa. Ja nie chciałam się w sumie przyznać, kręciłam (...) „tańczyłam” bardzo... byłam w tym świetna.*

- Agresja, złość na tych, którzy uświadamiają problem

*Mówili, słuchaj stary, czy tak naprawdę było ci to potrzebne? Ja mówiłem: tak, udawałem, że jest O.K. Ale gdzieś tam w głębi duszy, no cholera, może mają i rację. Ale to też tak jak z tym piciem. Co wy będziecie mi tutaj gadali, ja wszystko wiem lepiej.*

*Moja siostra wielokrotnie do mnie mówiła: „słuchaj, ale ciebie na to nie stać”. I mówi: „mnie stać, ale ciebie nie stać”. I wielokrotnie dochodziło do wielkich awantur, między mną a nią.*

- Kradzież upragnionych rzeczy

*Fajne ciuchy były w Bershce. I ja tam weszłam, i popatrzyłam po ekipie ludzi, wzięłam reklamówkę i zaczęłam pakować fajne rzeczy. Zapakowałam sobie te rzeczy, zobaczyłam, czy wszystko jest O.K. i wychodzę. I nagle bramki, pi, pi i ja zaczynam uciekać, i za mną leci facet, goni mnie. I wtedy miałam pierwszy kontakt z policją za kradzież ubrań.*

- Zakupy bez towarzystwa

*Zawsze wolałem sam, bo miałem czas na to, żeby sobie przejrzeć te rzeczy, które chciałem przejrzeć. (...) ja myślałem czasami sobie w ten sposób, że pójde z kimś, to ktoś mi doradzi, żeby nie kupować, albo mnie odciągnie od tego pomysłu czy coś takiego. No to może lepiej sam, jak pójde, to takie pokrętne myślenie, bo to będzie wtedy tylko moja autonomiczna decyzja itd. To tak jak z piciem. Bo to też taka manipulacja sobą.*

- Niechęć do dzielenia się, egoizm (pożyczki)

*(pożyczki) w pracy to były bardzo spóźnione. „Dobra, to jeszcze może tydzień, może to”. To w końcu oddałam, ale z ciężkim sercem. Natomiast, gdy ja komuś pożyczałam, gdy ktoś ode mnie pożyczał i ustalone było do piętnastego, nie było zmiłuj, był piętnasty, ta osoba się zwraca do mnie: „słuchaj, czy mogłabyś poczekać jeszcze tydzień”. Ja mówię „nie, chyba żartujesz. Nie ma mowy, bierz sobie socjalny,*

*cokolwiek. Mnie to nie interesuje. Raz, dwa, trzy. Ja muszę mieć pieniądze. Pożyczyłam ci 1500 zł i masz mi je oddać. Jak nie, to będę ci liczyła odsetki”.*

### 1.2.3. WSPÓŁWYSTĘPOWANIE UZALEŻNIEŃ

Zdaniem ekspertów, zaburzenia kupowania wykazują wiele cech wspólnych zarówno z uzależnieniami od substancji (np. wzrastający poziom tolerancji na bodziec), jak i z patologicznym hazardem (np. zaburzenia kontroli impulsów). Wyniki realizowanych za granicą badań na temat patologicznego kupowania potwierdzają istnienie korelacji między tym zaburzeniem a innymi uzależnieniami: osoby uzależnione od zakupów częściej (w porównaniu z osobami wolnymi od tego problemu) ulegają uzależnieniom zarówno o charakterze chemicznym, jak i od hazardu, częściej również przechodzą od jednego do drugiego uzależnienia. Nasi respondenci, mimo że tak nieliczni, w pełni wpisują się w ten schemat.

#### Przypadek I i III: uzależnienie od alkoholu

Miało charakter pierwotny w stosunku do uzależnienia od zakupów, które traktowane było przez respondentów jako swego rodzaju mniej szkodliwy (w ich mniemaniu) „zamiennik” alkoholu; przyczyną podjęcia terapii był alkoholizm.

*Jak był alkohol, to priorytetem był alkohol. W momencie, kiedy przestał być, bo były takie momenty, że się np. zaszywałem i nie piłem tam przez jakiś czas, no to były zakupy wtedy. To był zamiennik tak naprawdę.*

#### Przypadek II: uzależnienie od alkoholu, hazardu i leków

Problemy z zakupami i hazardem pojawiły się wcześniej, natomiast alkoholizm i lekomania nasiliły się wraz z poważnymi problemami finansowymi, będącymi skutkiem niekontrolowanych zakupów i gier na pieniądze; przyczyną podjęcia terapii było poczwórne uzależnienie: od alkoholu, zakupów, hazardu i leków.

*I to jest wszystko bardzo zawile u mnie, jak i ten proces alkoholowy, bo to wszystko się nakłada na siebie. I trudno jest mi tak rozróżnić, ale pierwszy był zakupoholizm, a potem był alkoholizm, bo skoro jest zakupoholizm, mam niepłacone rachunki, to jest problem. Aby zabić problem, pomyślę sobie „będzie dobrze, nic się nie stało”, to się napiję. I się napiłam.*

#### Przypadek IV: uzależnienie od hazardu

Uzależnienie od zakupów miało charakter pierwotny, uzależnienie od hazardu pojawiło się później (pod wpływem drugiego męża – hazardzisty); hazard i zakupy traktowane były przez pewien czas jako „zamienniki”, po czym zakupy ponownie zastąpiły hazard; przyczynami podjęcia terapii były hazard i zakupoholizm.

*Po przeżyciach z hazardem, gdzie wydawaliśmy pieniądze na gry, ja jestem bardzo łatwa do uzależnień, okazuje się. Z jednego uzależnienia wpadłam w drugie, żeby*

*nie pójść gdzieś zagrać, to biegałam po sklepach. Najpierw było: nie, nie pójde zagrać, nie, nie. To tak do sklepu, a później po prostu przeskoczyłam. (...) Okazało się, że jestem taki typ człowieka, który jedno musi zastąpić drugim.*

Wszyscy respondenci są osobami po terapii lub w jej trakcie, zdają sobie zatem sprawę z podobieństwa mechanizmów poszczególnych uzależnień. Niektórzy mówiąc o swoich problemach z kupowaniem spontanicznie używają porównań do alkoholizmu.

*(...) zawsze jakieś pieniądze zarobię i oddam, nie ma problemu. Kiedyś, gdzieś tam to załatwię. Odkładanie, tak samo jak z piciem, że kiedyś przestanę pić.*

## ROZDZIAŁ 2. MOTYWY PATOLOGICZNEGO KUPOWANIA

We wszystkich czterech przypadkach podstawowym motywem kupowania było **pragnienie podniesienia własnej wartości**, zarówno we własnych oczach, jak i w opinii innych. Respondenci cierpią z powodu niskiej samooceny – przeświadczenie to powstało w okresie dzieciństwa i młodości, a utrwaliły je wydarzenia mające miejsce w życiu dorosłym: niepowodzenia zawodowe, finansowe i osobiste. Cechuje ich silne pragnienie uzyskania uznania i aprobaty ze strony otoczenia. Kupowali, ponieważ byli wewnętrznie przekonani (choć nie zawsze tego świadomi), że samo kupowanie budzi szacunek i zazdrość otoczenia, a wartość człowieka można mierzyć liczbą nabywanych przez niego dóbr. Właśnie nabywanych, a nie posiadanych – ważny był przede wszystkim akt zakupu, posiadanie zakupionych przedmiotów miało mniejsze znaczenie bądź nie miało go w ogóle (świadczy o tym „porzucanie” zakupów w czeluściach szaf i piwnic). Posiadanie dóbr było istotne tylko o tyle, o ile podnosiło „wartość” ich nabywcy – nieodłącznym elementem towarzyszącym zakupom było fantazjowanie na temat ich konsekwencji i wpływu na podniesienie samooceny i atrakcyjności w opinii innych. Po dokonaniu zakupu respondenci niejako „przeglądali się” w oczach otoczenia, szukając w nich potwierdzenia swojego statusu czy urody.

*[zakupy] dawały mi większe poczucie własnej wartości, wyróżniałem się wśród innych, byłem lepiej ubrany itd. (...) Prowadziły do lepszego samopoczucia, do tego, że będę się wyróżniał, będę fajnie ubrany, ładnie pachniał i będę inaczej odbierany. (...) Poprzez zakupy gdzieś tam podnosiłem swoją wartość. A tak naprawdę dzisiaj wiem o tym, że to nie podnosi. To tylko w mojej głowie podnosiło moją wartość. Tylko i wyłącznie. Ale to tak naprawdę nie podnosiło mojej wartości. To gdzieś przychodziło, za chwilę potem coś takiego, że ta moja wartość spadała. Bo kurczę, no nie masz odłożonej żadnej kasy człowieku, tak naprawdę na nic cię nie stać. Co z tego, że sobie kupiłeś fajną koszulę, gdzie w niej wyjdiesz?*

*Dla mnie było ważne, żebym się ubrała, umalowała, poszła i brylowała. (...) Prestiż. I to też jest do dzisiaj, że lubię być pachnąca, lubię mieć dobry balsam na ciele. Lubię wyglądać dobrze, lubię czuć się pewnie. Lubię iść ulicą i nie chować głowy ...*

*Paranoja na tym punkcie, żeby brylować, świecić, oryginalne perfumy, dobre kosmetyki. (...) zostawiałam, w jednym sklepie kurtkę, w drugim sklepie buty,*

*w których przysłałam, spodnie, coś tam, i wychodziłam zupełnie inna. Dumna, silna. Mam potęgę, ale wyglądam! Buty, koniecznie musiały być oryginalne. Ciągłe zapominam, Gucci? Nieistotne, ale musiały być firmowe buty, to w ogóle bezdyskusyjne...*

*W moim przypadku to była też... ponieważ poczucie mojej wartości bardzo uległo... jak mąż odszedł... się wyzerowało, to im więcej mam ciuchów, więcej rzeczy, tym moja wartość będzie większa. Okazało się, że to nie, to było w mojej głowie, że moja wartość się nie podniosła ilością ciuchów, tylko mogłam za to kupić książki, pójść do teatru, poczytać, tym się wzbogacić, chociaż na jakieś imprezy i to byłaby... podnosiłabym swoją wartość.*

Zakupy często pełniły rolę środka „terapeutycznego”: motywem kupowania było **pragnienie poprawy nastroju, rozładowania napięcia. Stanowiły także swego rodzaju kompensację frustracji i rozczarowań; bywały „nagrodą”, „prezenterem”, pozytywnym wzmocnieniem ego respondenta.**

*(...) pokażę wszystkim, że jestem silna, daję sobie radę. Bo wszyscy mówili: zostawił ją mąż, to teraz sobie nie poradzi. Bo nikt nie widział, że mój mąż tyle lat nie pracował, bo jak on robił święta i gotował, cudował, wszyscy się zachwycali: Ewa, jakiego ty masz męża. A ja chciałam krzyczeć: tylko jak ja na to ciężko pracuję.*

*Jak już idę do tego sklepu po tą koszulę, to może nie kupię tej tańszej, tylko może kupię tą lepszą, bo coś mi się należy. A ta lepsza wiadomo, że jest troszkę droższa.*

*Właśnie może chęć wynagrodzenia siebie, ja mówię o swoim przypadku, chęć wynagrodzenia siebie za całokształt mojego życia. Za to, że kiedyś nie miałam czegoś tam, teraz mam, taka chęć wynagrodzenia się.*

W przypadku obu kobiet istotny był również motyw **emancypacyjny** – wydawanie pieniędzy stanowiło **wyznacznik samodzielności, decydowania o sobie.**

*(...) nieraz mówiłam, że to są moje ciężko zarobione pieniądze i mam prawo je wydać.*

*(...) ciągle ktoś za mnie decydował. To mama mi kupiła albo nie kupiła, tu nosiłam po bracie, po siostrze rzeczy. Tutaj mój chłopak, potem narzeczonej, potem mąż, on kupował. Ja ciągle byłam pod czyimś parasolem, ciągle ktoś za mnie o wszystkim decydował. (...) ja tak naprawdę nie miałam żadnej odpowiedzialności, ponieważ ciągle ktoś podejmował ją za mnie. I się zrobiła moja choroba, kolejna, zakupoholizm. Paranoja na tym punkcie, żeby brylować, świecić, oryginalne perfumy, dobre kosmetyki. Zawieranie całego świata.*

Dla jednej z kobiet objętych badaniem istotnym motorem zakupoholizmu była **rywalizacja** z siostrą i wynikająca z niej **zazdrość** o status materialny. Respondentka usiłowała dorównać starszej siostrze, choć jej pozycja finansowa na to nie pozwalała. Sytuacji nie ułatwiał fakt (stwierdzony przez respondentkę), że zachowanie siostry również nosiło znamiona uzależnienia od zakupów.

*Ja też na nią patrzyłam, jak ona wygląda, ją stać na to, ona tutaj wyjeżdżała do Szwecji, zarabiała, kupowała sobie ubrania, więc ja też tego pragnęłam.*

*I moja siostra wielokrotnie do mnie mówiła: „słuchaj, ale ciebie na to, Bożena, nie stać”. I mówi: „mnie stać, ale ciebie nie stać”. I wielokrotnie dochodziło do wielkich awantur, między mną a nią. I ja też byłam bardzo zazdrosna. I jestem, że ona ma Hilfigera buty na sobie, że ona ma ciuchy takie, że ona sobie wyjeżdża do Barcelony, że ona sobie jedzie tu, jedzie tu, że ona ma włosy, że ona ma zęby zrobione, że ona*

*ma powieki podniesione, bo sobie zrobiła u Sankowskiego operację plastyczną. Mnie szlag trafia, jak ja ją widzę, że wygląda lepiej ode mnie.*

Specyficzne motywy kupowania przedstawił mężczyzna, u którego nałóg pojawił się podczas pobytu na emigracji zarobkowej w Wielkiej Brytanii. Wobec braku bliskich osób i ograniczonych możliwości korzystania z innych rozrywek (słaba znajomość języka) zakupy stały się **sposobem spędzania wolnego czasu**, a nawet – **sposobem na zagłuszenie uczucia samotności**.

*Tak naprawdę to nie miałem tam takich bliskich znajomych, tylko takich dalszych. Gdzieś tam mieszkalem z jakimiś ludźmi, ale to każdy był zajęty swoimi sprawami, że tak powiem. (...) Pracowałem i oprócz tego – no miałem jeszcze te mitingi AA polskie. No to te mitingi AA i tak naprawdę tylko zakupy, nic więcej. Tak naprawdę...*

Ten sam respondent mówił również wprost o „**kupowaniu**” **miłości i akceptacji bliskich**, poprzez obdarowywanie ich prezentami.

*Ja byłem za granicą, mieszkalem za granicą, córka mieszkała w Polsce, narzeczoną też mieszkała w Polsce. No to jakby te relacje takie były, jakby próbowałem tymi zakupami też reperować te relacje. Tak naprawdę, to gdzieś tak ja chyba całe życie tak funkcjonowałem po prostu. Zawsze gdzieś tam załatwiałem sprawy jakimiś prezentami itd.*

Jak już wspomniano, wspólnym doświadczeniem badanych jest dzieciństwo i młodość przypadające na czasy PRL-u i wspomnienie „pustych półek” w drugiej połowie lat 70. i w latach 80. Doświadczenie to skutkuje specyficznym, wspólnym dla całej czwórki respondentów, motywem patologicznego kupowania: jest to **obawa, że czegoś zabraknie**, że upragniony przedmiot zniknie ze sklepu, ktoś go kupi; taki lęk generuje skłonność do gromadzenia przedmiotów **na zapas**.

*I też zawsze lubiłem mieć dobrą wodę po goleniu, dobrą pastę do zębów, dobry płyn do kąpieli, dobry szampon do włosów, dobrą maszynkę do golenia, dobre żyletki itd. I to wszystko też było w zasięgu ręki w takim markecie. Ale w domu jeszcze jakiś tam zapas miałem, ale tu już się uruchamiał jakiś taki mechanizm, a, zabraknie, to może jak tu jestem, to może, kupię sobie jeszcze taki zapasik mały. To się włączało. Czasami niepotrzebnie, bo jeszcze w domu było. I to już jakby wchodziłem w ten taki... kupowanie z zapasem. Żeby mieć, żeby nie zabrakło...*

*Ja musiałem zadbać o wszystko, żeby niczego nie zabrakło, żeby wszystko w domu było. I absolutnie, żeby nie doszło do takiej sytuacji, że zabrakło i trzeba wyjść do sklepu dokupić. Musiało zostać, ale nie zabraknąć.*

*Najpierw była ta chęć, że lepiej mieć na zapas. Ja miałam wpojone jeszcze z czasów dzieciństwa, (...) bo pamiętam czasy, jak było nam bardzo ciężko, jak o 1 w nocy musiałam iść stać w kolejce za czymś, nic nie było, to nie mogłam się... Jak to, wszyscy mówili, jest, pójdziesz do sklepu i jest. Nie, bo może zabraknąć. Ja kupowałam najpierw na zapas, to był zapas, zapas ubrań, bo kiedyś miałam jedną sukienkę, bo ktoś mi przywiózł, owszem, mąż jeździł później na Zachód, to coś mi tam przywoził i dzieciom też, ale myślę, kurde, teraz jest w sklepie, to kupię to, to i to, bo może za tydzień nie być. Najpierw to była taka podświadomość, kiedyś, na początku.*

## ROZDZIAŁ 3. SAMOIDENTYFIKACJA

### 3.1. ŚWIADOMOŚĆ ISTNIENIA PROBLEMU

Jak już była o tym mowa, troje spośród czworga respondentów to osoby, które można określić jako „pełnoobjawowych” zakupoholików. Każda z tych osób wielokrotnie spotkała się z krytycznymi uwagami otoczenia na temat kupowania, niemniej jednak nie skutkowało to zmianą zachowania. Zyskanie przez respondentów świadomości istnienia problemu wiązało się natomiast z pojawieniem się w życiu każdego z nich **traumatycznego wydarzenia** – swego rodzaju **punktu zwrotnego**, pozwalającego niejako ujrzeć wagę problemu i całą jego złożoność.

#### Przypadek 1

Choroba wymagająca kosztownego leczenia (w Wielkiej Brytanii), która zbiegła się w czasie z planami powrotu do kraju, uświadomiła respondentowi jego tragiczną sytuację finansową.

*I przyszło to, że ja zachorowałem w Anglii dosyć poważnie, musiałem wracać do Polski. I nagle się okazało, że ja nie mam żadnych oszczędności, nic. Tylko pełno ubrań. (...) Przyszła choroba, musiałem wrócić do Polski, okazuje się, że nie mam żadnych pieniędzy odłożonych. I zaczynam wszystko od nowa. (...) Myślę, że w tym wszystkim choroba mi pomogła. Choroba i ten taki cios, że ja mam wracać do Polski bez niczego. I to mi pomogło w jakiś sposób. Po prostu sprowadziło mnie na ziemię.*

#### Przypadek 2

Respondentka zmagala się z kilkoma uzależnieniami jednocześnie, między innymi od alkoholu i zakupów. Punktem zwrotnym była dla niej koincydencja wypadków spowodowanych tymi dwoma uzależnieniami: zatrzymanie przez policję za kradzież i utrata przytomności po alkoholu, skutkująca uszkodzeniem ciała. Pod wpływem tych wydarzeń respondentka zdała sobie sprawę ze swojego uzależnienia i podjęła decyzję o szukaniu profesjonalnej pomocy.

*Wtedy sobie zdałam sprawę, mnie ta kradzież, tych ubrań... to mi pokazało... mój upadek na schodach, do którego nie wiem, jak doszło, dowiem się pewnie przed śmiercią, bo każdy podobno ma film taki krótki, z tego, co się wydarzyło w jego życiu, jakieś takie kawałki. Więc może wtedy się dowiem, dlaczego miałam ten łeb rozwalony, czy ktoś mnie uderzył, czy upadłam. Nie wiem, byłam czysta, wszystko miałam. Także wtedy sobie zdałam sprawę i powiedziałam sobie „muszę iść na terapię, muszę coś z tym zrobić. Muszę zacząć nad tym pracować, bo zniszczyć siebie, a za mną polecą inni”.*

#### Przypadek 3

Respondentka nieoczekiwanie dowiedziała się, że nie ma pieniędzy na koncie, na którym wcześniej miała zgromadzone pokaźne środki. Podejrzewała kradzież pieniędzy. Otrzymany z banku wykaz operacji uświadomił jej skalę wydatków na zakupy.

*Bo ja w ogóle nie patrzyłam na konto, nie zwracałam uwagi. Myślałam, że skoro tam jest tyle pieniędzy, to te pieniądze będą cały czas (...) Przyszedł dzień, że syn poprosił, że ma taką awaryjną sytuację w firmie, czy mogłabym mu trochę pieniędzy na konto przełać na tydzień, on mi odda. Ja poszłam do tego banku, bo ja w ogóle tego nie sprawdzałam, i tam została taka mała ilość, że ja w ogóle nawet chciałam awanturę w banku zrobić. Jak to? Gdzie są te pieniądze, jak to mam tylko tyle? Gdzie reszta? Ale ponieważ od razu mi pani zaproponowała, że założę mi konto internetowe, żebym sobie przeleciała; jak zobaczyłam, ile ja dziennie na jakieś ciuchy niepotrzebne wydawałam.... Nigdy to nie była żywność, nie. To były niepotrzebne ubrania. (...) Dwa dni temu było 1,5 tysiąca czy 2 tysiące, bo przełałam sobie. I zaczęłam sprawdzać, gdzie, w jakim sklepie wydaję i ile. Bo to wydawało mi się, że tu bluzka 30 złotych, buty 80, tam coś. Nie sumowałam tego. A to rosło niesamowicie...*

### 3.2. SUBIEKTYWNIE POSTRZEGANE SYMPTOMY UZALEŻNIENIA OD ZAKUPÓW

Respondenci definiują uzależnienie od zakupów odnosząc się przede wszystkim do własnej sytuacji i doświadczeń. Oto zatem „sygnały alarmowe”, które według nich powinny być postrzegane jako symptomy problemów z zakupami.

#### Przypadek 1

- Wydatki przekraczające dochody
- Zmiana priorytetów w wydatkach – zaleganie z opłatami, unikanie i odkładanie koniecznych wydatków

*Kiedy zdarzają się sytuacje tego typu, że wydaję więcej niż zarabiam, no to już jest problem wtedy. Bo jak normalny człowiek może wydać więcej, niż zarabia? Dzisiaj już to wiem (...) To jest przekraczanie jakichś tam granic. Po prostu kiedy zakupy są ważniejsze od zapłacenia rachunków, prądu, gazu, wody itd., kiedy zakupy są ważniejsze od wykupienia leków, tak? No to trzeba się temu zacząć przyglądać, coś tu wtedy jest nie tak, kiedy zakupy są ważniejsze od tego, żeby zapłacić dziecku za kolonie. To jest problem niewątpliwie.*

#### Przypadek 2

- Zaniechanie płacenia świadczeń
- Ukrywanie zakupów
- Ilość zakupionych przedmiotów przestaje mieścić się w szafach, schowkach itp.

*Kiedy przestaję płacić świadczenia należne. Kiedy zaczyna się nie mieścić na półkach. Kiedy się ukrywam, przede wszystkim.*

#### Przypadek 3

- Kupowanie „na zapas” większych ilości produktów niż rzeczywiście potrzeba

*Kupmy tyle i niech nam to wystarczy. Bo dużo ludzi robi ten błąd, że mogę kupić tyle i to mi wystarczy; przeżyjemy to z żoną, z dziećmi, ale... a, kupimy więcej. A to już jest niebezpieczne. To już jest niebezpieczne, ten zapas. A wiadomo, czy go zjemy, czy on się zepsuje i czy nie trzeba będzie wyrzucić? (...) To mi się jeszcze przyda, to mi się jeszcze przyda, kupuje mechanicznie, do tego koszyka wrzuca, wrzuca, wrzuca. Bo tak naprawdę wzorowo jemu się to wszystko przydaje. I cena jest przystępna i nie ma tego w domu. I na pewno nam to się przyda. Ale przyjeżdżając do domu, wypakowując to wszystko na stół bierzemy jedno do ręki, no to się przyda. Ale to – to tak naprawdę dzisiaj nie musieliśmy wcale tego kupować. Czy tego, czy tego, czy tego. Ale już jest kupione, już jest w domu. I to jest wtedy niebezpieczne.*

#### Przypadek 4

- Wykorzystywanie debetu w karcie na zakupy produktów, które nie są niezbędne do życia; zakupy za pożyczone pieniądze

*Najgorsze chyba jest to, kiedy nie mamy pieniędzy, a dostajemy z banku karty. Te debety po 5000, że gdyby coś i kiedy ruszamy ten pierwszy debet. (...) Teraz wiem, że gdybym dostała kartę debetową, powiedzmy na 5000, jeżeli ruszę z tej karty pierwszą setkę, to jest dla mnie ostrzeżenie. I każda osoba, która zaczyna i rusza ten debet, to powinna się zastanowić, na co to było wydane, czy na chleb i na jedzenie, powiedzmy, czy na jakiś ciuch, bo jeżeli to jest ciuch, to już jest źle. (...) A jeżeli już się idzie do sklepu i kupuje to, to, to, ale nie z pieniążków, które się ma, tylko które się pożycza od banku, to już jest ostrzeżenie.*

### 3.3. ROLA TERAPII INNEGO UZALEŻNIENIA W RADZENIU SOBIE Z PROBLEMEM ZAKUPOHOLIZMU

Jak wspomniano, cała czwórka respondentów uczestniczących w badaniu ma za sobą terapię uzależnień bądź uczestniczy w niej obecnie. Rola terapii innego uzależnienia w radzeniu sobie z problemem patologicznych zakupów jest dwojaka. Z jednej strony jest to:

- **identyfikacja problemu z zakupami** – zdefiniowanie go przez terapeutę bądź uświadomienie go sobie dzięki poznaniu w toku terapii mechanizmów uzależnień; z drugiej natomiast
- **„udostępnienie” osobie uzależnionej od zakupów narzędzi (metod)** umożliwiających jej samodzielne poradzenie sobie z problemem.

*Ja sobie zacząłem to przekładać z tej terapii AA jakby, która była wcześniej i którą później po przyjeździe z Anglii powtórzyłem sobie. Zacząłem przewartościowywać pewne rzeczy. Że O.K., zakupy O.K., ale to ma być przemyślane.*

*To jest tak samo jak z alkoholizmem. Wiem, że ten alkohol gdzieś obok jest, ale on nie jest już dla mnie. I wiem, że te zakupy też są. I że bez tych zakupów jakby mogę funkcjonować. Że one są, ale jakby to ma być już inaczej. Inne podejście do tego, zaplanowane, przemyślane, gdzieś nie „na pałę”, że tak powiem. I już.*

*Wie pani, mechanizmy wszelkiego uzależnienia są bardzo podobne do siebie. (...) One nie są identyczne, ale one mają podobne mechanizmy działania. To znaczy oparte to jest w jakimś stopniu na bezsilności. Bo np. alkoholik przechodzi koło sklepu z alkoholem i nie chce się napić. Nie chce się napić, ale jest uzależniony, jest chorym człowiekiem, uzależnionym od alkoholu. I on przechodzi, widzi te butelki i jemu się nie chce pić. Ale ta bezsilność jego wobec alkoholu jest na tyle silniejsza, że on nawet czasami sobie nie zdaje sprawy z tego, jak to się zadziało, on wchodzi do sklepu, bierze flaszkę, wychodzi z tą flaszką na zewnątrz sklepu, odkręca, pije pół, załóżmy, tej butelki. I po wypiciu tej pół butelki on dopiero... dociera to do niego, co ja zrobiłem najlepszego, przecież ja nie chciałem pić. Tak działa mechanizm obronny, bezsilność alkoholika wobec alkoholu. I z tymi zakupami jest tak samo.*

### 3.4. SPONTANICZNIE PODEJMOWANE PRÓBY WALKI Z PROBLEMEM (STRATEGIE)

Charakterystyczne dla wszystkich uczestników badania jest to, że – cierpiąc na inne uzależnienia – przez długi czas sami oceniali swoje problemy z patologicznymi zakupami

jako mniej istotne, mniej groźne. Takiemu postrzeganiu problemu towarzyszy przekonanie, że osoba uzależniona nie potrzebuje fachowego wsparcia i jest w stanie sama sobie z nim poradzić. Spośród czworga respondentów dwie kobiety zmieniły z czasem swoje nastawienie i poddały się profesjonalnej terapii (jedna z nich sama szukała pomocy, dla drugiej stanowiło to część szerszej terapii przeciwko uzależnieniom). Niemniej jednak cała czwórka stosowała i nadal stosuje własne metody ograniczania zakupów, stanowiące różne formy samokontroli:

- planowanie zakupów, „zbieranie” całej sumy potrzebnej na zakup upragnionego przedmiotu, zakupy z listą;

*Dzisiaj już potrafię pójść i porozmawiać na ten temat z kimś, że kurczę, że chciałbym coś mieć, chciałbym sobie coś kupić, nie bardzo wiem, jak to zrobić. Większość tych ludzi, którzy gdzieś tam mają poukładane to swoje życie, to mówi: na wszystko przyjdzie czas, trzeba poczekać. Daj czas czasowi, zaplanuj to sobie. Jeśli ci to wyjdzie, to O.K. Ale jeśli nie, no to trudno. (...) Bardzo długo to trwało, ta akceptacja tego, że nie wszystko mogę mieć po prostu.*

- unikanie pokusy, niechodzenie do galerii handlowych i sklepów;

*Nie chodzę, ponieważ wiem, z czym to się wiąże. Wiaże się to z tym, że podejmę decyzję, której potem będę żałowała.*

- noszenie przy sobie tylko odliczonej niewielkiej kwoty, przeznaczonej na konkretny zakup (np. artykułów spożywczych);

*Ja ratuję się tym, że idąc do sklepu po jakąś konkretną rzecz do kupienia, staram się nie brać więcej gotówki ze sobą. I to jest dla mnie lekarstwem.*

- rezygnacja z kart kredytowych, likwidacja bądź ograniczenie limitów w kartach debetowych;

*Zabrali mi karty na moją prośbę, ja mam taki limit swoich pieniędzy, nie mam kart, nawet w banku sama zrobiłam, że ja nie mogę z tych kont ruszać.*

- skrupulatne notowanie wydatków;

*I znów zakładam zeszyt, bo bez zeszytu boję się, autentycznie się boję (...). Muszę się łapać, muszę, znaczy zakładam zeszyt, po prostu notując, co mi którego dnia jest potrzebne, bo jeżeli tego nie zrobię, to znów wpadnę w długi.*

- poinformowanie znajomych i przyjaciół o problemie, aby uzyskać ich wsparcie;

*(...) ja zaczęłam o tym głośno mówić, żeby nie pożyczali mi pieniędzy, jeżeli będę chciała na ciuchy. Zaczęłam po prostu otwarcie z nimi rozmawiać.*

Podobnie jak w przypadku innych nałogów, wychodzenie z uzależnienia od zakupów i odzyskanie kontroli nad własnym życiem jest procesem trudnym i skomplikowanym. To, jak mówią respondenci, codzienna walka, a uzależnionym zdarzają się „nawroty”.

*Bo mam jeszcze takie odruchy, dziś rano byłam w sklepie, nie są mi potrzebne żadne filizanki, (...) zobaczyłam 2 nowe filizanki. Gdybym miała kartę, albo pieniędzy więcej, od razu bym je kupiła i zniosłabym do piwnicy, albo gdzieś bym schowała. Okropne....*

Proces ten trafnie podsumowała jedna z respondentek:

*Ja na dziś, jak budzę się rano, patrzę do lustra, nie mam zapuchniętych oczu, nie mam zaniku pamięci, co się wydarzyło poprzedniego dnia, z całego dnia. Ja wiem,*

*że jestem uzależniona od czterech zespołów i muszę dbać o siebie, i kontrolować siebie każdego dnia, zaciskając zęby, często przełykając ślinę, często bardzo się złościąc, że nie mogę tego zrobić, a chcę, a nie mogę tego zrobić...*

## ROZDZIAŁ 4. TYPOLOGIA UZALEŻNIONYCH

### 4.1. PODZIAŁ WEDŁUG SPOSOBÓW I MOTYWÓW KUPOWANIA

Jak już stwierdzono, natręctwo kupowania zalicza się do tzw. nowych uzależnień, a badacze nie są zgodni zarówno co do sposobu definiowania tego zjawiska, jak i kryteriów diagnostycznych. Część definicji uwzględnia w tym kontekście aspekt kompulsyjności lub impulsyjności. Inne podejście opiera się na rozróżnieniu między kompensacją a kompulsją. Upraszczając można zatem powiedzieć, że typ uzależnienia związany jest ze sposobami i motywami kupowania.

- Impulsywność – brak refleksji, utrata kontroli, akt kupowania daje chwilową satysfakcję bądź pełni rolę nagrody.

Przejawy zaobserwowane u respondentów objętych badaniem:

- ✓ zakupy nie były planowane;
  - ✓ decyzja o zakupie konkretnego przedmiotu zapadała w momencie jego zobaczenia, respondent nie był w stanie oprzeć się gwałtownemu pragnieniu posiadania;
  - ✓ w chwili zakupu respondent „wyłączał” myślenie o ewentualnych negatywnych skutkach wydania pieniędzy;
  - ✓ zakup bywał uzasadniany przekonaniem „upolowania” czegoś szczególnego, radością z wykorzystania okazji (np. cenowej) bądź traktowany jako nagroda, prezent („należy mi się”);
  - ✓ pojawiały się fantazje na temat pozytywnych konsekwencji zakupu, zwłaszcza w sferze samooceny.
- Kompulsywność – kupowanie ma charakter natręctwa, przymusu; osoba uzależniona traci zdolność decyzyjną, ma świadomość tego, co robi, ale nie potrafi przestać; pojawia się nadmierna refleksja – myślenie zostaje zdominowane przez przymus zakupów; występuje silna tendencja do negowania istnienia problemu; motywem kupowania jest ograniczenie lęku, niepokoju.

Przejawy zaobserwowane u respondentów objętych badaniem:

- ✓ zmiana priorytetów – zakupy stają się ważniejsze od innych czynności i relacji; plan dnia podporządkowany jest zakupom; życie koncentruje się wokół kupowania i „planowania” kolejnych zakupów;

- ✓ sygnały (wewnętrzne bądź ze strony otoczenia) świadczące o istnieniu problemu są odrzucane, negowane bądź ma miejsce racjonalizacja postępowania;
- ✓ problem jest minimalizowany i podejmowane są próby samodzielnego poradzenia sobie z nim (zawsze nieudane).
- Kompensacja – zakupy są formą pocieszenia, rozrywki; nabywane przedmioty mają zapełnić pustkę w życiu, zrekompensować niepowodzenia, są niejako „zamiast”.

Przejawy zaobserwowane u respondentów objętych badaniem:

- ✓ kupowanie jako sposób spędzania czasu w przypadku braku przyjaciół lub rozrywek;
- ✓ kupowanie jako sposób na kompleksy, udowodnienie własnej wartości po odejściu partnera;
- ✓ kupowanie jako sposób na zagłuszenie problemów rodzinnych, zakupione przedmioty miały wypełnić dom i stworzyć pozory harmonijnego życia.

Biorąc pod uwagę powyższe kryteria można podjąć próbę zdiagnozowania problemów osób objętych badaniem.

Przypadek 1 (mężczyzna): uzależnienie o charakterze impulsywnym i kompensacyjnym.

*(...) to były takie impulsy. Poszedłem do sklepu, coś zobaczyłem, podobało mi się, to bach, kupuję.*

*Tak naprawdę to nie miałem tam takich bliskich znajomych, tylko takich dalszych. Gdzieś tam mieszkalem z jakimiś ludźmi, ale to każdy był zajęty swoimi sprawami, że tak powiem. Tak naprawdę... tak Zachód wygląda, każdy jest zajęty sobą, swoimi sprawami, zarabianiem pieniędzy i już.... (...) I to było przez ten czas, w sumie 5 lat, to było takie długofalowe robienie co chwila jakichś zakupów, co chwila coś sobie kupowanie, robienie sobie jakichś prezentów co chwilę.*

*Bo też tak u mnie było, że ja kupowałem, jak robiłem też te zakupy, to kupowałem tak: kupowałem córce, kupowałem narzeczonej i na końcu sobie. I potem było tak, cholera, a może sobie za drogie kupiłem czy coś, a może im za mało kupiłem?*

Przypadek 2 (kobieta): uzależnienie o charakterze kompulsywnym.

*Ja potrafiłam z pracy wyjść i polecieć, (...) i potrafiłam wyjść z pracy, i lecieć do Landu, i tam szukać – buty za 300, 400 zł, ubrania...*

*To było i spontaniczne, i wyrafinowane. W pełni zaplanowane. To było tak, że ja sobie planowałam, „to tutaj zostawię na to i na to, tyle i tyle pieniędzy, a tutaj już polecę i sobie kupię to i to”. Bo ja, gdy wychodziłam i od razu wchodziłam do sklepów, i ja patrzyłam, co jest, przymierzałam i „przyjdzie wypłata, dostanę wypłatę, to ja już polecę”, więc ja tu miałam plan już, wszystko ustawione i też było to spontanicznie. To nie było tak, że ja lecę do autobusu i jadę do domu, nie. „To ja sobie jeszcze wejdę tu i tu, zobaczę to i tamto”. I kupowałam. (...) To nie jest tak, że ja sobie idę powolutku, wchodzę do sklepu i patrzę. Ja jestem jak sęp. Ja mam klapy na oczach. Ja wpadam i jak ten wampir, ja wyłapuję. Ciach, ciach, ciach. Wkurza mnie to, że muszę zakładać, zdejmować, zakładać, zdejmować, ale zakładam, pach, tu widzę, jest fajne, kapitalnie, już lecę, wychodzę zadowolona.*

*(...) priorytetem są ciuchy, tak. Ja usuwam wszystko, dla mnie nic nie jest istotne. „Nie teraz, nie w tej chwili”.*

*Jak wyglądały sprawy z zakupami, z tym wszystkim, ja wtedy to widziałam, wtedy sobie zdawałam z tego sprawę, ale zapijałam to. „Dobrze, dam radę. To wezmę kredyt, pożyczę. Kupię sobie butelkę wina, wypiję, pomyślę”. I wiadomo, jak napiłam się trochę wina, to już myślałam „a co, ja nie dam rady? Ja, Bożena? Niemożliwe. Nie ma takiego bata”.*

Przypadek 3 (mężczyzna): uzależnienie o charakterze impulsywnym.

*(...) wchodząc do takiego marketu z jakąś tam gotówką swoją, to wchodziłem z myślą, żeby sobie coś konkretnego kupić. Ale ponieważ ten towar był tak ładnie wyeksponowany, wyłożony, tu to, tu to, tak że moje oczy były tak rozbiegane, że tak naprawdę to rozglądając się, zaczynałem dostrzegać, zaczynało docierać do mnie, że tu dużo rzeczy by mi się przydało. (..) a może to kupię, może mi się to przyda? I wciągało mnie to.*

Przypadek 4 (kobieta): uzależnienie o charakterze impulsywnym i kompensacyjnym.

*Ja mam pół piwnicy rzeczy niepotrzebnych do domu, dzbanuszek, misiaczek, koszyczek wiklinowy. Jakies firaneczki nietypowe, gdzieś kupione z rzeczy używanych, nietypowe, z haftem. (...) To byłam ja i chęć zapełnienia domu. (...) To było cały czas z myślą, że ja co pół roku będę wystrój mieszkania (na przykład sobie ubzdurałam) wymyślała, że raz będą same filiżanki, za pół roku będą same porcelanowe rybki...*

*Najpierw byłam bardzo szczupła, nosiłam 36, później przytyłam, przyszły choroby, na 40. Więc kupowałam 36, bo ja schudnę z tej 40.*

*(...) bo człowiek mimochodem, przynajmniej ja wchodziłam do sklepu, przecież nie będę kupowała, o rany, jaka bluzka! To bluzka, to kupię jeszcze buty...*

*Może chęć wynagrodzenia siebie, ja mówię o swoim przypadku, chęć wynagrodzenia siebie za całokształt mojego życia. Za to, że kiedyś nie miałam czegoś tam, teraz mam, taka chęć wynagrodzenia się. A jednocześnie ja myślę, że w moim przypadku to była też... ponieważ poczucie mojej wartości bardzo uległo... jak mąż odszedł... się wyzerowało, to im więcej mam ciuchów, więcej rzeczy, tym moja wartość będzie większa. (...) Bo wszyscy mówili: zostawił ją mąż, to teraz sobie nie poradzi.*

## 4.2. PODZIAŁ WEDŁUG RODZAJU NABYWANYCH PRODUKTÓW

Biorąc pod uwagę rodzaje przedmiotów nabywanych przez osoby objęte badaniem, uzależnieni należą do zainteresowanych tylko wybranymi produktami. Przedmioty leżące w kręgu ich zainteresowania to:

- artykuły podnoszące atrakcyjność: odzież, obuwie, dodatki, kosmetyki (przypadki 1, 2, 3 i 4),
- artykuły służące do wystroju wnętrza (przypadek 4).

Jedna z respondentek (przypadek 4) stanowi przykład dość rozpowszechnionego wśród zakupoholików „łowcy okazji” – w jej przypadku kupowanie miało miejsce niemal wyłącznie na wyprzedażach i promocjach. Obniżka ceny działała niczym magnes, a respondentka trwała w przekonaniu, że kupując – oszczędza, a nie wydaje.

*(...) ja kupowałam 100 000 rzeczy, z tym że kupowałam tylko z wyprzedaży, z przeceny, bo tańsze, bo się opłaca.*

*Ale jak idę do sklepu i widzę, że bluzka kosztowała, powiedzmy, 150 zł, a kosztuje 50, to ja się nie zastanawiam, łapię się na tym, że dzwonię do którejś z koleżanek, że jestem tu i tu, słuchaj, jest rewelacyjna bluzka, gdzie jesteś? Pożyczysz mi 5 dych?*

*(...) żeby nie wiem, jaka to była dzielnica, ja zawsze znalazłam sklep z wyprzedażą. To było po prostu na mojej drodze...*

*Do tej pory syn to bierze za żart, złote adidas mama sobie kupiła. Ale kupiłam, dlaczego? Dlatego, że były chyba za 15-20 zł, ale grosz do grosza...*

Należy podkreślić, że żadna z osób uczestniczących w badaniu nie kupowała nigdy w sklepach internetowych, a wyłącznie w tradycyjnych. Biorąc pod uwagę „zalety” wirtualnych sklepów w kontekście uzależnienia od zakupów (np. anonimowość, stały całodobowy dostęp, wybór towarów) można sądzić, że przyczyną tego stanu rzeczy nie jest decyzja, ale ograniczone kompetencje w zakresie obsługi komputera. Z drugiej strony jednak, kupowanie w sklepach tradycyjnych może być podyktowane wieloletnim przyzwyczajeniem – świadczy o tym fakt, że respondenci nie korzystają z żadnej innej formy zakupów poza tradycyjnymi sklepami, jak np. sprzedaż wysyłkowa z katalogów, telezakupy czy różne formy akwizycji.

## ROZDZIAŁ 5. SUBIEKTYWNA OCENA KONSEKWENCJI UZALEŻNIENIA

Respondenci lokują konsekwencje swego uzależnienia w sferze relacji społecznych, emocji i finansów. Osoby świadome swojego problemu z kupowaniem opisując skutki uzależnienia koncentrują się – podobnie jak poddający się terapii hazardziści – wyłącznie na negatywach.

Wymiar społeczny:

- osłabienie bądź zerwanie więzi z najbliższymi;
- osłabienie bądź zerwanie relacji przyjacielskich i koleżeńskich;
- utrata zaufania otoczenia.

Wymiar emocjonalny:

- poczucie pustki, samotność;
- postępujący spadek samooceny.

Wymiar finansowy:

- brak pieniędzy, długi, niespłacone kredyty.

Konsekwencje uzależnienia od zakupów tak podsumowuje jedna z respondentek:

*Jest chorobą. Totalnym uzależnieniem, które powoduje to, że przesłania mi... zakupoholizm przesłania wartości, te najważniejsze, rzeczywistość. Zakupoholizm, nałóg, to jest potworny nałóg, który nie jest mniejszy od alkoholizmu, który nie jest mniejszy od lekomanii, który nie jest mniejszy od hazardu, ponieważ on również wiąże się z finansami, czyli stratami. Zakupoholik nie potrafi przewartościować, co jest ważniejsze. Zakupoholik idzie i kupuje.*

## ROZDZIAŁ 6. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE I CHRONIĄCE W KONTEKŚCIE UZALEŻNIENIA OD ZAKUPÓW

### Czynniki ryzyka o charakterze społeczno-kulturowym:

- wszechobecna zachęta do nabywania dóbr (reklamy, promocje);
- powszechne w przekazach reklamowych traktowanie posiadania dóbr jako środka do osiągnięcia szczęścia, szacunku, pozycji i akceptacji społecznej.

### Czynniki ryzyka mające źródło w doświadczeniach osobistych:

- znaczące wahania materialnego poziomu życia – doświadczanie na przemian swobody i ograniczeń finansowych; doświadczenie niedostatku;
- doświadczenie ograniczeń finansowych w dzieciństwie i poczucia niższości wobec kolegów;
- wychowanie w poczuciu, że kupowanie przedmiotów zbytku (niebędących artykułami pierwszej potrzeby) jest szczególnym i rzadkim wydarzeniem w życiu rodziny bądź nagrodą, na którą należy zasłużyć;
- doświadczenie w dzieciństwie okazywania uczuć poprzez obdarowywanie przedmiotami (przedmioty zastępują uczucia albo są ich oznaką).

Czynnikiem ryzyka z pogranicza społeczno-kulturowego i własnych doświadczeń, specyficznym dla osób w średnim wieku, może być też przeżycie transformacji ustrojowej i reakcja na zmiany w sferze handlu i konsumpcji (kupowanie „na zapas”).

### Czynniki ryzyka o charakterze osobowościowym:

- niska samoocena, silna potrzeba aprobaty;
- brak umiejętności radzenia sobie z frustracją, samotnością, odrzuceniem;
- skłonność do rywalizacji i zazdrości o przedmioty posiadane przez osoby ważne dla uzależnionego;
- postawa materialistyczna, skłonność do oceniania innych przez pryzmat posiadanych dóbr.

Specyficznym czynnikiem osobowościowym sprzyjającym uzależnieniu od zakupów jest inne uzależnienie. Zakupy postrzegane są bowiem początkowo jako nałóg niejako „lżejszy”, mniej groźny, dlatego też osoby uzależnione, np. od substancji czy hazardu, mają skłonność do zastępowania tego uzależnienia patologicznymi zakupami, zwłaszcza w fazie ograniczania bądź terapii „groźniejszego” nałogu. Biorąc pod uwagę to, że specyficzne cechy

osobowościowe są czynnikiem ryzyka, nie tylko jeśli chodzi o uzależnienie od zakupów, ale o uzależnienia w ogóle, nie dziwi, że w wypowiedziach osób uczestniczących w badaniu pojawiała się sformułowanie „skłonność do uzależnień”.

*Ja wpadłam też z jednego uzależnienia w drugie, bo to tak bardzo często jest, że one się łączą, nie chcę czegoś, ale jak to? Coś muszę robić, no to następne uzależnienie... Ja wiem, że jestem podatna na te wszystkie uzależnienia.*

Podobnie jak inne uzależnienia, zakupoholizm ma wiele przyczyn, ale żadnego z czynników ryzyka nie można określić jako decydującego: dopiero ich koincydencja daje prawdopodobieństwo (choć nie pewność) wystąpienia uzależnienia od zakupów.

Wobec faktu, że istotne czynniki ryzyka należą do sfery emocjonalnej bądź społeczno-kulturowej, a zatem słabo modyfikowalnej z zewnątrz, trudno mówić o skutecznej ochronie przed uzależnieniem. Realną szansą na taką ochronę wydaje się jedynie zapobieganie mu poprzez popularyzację informacji o zagrożeniach: **czynnikiem chroniącym może być wiedza o istnieniu tego rodzaju uzależnienia i o mechanizmach nim rządzących, a tym samym – możliwość zdefiniowania problemu u siebie bądź bliskiej osoby.** Konsekwencją popularyzacji informacji powinien być **dostęp do grup wsparcia dla osób, które potrzebowałyby takiej pomocy.** Na pytanie o społeczną świadomość zagrożenia odpowie nam badanie ilościowe, realizowane na próbie ogólnopolskiej. Jednak – jak wynika zarówno z naszych doświadczeń w poszukiwaniu osób uzależnionych od zakupów i poddających się terapii, jak też z wypowiedzi samych respondentów – sytuacja w zakresie pomocy i informacji jest obecnie, przynajmniej w Warszawie, daleka od ideału. Problem bywa rozpoznawany przy okazji terapii innych uzależnień, nie ma natomiast grup dla osób mających problem przede wszystkim z zakupami (lub z powodu braku informacji dotarcie do nich jest niemożliwe). Na temat istotnej roli informacji i dostępu do terapii jako czynników chroniących przed uzależnieniami w ogóle, a uzależnieniem od zakupów w szczególności wypowiedziała się jedna z respondentek. Jej wypowiedź stanowi trafne podsumowanie niniejszego opracowania:

*Chciałabym, żeby w naszych mediach było coraz więcej takich programów, który mnie wtedy olśnił. Pamiętam, że to był program na TVN-ie o uzależnieniach. Była tam między innymi Felicjańska (...) ona mówiła o uzależnieniu alkoholowym, ale był to program ogólnie o uzależnieniach, że w Polsce się nie mówi, że nie ma ośrodków, że w ogóle właściwie to są ośrodki, o których szary pracownik nie wie. I żeby na przykład w takiej dużej firmie jak szpital, czy zakłady, były przy wejściach duże informacje, jeżeli masz problem, zadzwoń, są ośrodki, które ci pomogą, to nie jest wstyd, to jest choroba. Żeby było coraz więcej i też w szkołach, przecież w naszych szkołach się nie mówi o tym. (...). Posłuchaj, to jest choroba, ja będę z tobą chodziła, to nie jest wstyd, to jest uzależnienie. (...) Ale ile młodych ludzi nie wie o tym, że są takie ośrodki? Dlaczego się głośno w firmach o tym nie mówi? Nie ma jakiś plakatów gdzieś, że jeżeli masz problem... Dlaczego nie pozwala się na przykład w niektórych zakładach... ludzie chcą położyć ulotki o uzależnieniach, dlaczego tego nie wolno robić? Przecież to powinno być, żeby młodzi ludzie już na początku wiedzieli, że życie jest, jakie jest, że jak się wyrwa od rodziców, prawda? (...) 50 procent z tej młodzieży*

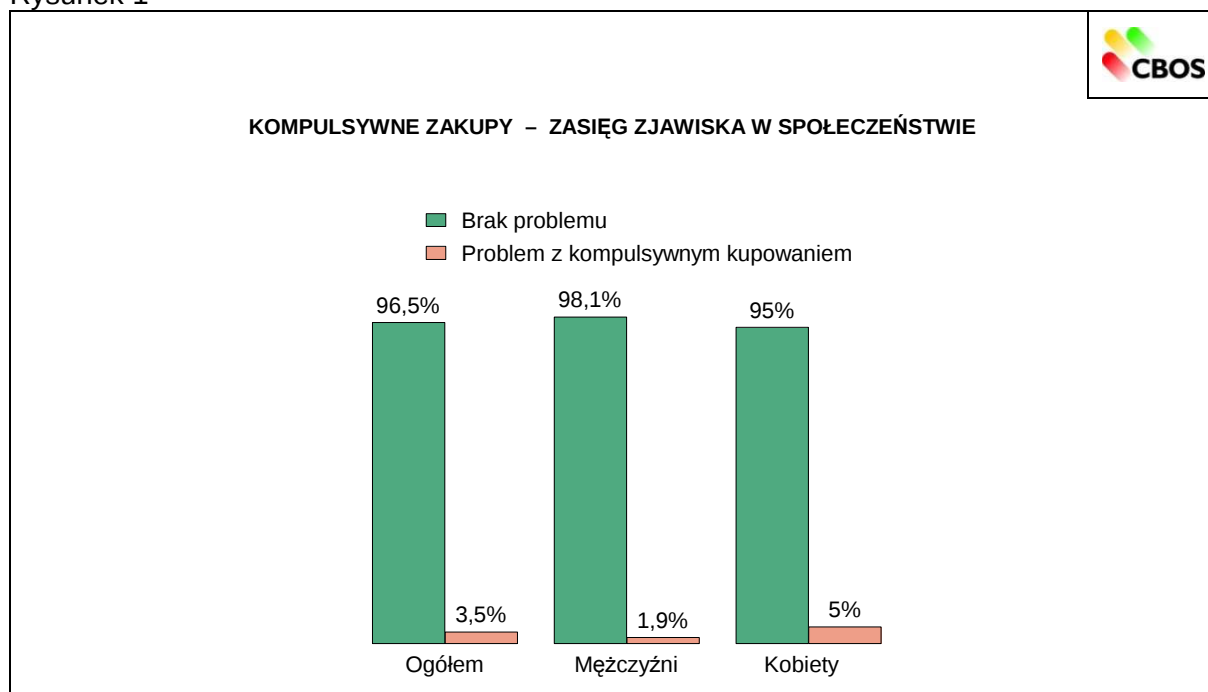
*kończy źle. Bo się wyrwało od rodziców, poczuł wolność, zaczęli mocno oddychać, że mają pieniądze na własne wydatki, mogą robić, co chcą. (...) A później się okazuje, że nie mamy ośrodków dla narkomanów, że nie ma dużo ośrodków dla młodzieży – terapii AA, od hazardu, bo nie ma.*

## B. WYNIKI BADANIA ILOŚCIOWEGO

### ROZDZIAŁ 1. ZASIĘG ZJAWISKA I CECHY SPRZYJAJĄCE

Do badania zasięgu zjawiska uzależnienia od zakupów użyty został test Valence, d'Astous and Fortier Compulsive Buying Scale. Analiza uzyskanych wyników testu wskazuje, że **problem z kompulsywnym kupowaniem dotyczy może 3,5% populacji Polaków od 15 roku życia**. Przyjmuje się potocznie, że uzależnienie od zakupów jest w większym stopniu przypadłością damską, a uzyskane dane empiryczne potwierdzają tę tezę: w brany pod uwagę przedziale wiekowym problem dotyczy 5,0% kobiet i jedynie 1,9% mężczyzn (rys. 1). Można zatem powiedzieć, że **płeć stanowi swego rodzaju czynnik ryzyka: w przypadku kobiet prawdopodobieństwo pojawienia się problemu kompulsywnych zakupów jest większe niż w przypadku mężczyzn**.

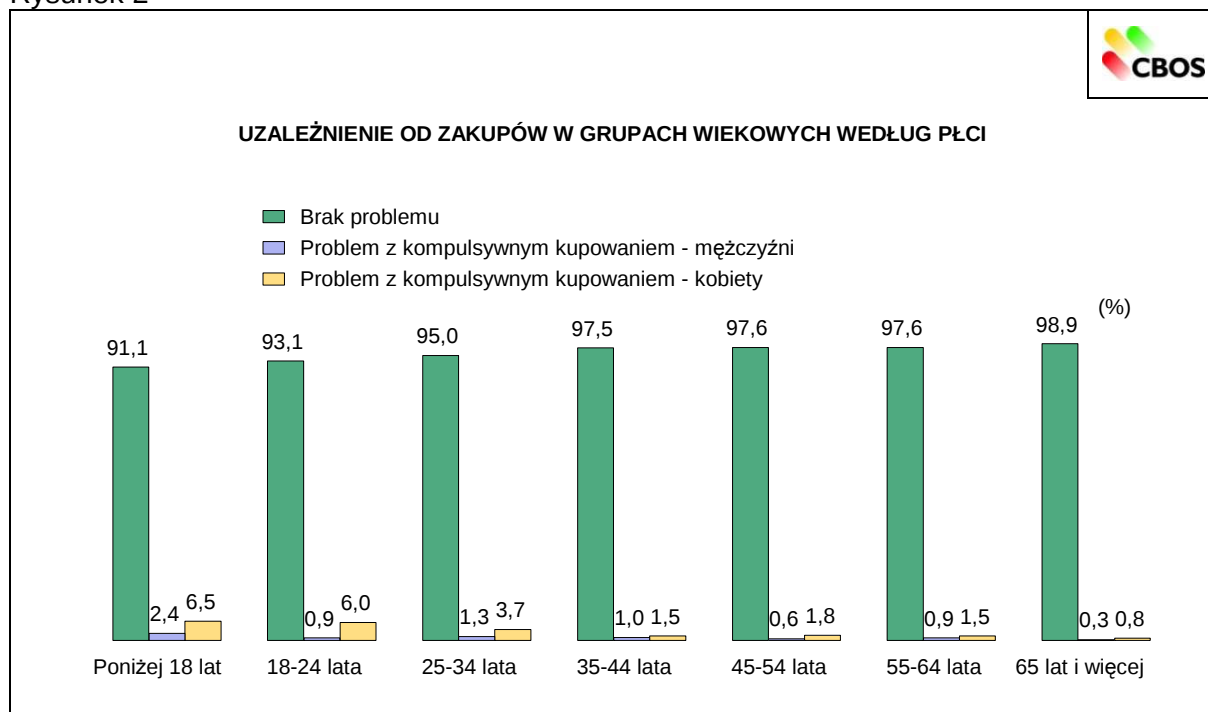
Rysunek 1



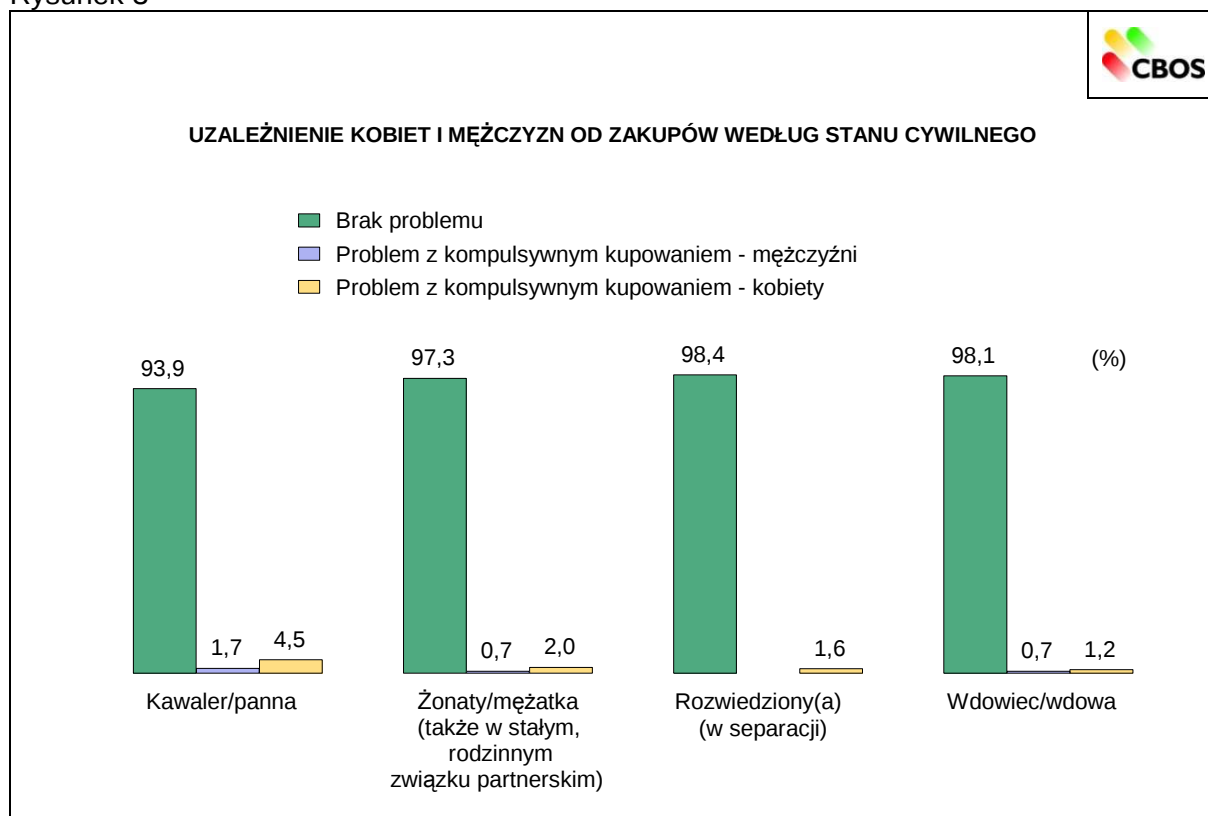
Analiza zmiennych społeczno-demograficznych wskazuje, że czynnikami istotnymi w omawianym kontekście są – poza płcią – również wiek i stan cywilny (rys. 2 i 3).

Uzależnieniu od zakupów **sprzyja młody wiek i pozostawanie w stanie wolnym** (zarówno w ujęciu formalnym, jak i nieformalnym). Grupą najbardziej narażoną na wystąpienie problemu są kobiety w wieku do 24 lat, pozostające w stanie wolnym.

Rysunek 2



Rysunek 3



## ROZDZIAŁ 2. CHARAKTERYSTYKA SPOŁECZNO- -DEMOGRAFICZNA OSÓB Z PROBLEMEM ZAKUPOWYM

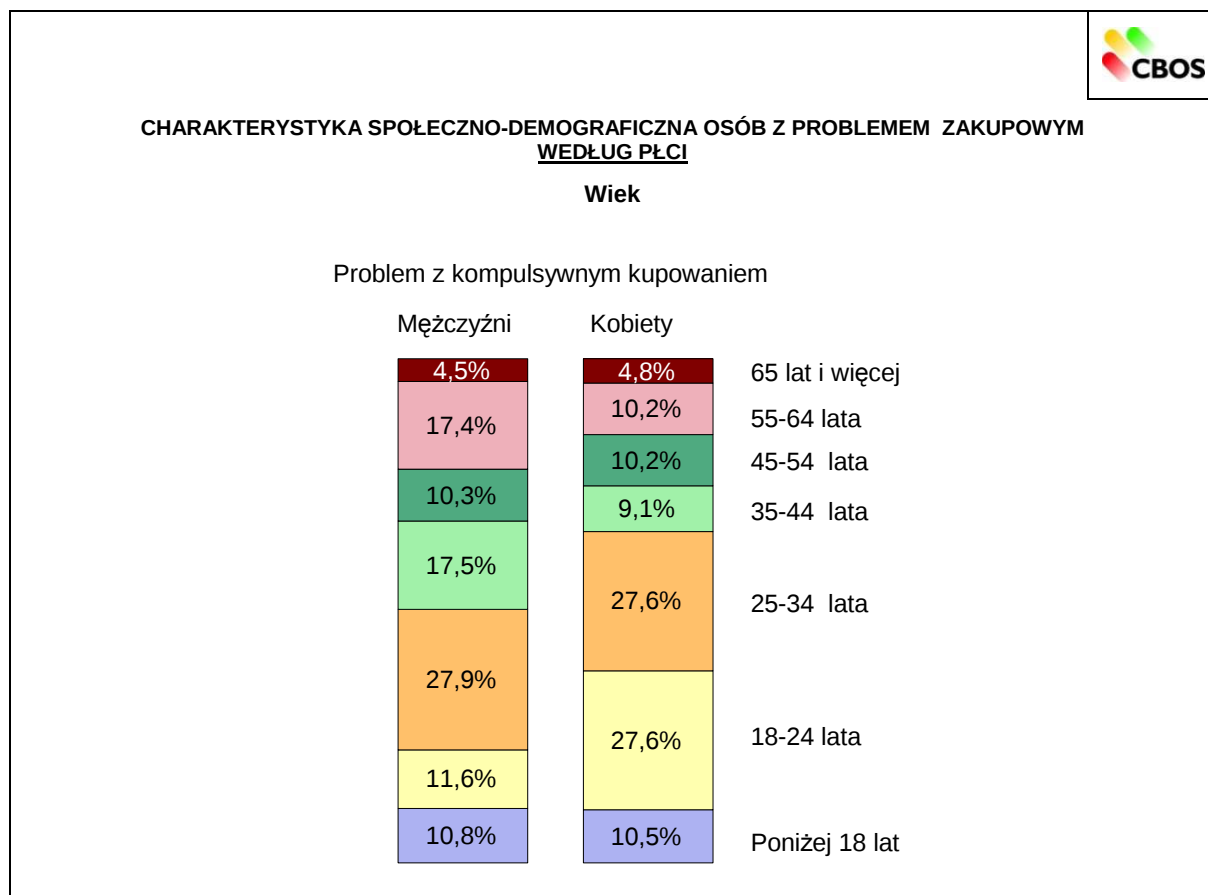
Wśród ogółu osób zdefiniowanych jako mające problem z zakupami blisko trzy czwarte stanowią kobiety. W tej grupie dominują osoby młode, w wieku 18–34 lata, natomiast struktura wykształcenia nie odbiega w sposób szczególny od ogółu badanych. Relatywnie dużą grupę wśród uzależnionych od zakupów stanowią osoby, których miesięczne dochody osobiste sytuują się w najwyższym przedziale, a blisko jedna trzecia deklaruje przeciętny miesięczny dochód *per capita* na poziomie przekraczającym 1000 zł.

Charakterystyka społeczno-demograficzna osób z problemem zakupowym wygląda jednak nieco inaczej, jeśli podzielimy te osoby na odrębne grupy ze względu na płeć. Wśród kobiet problem wydaje się zaczynać wcześniej – więcej niż co czwarta kobieta uzależniona od zakupów ma od 18 do 24 lat, w sumie dwie trzecie nie ukończyło 35 roku życia. Wśród mężczyzn mających problem z zakupami połowę stanowią ci, którzy ukończyli przynajmniej 35 lat, w tym blisko jedna trzecia ma co najmniej 45 lat. Niemal dwukrotnie większy odsetek kobiet niż mężczyzn ma wyższe wykształcenie.

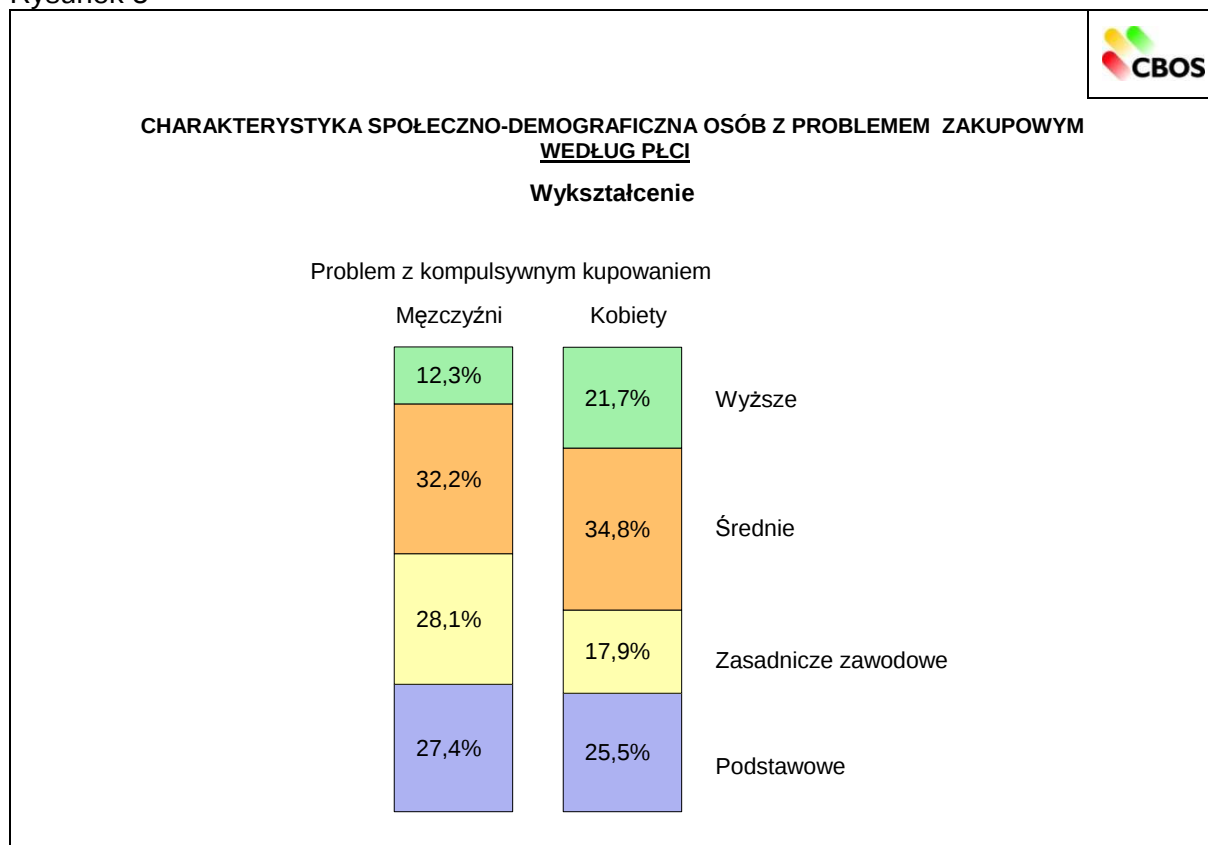
Interesujące w tym kontekście różnice między płciami można zaobserwować, jeśli wziąć pod uwagę dochody. Kobiety z problemem zakupowym częściej niż mężczyźni same zarabiają mało, ale deklarują wyższy przeciętny dochód na osobę w rodzinie. Wśród mężczyzn natomiast przeważają dobrze zarabiający, ale jednocześnie więcej jest deklaracji niskich dochodów na osobę w rodzinie.

Poniższe wykresy prezentują szczegółową charakterystykę społeczno-demograficzną osób zdefiniowanych jako mające problem z kompulsywnym kupowaniem – według płci (rys. 4 – 8).

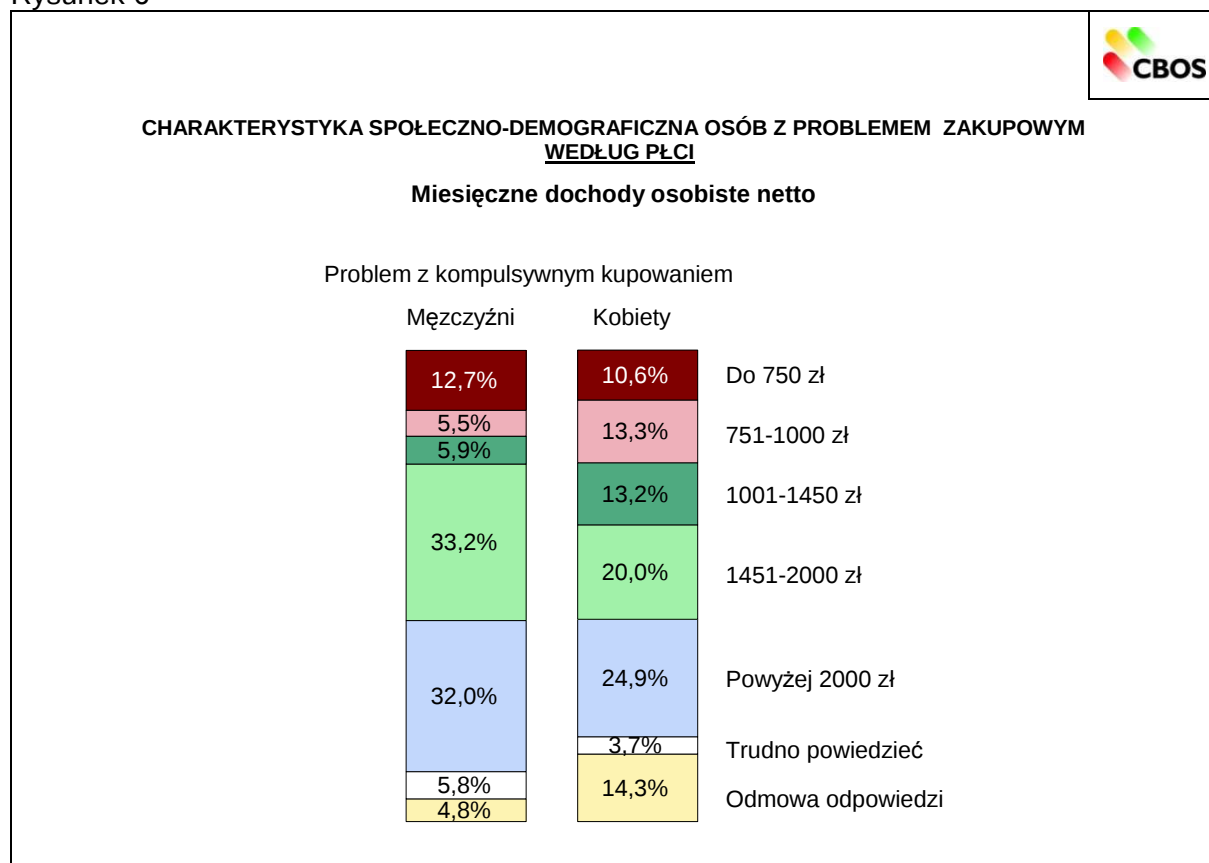
Rysunek 4



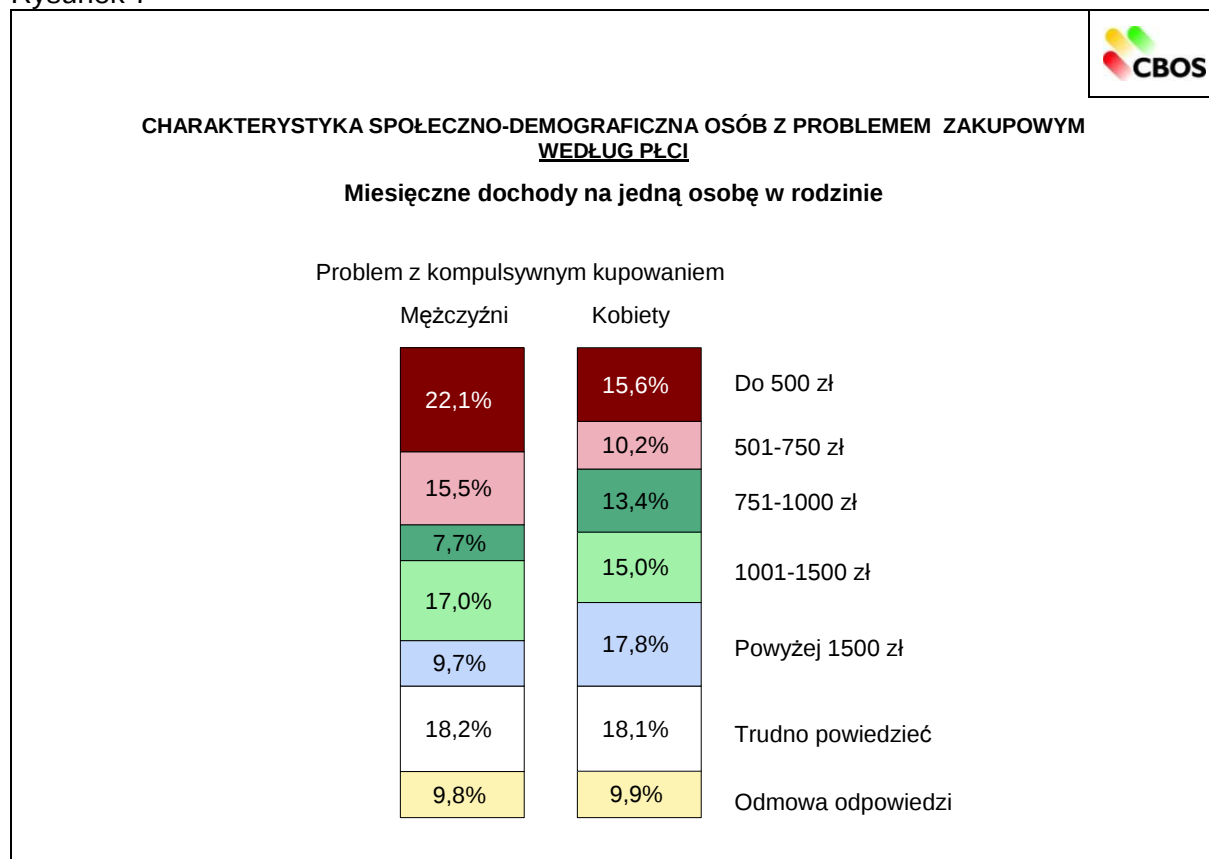
Rysunek 5



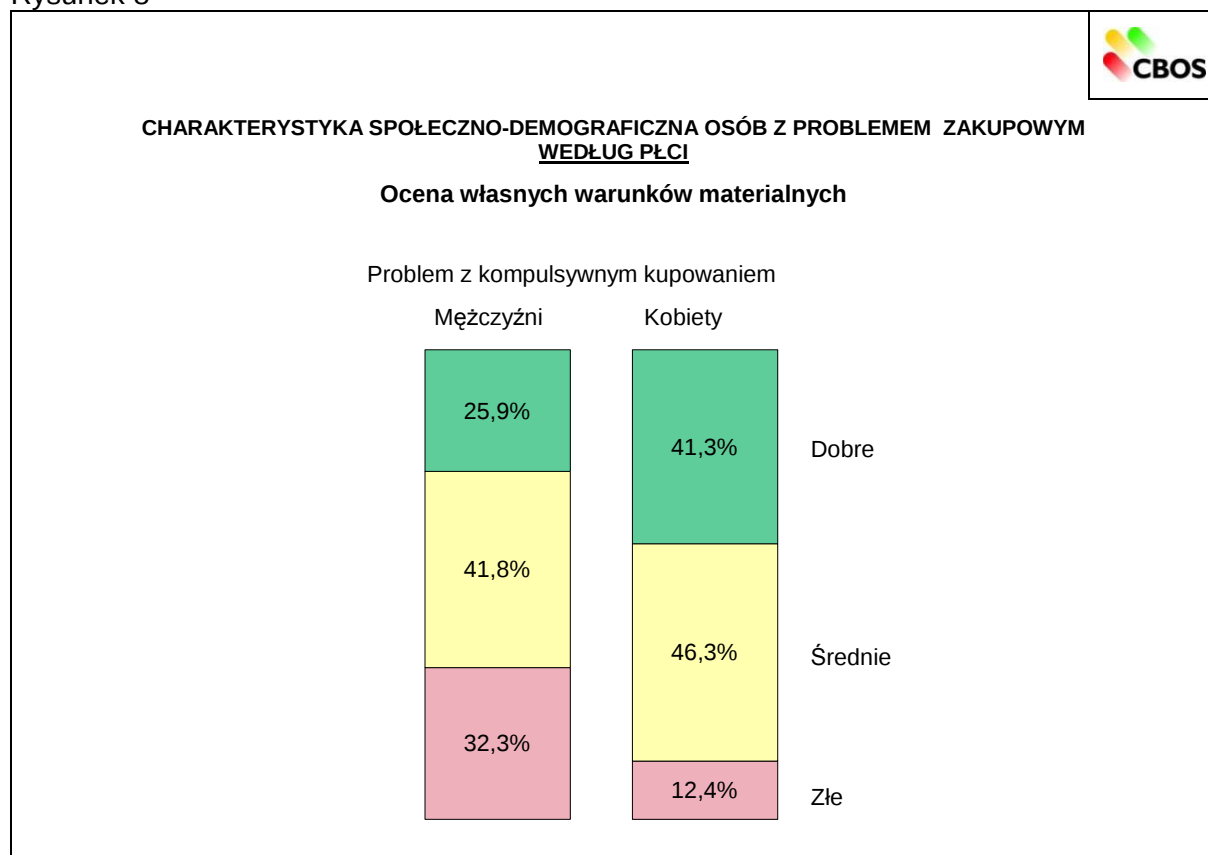
Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8



### ROZDZIAŁ 3. CHARAKTERYSTYKA OSÓB Z PROBLEMEM ZAKUPOWYM W KONTEKŚCIE KONTROLI NAD WYDATKAMI

Deklarowany przez osoby zdradzające symptomy uzależnienia od zakupów sposób gospodarowania pieniędzmi potwierdza istnienie problemu z ich wydawaniem. Ogólnie rzecz ujmując, zakupoholicy cechują się niższą niż osoby niedoświadczające tego problemu skłonnością do ograniczania wydatków, częściej natomiast pożyczają pieniądze w sposób nieformalny. Również przypadki sprzedaży bądź zastawienia wartościowego przedmiotu, generalnie bardzo rzadkie, miały miejsce przede wszystkim w tej grupie (rys. 9).

Rysunek 9

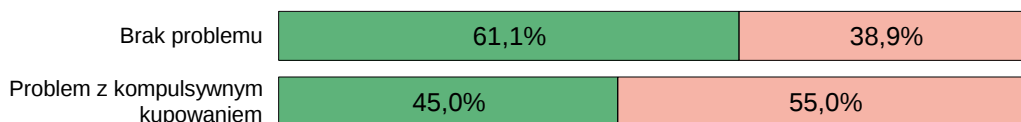
**CZY W OSTATNIM ROKU:**

**- znalazł(a) Pan(i) dodatkowe źródło zarobkowania?**

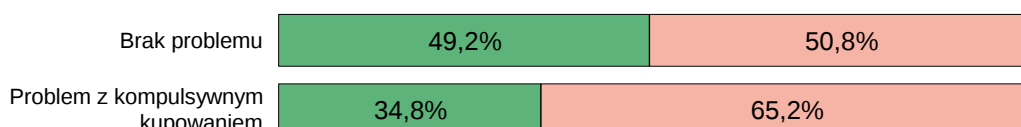
■ Tak ■ Nie



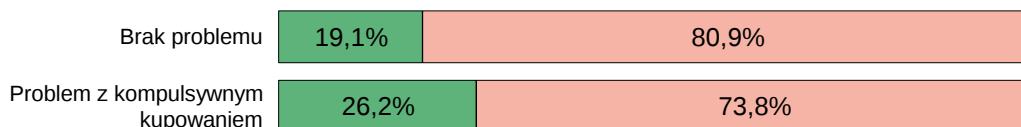
**- rezygnował(a) Pan(i) z większych wydatków?**



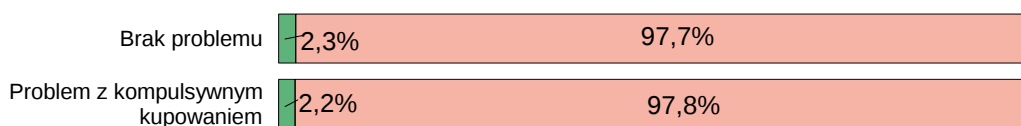
**- ograniczał(a) Pan(i) wydatki do niezbędnego minimum?**



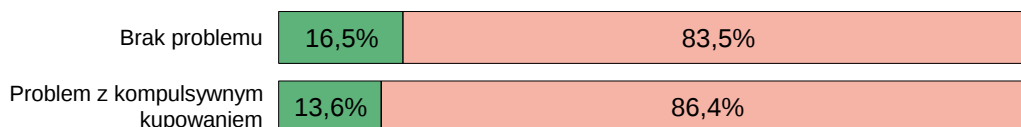
**- pożyczał(a) Pan(i) pieniądze od kogoś z rodziny/znajomych?**



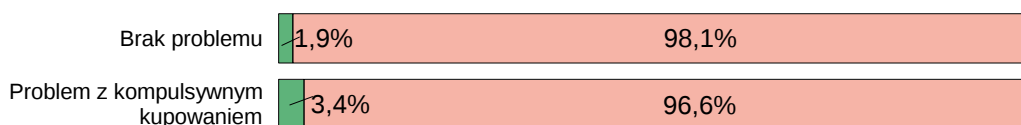
**- pożyczał(a) Pan(i) pieniądze w firmie oferującej szybkie pożyczki?**



**- brał(a) Pan(i) kredyt gotówkowy w banku/w kasie pożyczkowej?**



**- sprzedał(a) Pan(i) wartościowy przedmiot/zastawił(a) go w lombardzie?**



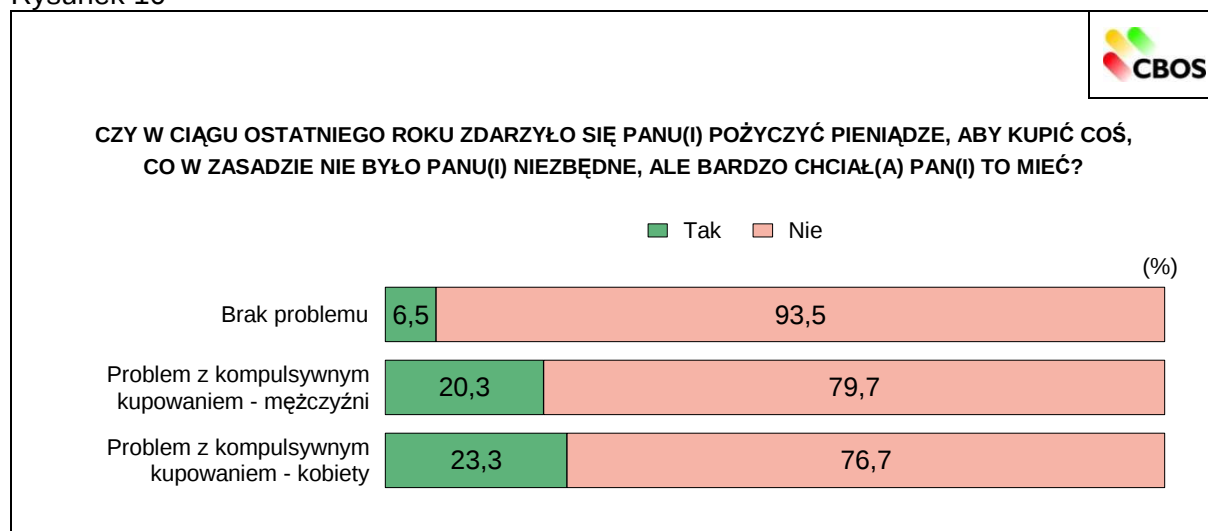
Czynnikiem różnicującym sposób gospodarowania pieniędzmi przez osoby zagrożone uzależnieniem od zakupów jest płeć: kobiety mają większy niż mężczyźni problem z ograniczaniem wydatków, ale jeśli pożyczają pieniądze – robią to częściej w sposób bezpieczny i formalny (kredyt bankowy). Mają również większą skłonność do pozbywania się wartościowych przedmiotów w sytuacji zagrożenia finansowego. W porównaniu z kobietami mężczyźni częściej natomiast pożyczają pieniądze w sposób nieformalny (od znajomych) lub ryzykowny (w firmach oferujących tzw. szybkie pożyczki) (tab. 1).

Tabela 1

| Czy w ostatnim roku:                                                   | Odsetki odpowiedzi twierdzących wśród osób z problemem zakupowym według płci |         |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                        | mężczyźni                                                                    | kobiety |
| – rezygnował(a) Pan(i) z większych wydatków                            | 47,5                                                                         | 44,1    |
| – ograniczał(a) Pan(i) wydatki do niezbędnego minimum                  | 41,6                                                                         | 32,5    |
| – pożyczał(a) Pan(i) pieniądze od kogoś z rodziny/znajomych            | 33,0                                                                         | 23,8    |
| – znalazł(a) Pan(i) dodatkowe źródło zarobkowania                      | 15,0                                                                         | 17,9    |
| – brał(a) Pan(i) kredyt gotówkowy w banku/w kasie pożyczkowej          | 7,7                                                                          | 15,7    |
| – pożyczał(a) Pan(i) pieniądze w firmie oferującej szybkie pożyczki    | 6,4                                                                          | ,8      |
| – sprzedał(a) Pan(i) wartościowy przedmiot/zastawił(a) go w lombardzie | 0,0                                                                          | 4,6     |

Potwierdzeniem problemu z kontrolą wydatków w grupie osób zagrożonych uzależnieniem od zakupów są deklaracje dotyczące pożyczania pieniędzy na zakup przedmiotów, które nie były im niezbędne, a jedynym motywem zakupu była trudna do opanowania chęć posiadania. O ile wśród osób niemających problemu z zakupami było w takiej sytuacji w ciągu ostatniego roku niespełna 7% respondentów, o tyle w grupie mających problem z kompulsywnym kupowaniem – więcej niż co piąty (rys. 10).

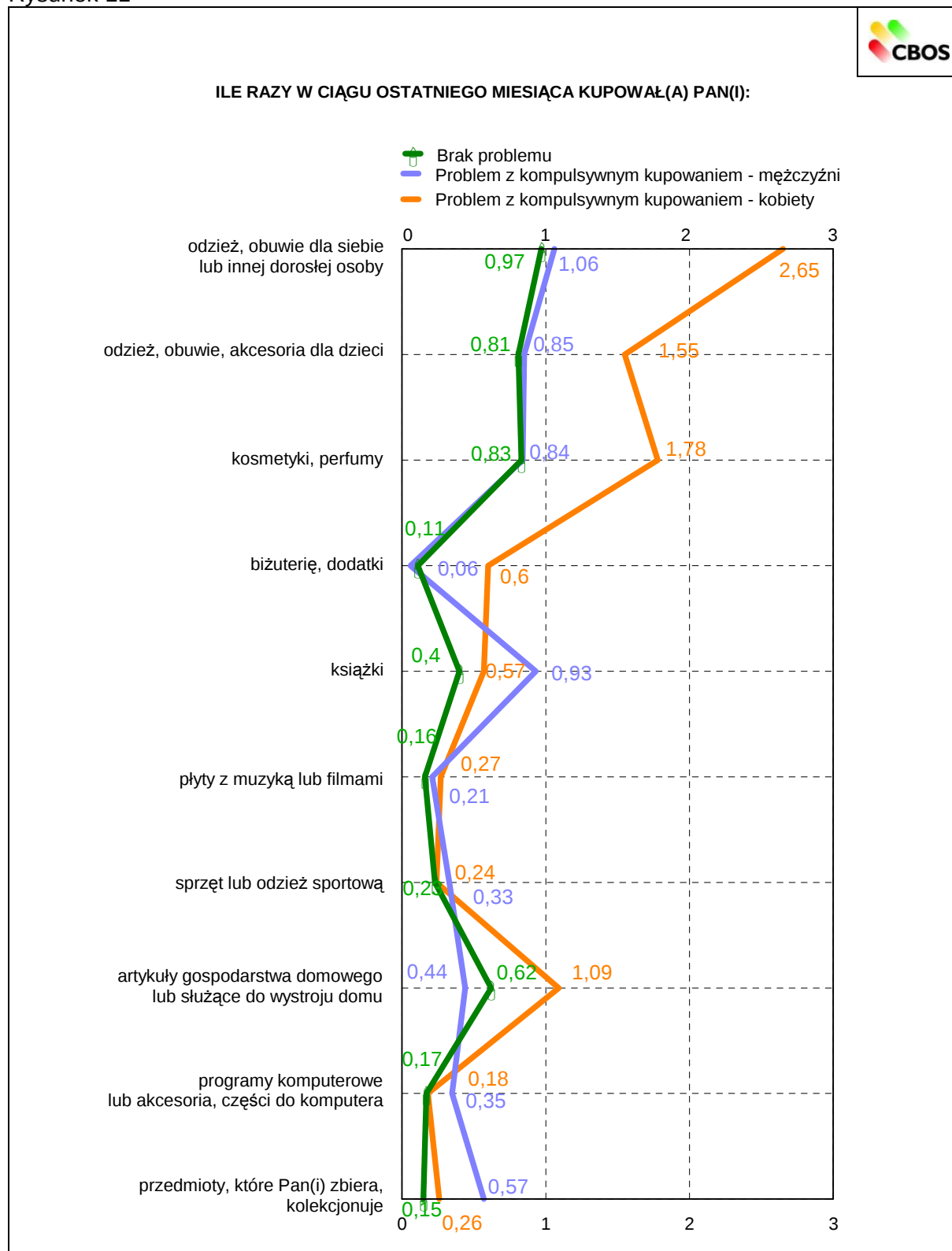
Rysunek 10



## ROZDZIAŁ 4. ZWYCZAJE KONSUMENCKIE OSÓB Z PROBLEMEM ZAKUPOWYM

### 4.1. PREFERENCJE DOTYCZĄCE PRODUKTÓW

Rysunek 11



Analizy statystyczne<sup>7</sup> wskazują jednoznacznie, że:

- osoby zdradzające symptomy uzależnienia od zakupów zainteresowane są w sposób szczególny określonymi rodzajami produktów;
- zainteresowanie określonymi rodzajami produktów jest charakterystyczne dla płci.

Pytanie uwzględniało 10 grup produktów, w przypadku 7 z nich odnotowano istotne statystycznie zróżnicowania międzygrupowe – między osobami niemającymi problemu z zakupami a zdradzającymi symptomy uzależnienia od zakupów – zależne od płci. W obszarze zainteresowania kobiet mających problem z zakupami leżą następujące grupy produktów:

- odzież, obuwie dla siebie lub innej dorosłej osoby,
- odzież, obuwie, akcesoria dla dzieci,
- kosmetyki, perfumy,
- biżuteria, dodatki,
- artykuły gospodarstwa domowego lub służące do wystroju domu.

Mężczyźni zagrożeni uzależnieniem od zakupów zainteresowani są natomiast w sposób szczególny:

- książkami,
- przedmiotami kolekcjonerskimi.

W przypadku pozostałych uwzględnionych w pytaniu grup produktów (płyty z muzyką lub filmami, sprzęt lub odzież sportowa, programy komputerowe bądź akcesoria komputerowe) nie ma istotnej statystycznie różnicy między częstością ich nabywania deklarowaną przez osoby zagrożone i niezagrożone uzależnieniem od zakupów (rys. 11).

Warto zwrócić uwagę na różnicę w poziomie średnich deklarowanych częstości kupowania przez kobiety i mężczyzn zdradzających symptomy uzależnienia od zakupów. O ile poziom deklaracji mężczyzn w tej grupie nie odbiega istotnie od średniej dla pozostałej części badanej zbiorowości, o tyle deklaracje kobiet wyraźnie je w tym kontekście wyróżniają (test Duncana) – kobiety zdradzające symptomy uzależnienia od zakupów kupują swoje ulubione produkty zdecydowanie częściej niż mężczyźni w tej grupie. Wynik ten stanowi kolejne potwierdzenie tezy o „damskim” charakterze uzależnienia od zakupów.

---

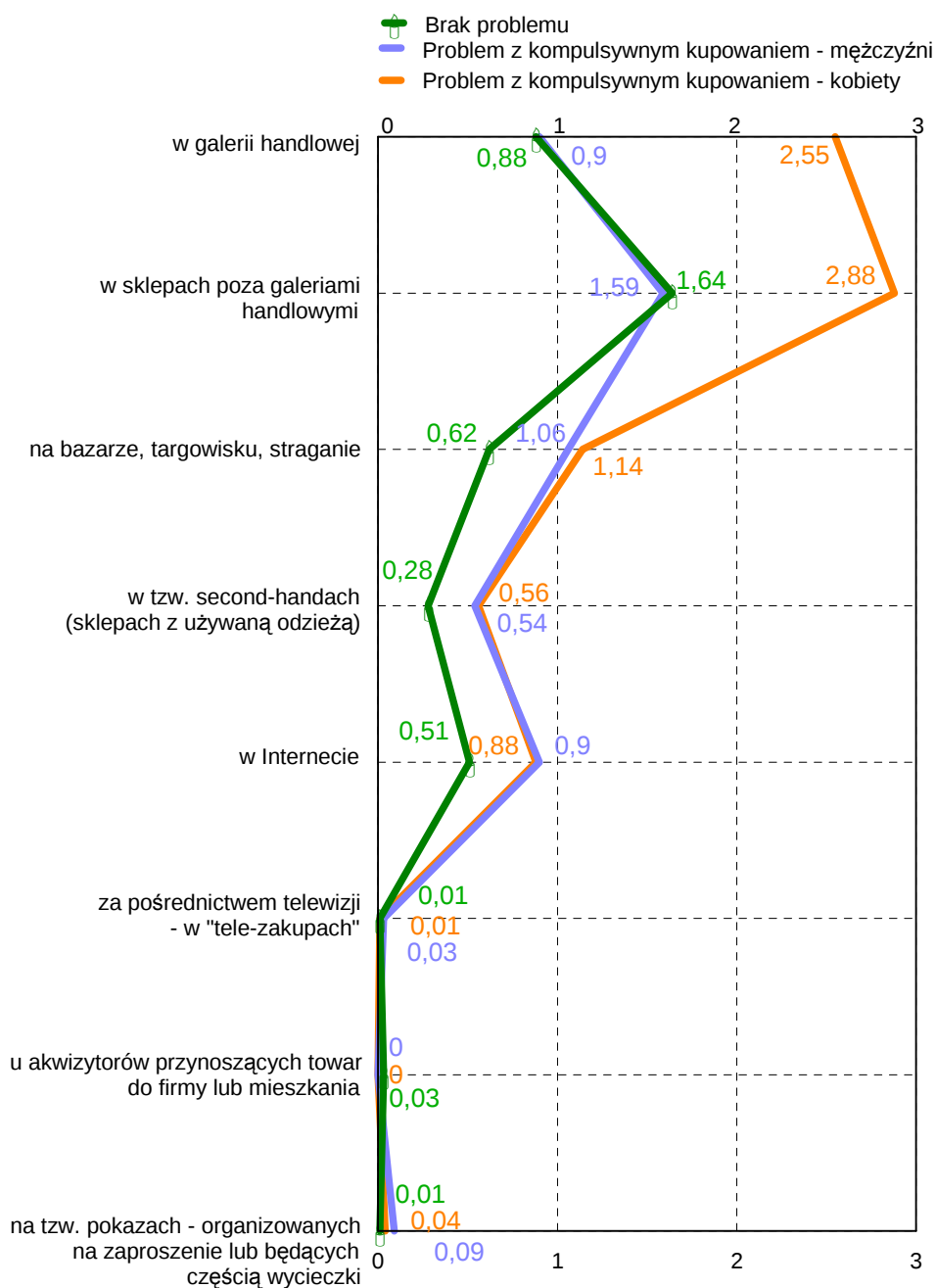
<sup>7</sup> ANOVA, Test Duncana.

## 4.2. MIEJSCA DOKONYWANIA ZAKUPÓW

Osoby zdradzające symptomy uzależnienia od zakupów kupują generalnie w tych samych miejscach, co niemający tego problemu, jednak robią to znacząco częściej. O ile średnia deklarowana liczba zakupów dokonywanych w ciągu ostatniego miesiąca w sklepach poza galeriami handlowymi (najczęściej wskazywanych we wszystkich grupach badanych) to nieco więcej niż 1 raz, o tyle w przypadku kobiet mających problem z kompulsywnym kupowaniem jest to średnio 3 razy (rys. 12).

Rysunek 12

PROSZĘ ZASTANOWIĆ SIĘ CHWILĘ I POWIEDZIEĆ, ILE RAZY W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA KUPOWAŁ(A) PAN(I):



Analiza danych<sup>8</sup> wskazuje, że punktami sprzedaży szczególnie preferowanymi przez osoby z problemem zakupowym są galerie handlowe, sklepy poza galeriami handlowymi i bazy. Nie ma natomiast istotnej statystycznie różnicy między osobami zagrożonymi uzależnieniem

<sup>8</sup> ANOVA.

a pozostałymi, jeśli chodzi o średnią częstość zakupów w „second-handach”, przez Internet, za pośrednictwem „tele-zakupów” i różnego typu akwizytorów.

Porównanie średnich dla grup jednorodnych<sup>9</sup> wskazuje, że deklaracje mężczyzn mających problem z zakupami sytuują ich bliżej osób wolnych od problemu, natomiast – podobnie jak w przypadku preferowanych produktów – grupą wyróżniającą się w tym kontekście na tle pozostałych są kobiety zdradzające symptomy uzależnienia od zakupów.

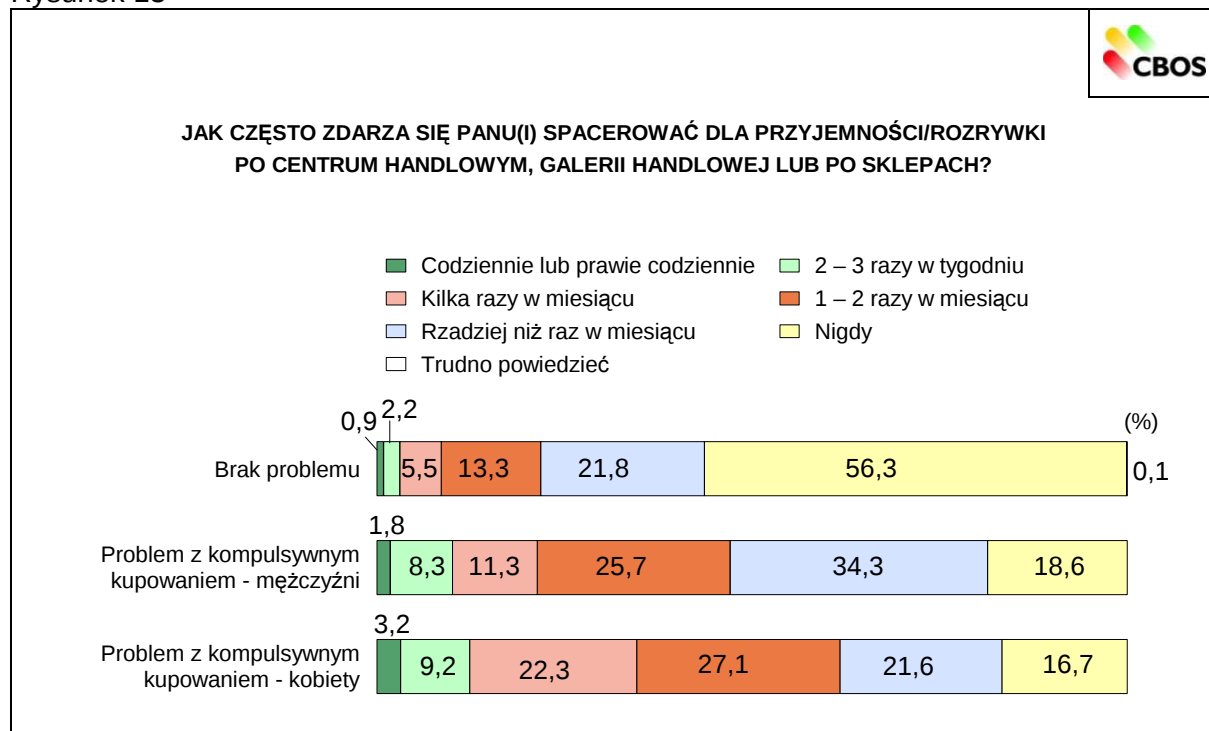
## ROZDZIAŁ 5. „WINDOWS – SHOPPING”

Symptodem uzależnienia od zakupów jest nie tylko sam akt kupowania. Literatura przedmiotu zwraca uwagę na fakt, że wśród osób z problemem zakupowym częste jest zjawisko tzw. windows shopping, oznaczające poświęcanie czasu na oglądanie towarów wystawionych na sprzedaż, bez zamiaru kupna. Niniejsze badanie potwierdza tę tezę: osoby zdradzające symptomy uzależnienia od zakupów zdecydowanie częściej w porównaniu z innymi spędzają czas spacerując dla przyjemności po galeriach handlowych lub sklepach, częściej również oglądają towary oferowane na aukcjach internetowych i w wirtualnych sklepach. Warto zwrócić uwagę, że o ile spacerowanie po centrach handlowych i sklepach częściej deklarują kobiety, o tyle monitorowanie na bieżąco oferty handlowej w Internecie jest raczej domeną mężczyzn (rys. 13, 14, 15).

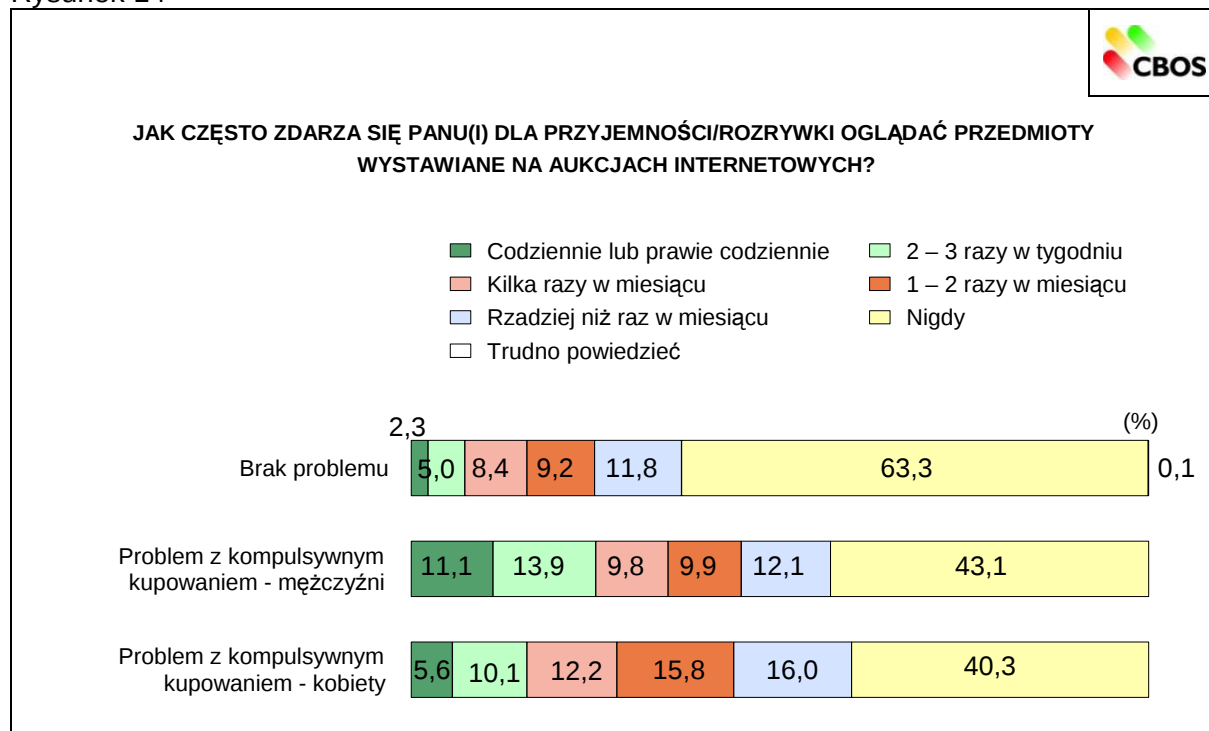
---

<sup>9</sup> Test Duncana.

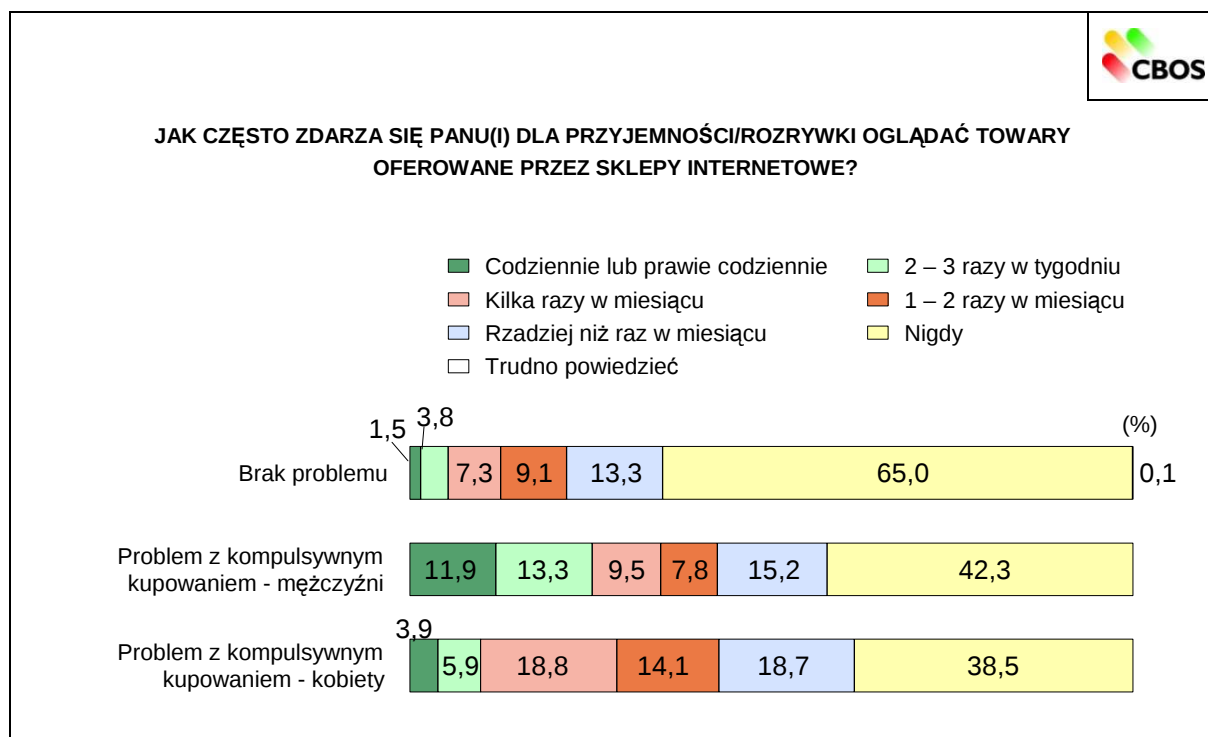
Rysunek 13



Rysunek 14



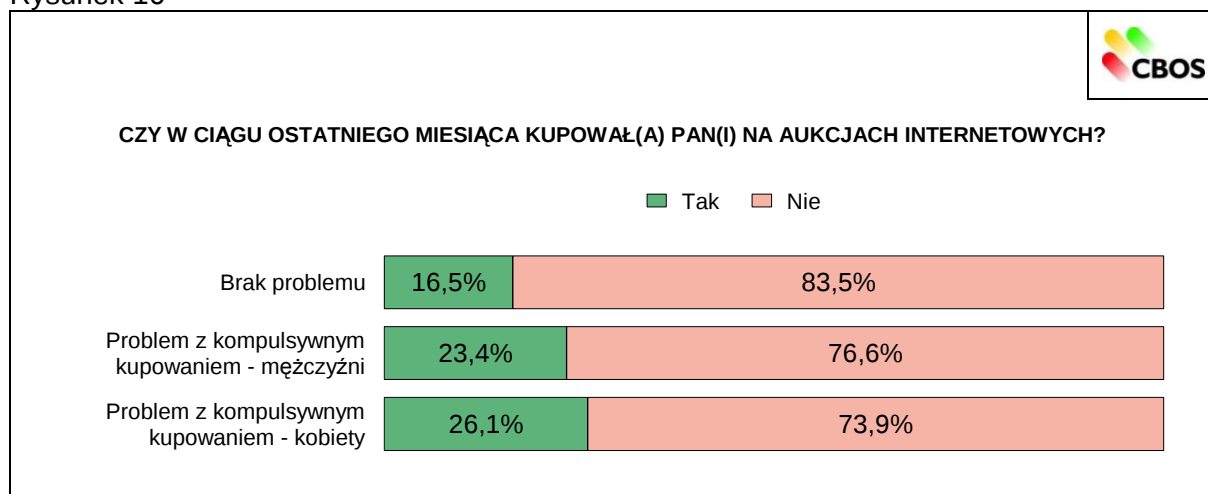
Rysunek 15



## ROZDZIAŁ 6. AUKCJE INTERNETOWE

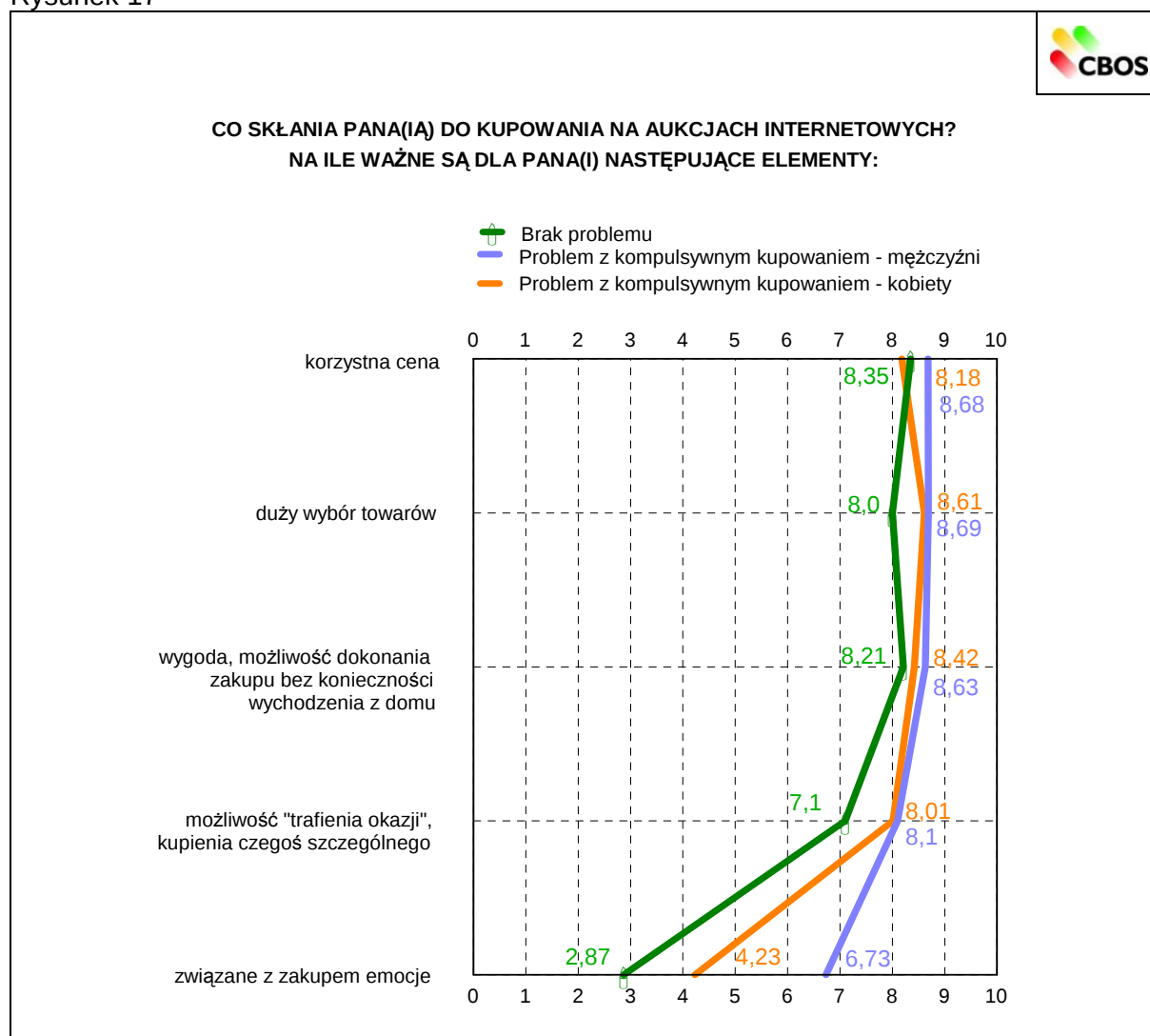
Jak wspomniano wcześniej, deklarowana częstość zakupów w Internecie nie różnicuje w sposób istotny osób z problemem zakupowym i pozostałych. Nieco inaczej wygląda jednak kwestia zakupów na aukcjach internetowych – odsetek deklaracji kupowania w ciągu ostatniego miesiąca na takich aukcjach jest znacząco wyższy wśród osób zdradzających symptomy uzależnienia od zakupów niż wśród niemających tego problemu (rys. 16).

Rysunek 16



Co zatem sprawia, że aukcje internetowe są atrakcyjne dla osób z problemem zakupowym?  
Jaka cecha tego rodzaju transakcji ma dla nich największą „moc przyciągającą”?

Rysunek 17



Średnie oceny czterech spośród pięciu ujętych w pytaniu cech nie różnicują w sposób istotny<sup>10</sup> osób mających problem z zakupami i pozostałych kupujących na aukcjach internetowych (rys. 17). Te cztery cechy to: korzystna cena, duży wybór towarów, wygoda zakupu i możliwość kupienia czegoś szczególnego, „trafienia okazji”. Kobiety mające problem z zakupami nie różnią się również istotnie<sup>11</sup> od pozostałych uczestników aukcji internetowych, jeśli chodzi o ocenę emocji związanych z kupowaniem na aukcjach. Okazuje się natomiast, że w tym kontekście na tle innych wyróżniają się mężczyźni zagrożeni uzależnieniem od zakupów: dla tej grupy kupowanie na aukcjach internetowych

<sup>10</sup> ANOVA.

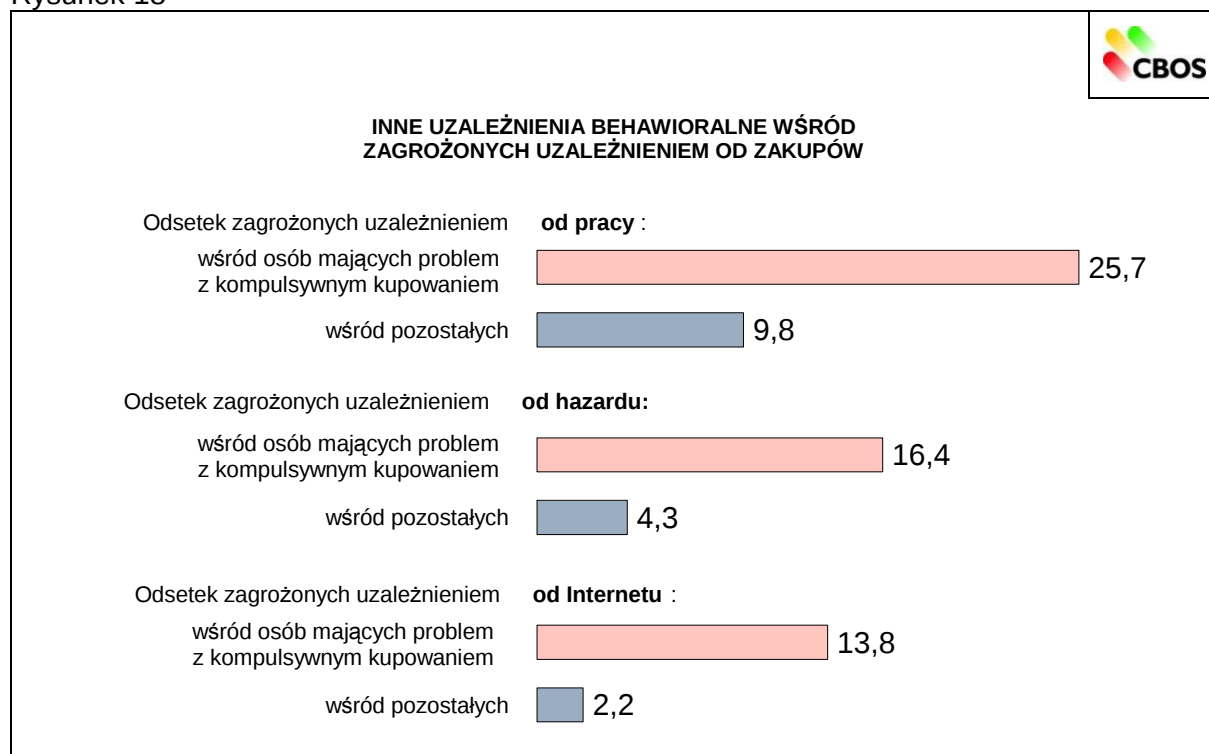
<sup>11</sup> Test Duncana.

ma szczególny urok właśnie ze względu na związane z tym emocje. Można powiedzieć, że kupowanie na takich aukcjach stanowi dla nich swego rodzaju „namiastkę” hazardu. Konkluzja ta nie jest zaskakująca, ze względu bowiem na swoją specyfikę aukcje internetowe są miejscem szczególnym, w którym niejako „krzyżuje się” zagrożenie potrójnym uzależnieniem: od Internetu, od zakupów i od hazardu.

## ROZDZIAŁ 7. KOMPULSYWNE ZAKUPY A INNE UZALEŻNIENIA

Symptomom uzależnienia od zakupów często towarzyszą objawy innego uzależnienia – odsetek zagrożonych uzależnieniem od hazardu, sieci bądź pracy jest wśród osób mających problem z kompulsywnym kupowaniem zdecydowanie wyższy niż wśród tych, które nie borykają się z problemem kompulsywnych zakupów (rys. 18). Uzyskane dane potwierdzają zatem istnienie zjawiska współwystępowania uzależnień.

Rysunek 18



## ROZDZIAŁ 8. PODSUMOWANIE

Symptomy kompulsywnego kupowania przejawia 3,5% populacji Polaków od 15 roku życia. Do czynników ryzyka o charakterze społeczno-demograficznym zaliczyć należy w tym kontekście przede wszystkim płeć, wiek i stan cywilny: problem z uzależnieniem od zakupów częściej w porównaniu z innymi dotyczy młodych kobiet stanu wolnego.

## **CZĘŚĆ IV**

### **PRACA**



## A. POGŁĘBIONE WYWIADY INDYWIDUALNE

### WSTĘP

Pracoholizm czy też uzależnienie od pracy należy do tzw. nowych uzależnień. Jego pierwsza definicja pojawiła się dopiero w 1971 roku, a więc można powiedzieć, że w pewnym sensie jest to produkt współczesnej kultury, która pracę i jej owoce stawia wysoko w hierarchii wartości.

W międzynarodowej literaturze przedmiotu mianem pracoholizmu określa się „zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, przejawiające się przymuszaniem samego siebie do pracy, niemożnością regulowania własnych nawyków związanych z pracą i nadmiernym zaangażowaniem w nią – aż do zaniedbania innych głównych czynności życiowych” (Robinson, 1998, cyt. za: Cesare Guerreschi *Nowe uzależnienia*). Należy jednak zaznaczyć, iż pracoholizm – podobnie jak zakupoholizm – nadal nie jest uważany za jednostkę chorobową, uznaje się go raczej za związane z pracą zaburzenie umysłowe i fizyczne niż za uzależnienie, choć wielu specjalistów dowodzi, że obserwowane objawy pracoholizmu są identyczne z objawami uzależnienia od substancji psychoaktywnych czy hazardu i zalicza go do tzw. uzależnień behawioralnych.

W niniejszym raporcie przedstawiamy wyniki badań jakościowych przeprowadzonych metodą indywidualnych wywiadów pogłębionych z osobami, u których zdiagnozowano pracoholizm. Droga do postawienia diagnozy była w każdym przypadku nieco odmienna. W jednym – punktem wyjścia była terapia uzależnienia od alkoholu, w innym – leczenie problemów somatycznych. Jedna z osób, jak sama relacjonuje, została zwabiona przez terapeutę podstępem dzięki interwencji innej osoby, z którą wcześniej uczestniczyła w terapii dotyczącej relacji z matką. Kolejny respondent uświadamiając sobie problem z uzależnieniem od pracy i poszukując pomocy początkowo trafił na terapię hellingerowską, w trakcie której uzależnienie to traktowane było jako skutek innych problemów życiowych, a nie jako ich źródło; dopiero po pewnym czasie doszedł do wniosku, że potrzebuje jednak pomocy specjalisty od uzależnienia od pracy.

Niniejszy raport powstał na podstawie wywiadów z 4 osobami (3 mężczyzn i 1 kobieta) w wieku od 28 do 54 lat. Zarówno najmłodszy badany, jak i najstarszy to mężczyźni, natomiast trzeci mężczyzna i jedyna kobieta mają po czterdzieści kilka lat. Z uwagi na małą liczbę wywiadów oraz - w części przypadków - porównywalny typ pracodawcy (u trzech osób największe nasilenie problemu nastąpiło w okresie, gdy pracowały w firmach międzynarodowych) badania należy traktować bardziej jako studium konkretnych przypadków niż reprezentatywne badania problemu pracoholizmu w Polsce, z których można by wyciągać zbyt daleko idące wnioski. Uogólnianie wszystkich przedstawionych tu wniosków, choćby na osoby wykonujące pracę twórczą, wydaje się nie do końca uprawnione.

## ROZDZIAŁ 1. PRZEJAWY PRACOHOLIZMU I DYNAMIKA JEGO ROZWOJU

Wspólnym doświadczeniem wszystkich badanych była przez dłuższy czas dominacja pracy nad wszystkimi innymi sferami życia. Na podstawie relacji respondentów można powiedzieć, że w przypadku 2 mężczyzn objętych badaniem praca zawodowa od początku dominowała nad innymi formami aktywności.

U czterdziestokilkuletniego informatyka krytyczna faza pracoholizmu nastąpiła, gdy robił karierę w korporacji, przejawiało się to przede wszystkim w ilości czasu przeznaczanego na pracę, w tym myślenie o niej, oraz na pozostałe formy aktywności. Na pracę zawodową przeznacział co najmniej pół doby, a w przypadku kumulacji zadań nawet więcej. Pracował w firmie, w domu, a nawet w trakcie wyjazdów urlopowych. Przejawy swego pracoholizmu opisuje następująco:

*Na początku, znaczy można powiedzieć, że to było, jeżeli chodzi o dobę, to było 50% na pracę, a 50% na sen, na resztę czynności i na ewentualny odpoczynek. Były momenty takie, można powiedzieć kumulacje projektowe, gdzie w zasadzie to był tylko czas na to, żeby się chwilę przespać.*

*Zabierałem do domu, zostawałem w pracy. Jak wyjeżdżałem, nawet w najdalsze zakątki gdzieś ponurkować, no to powiedzmy, że miałem 4 godziny na rafię, a 4 godziny siedziałem przy notebooku, tam, gdzie byłem po prostu, jeszcze przy telefonie satelitarnym.*

*W zasadzie na znajomych to rzadko miałem czas. Jeżeli już, to były to po prostu wyjazdy integracyjne z firmy. I tam wiadomo, jak to jest. Pół czasu się poświęca, żeby coś konstruktywnego stworzyć, a pół czasu na rozrywkę.*

*Myślę, że takim pierwszym symptomem mogłoby być już chociażby zaburzenie takich podstawowych zasad dotyczących jakby takiego racjonalnego dysponowania własnym czasem. Czyli wiadomo, że jest praca, wiadomo, że jest część, kiedy trzeba od niej odpocząć. I już jakby zaburzenie tego 24-godzinnego trybu, gdzie po prostu jeszcze przed samym zaśnięciem w głowie jest natłok... po prostu niemożliwość pozostawienia za progiem pracy, przed progiem do domu niemożliwość zostawienia pracy.*

Mówi wprost, że w tym okresie praca zdominowała całe jego życie do tego stopnia, że zbliżający się termin narodzin dziecka zaczął odczuwać jako coś, co zakłóca pracę. Napięcia wywołane pracą łagodził alkoholem.

*Praktycznie były takie okresy, że nawet przez 7 dni w tygodniu nie wychodziłem z pracy. Nie potrafię rozgraniczyć na pewno pracy od pozostałych części mojego życia.*

W trakcie wywiadu respondent wspomniał, że pierwsze symptomy pracoholizmu pojawiły się u niego w pierwszej pracy w ministerstwie, gdzie, aby coś osiągnąć, należało się wykazywać ponad normę. Momentem, który wskazuje jako początek silnego uzależnienia od pracy, było objęcie wyższego stanowiska kierowniczego w korporacji. Respondent ocenia, że od chwili, kiedy popadł w uzależnienie, do uświadomienia sobie tego minęło około 10 lat. W jego opinii,

w przypadku kariery korporacyjnej jest to norma, gdyż, aby to sobie uświadomić, trzeba osiągnąć odpowiedni szczebel kariery.

W przypadku drugiego mężczyzny, pięćdziesięcioczerolatka zatrudnionego od wielu lat na stanowisku kierowniczym w tym samym przedsiębiorstwie energetycznym i jednocześnie prowadzącego działalność gospodarczą w zakresie usług elektrycznych, rozwój uzależnienia następował stopniowo, jednak od początku jego stosunek do pracy nacechowany był perfekcjonizmem.

*To zawsze było na górze, praca.*

*Na pewno z biegiem lat, jak poznawałem charakter tej pracy, to się we mnie rozwijało i umacniało stopniowo. (...) na pewno to się rozwijało stopniowo, ale doszło do pewnego momentu perfekcjonizmu.*

W ocenie respondenta problem z uzależnieniem od pracy rozpoczął się u niego prawie ćwierć wieku temu, gdy miał 30 lat. Uważa, że wpłynęły na to zmiany organizacyjne w miejscu pracy, skutkujące zwiększeniem obowiązków.

*...tego typu problemy, w zwiększeniu obowiązków miały wpływ również duże zmiany organizacyjne w pracy. Restrukturyzacja, ja przeszedłem piątą albo szóstą restrukturyzację i przemeblowanie całego zakładu, konsolidację, niekonsolidację. Zmiany organizacyjne.*

Jego pracoholizm przejawiał się przede wszystkim w nieumiejętności oderwania się od problemów związanych z pracą. Jego myśli – również po godzinach pracy – cały czas krążyły wokół problemów związanych z pracą. Stopniowo porzucał zainteresowania, mówi, że nie satysfakcjonowało go życie rodzinne i towarzyskie.

*Ja w moim odczuciu nie mogłem przestać myśleć o pracy... co będzie jutro, jak tu się ułoży... te myśli mi praktycznie towarzyszyły wszędzie, nawet na wczasach. Ja nie potrafiłem, może potrafiłem, to znaczy nie wypoczywałem dobrze, bo zawsze ta praca była gdzieś w podświadomości, myślałem o tym, po prostu.*

*Ja się nieraz wieczorami, w sobotę czy niedzielę, wiedząc, że będę miał w poniedziałek ważną, ciężką sprawę, to ja już o tym myślałem, nakręcałem się. Po prostu tworzyłem jakieś czarne wizje, jak to będzie wyglądać, jak to wyjdzie, czy to wyjdzie dobrze, czy to wyjdzie źle. Zawsze myślałem, że to wyjdzie źle, chociaż po przyjeździe do pracy wszystko się układało świetnie. W tej chwili się zastanawiam, dlaczego ja się tak nakręcałem pracą, w te wolne dni. Zamiast odpoczywać. Zamiast korzystać ze swobody, pobyc z rodziną, porozmawiać, wyjechać gdzieś. To ja po prostu siadałem, jak zamurowany, i myślałem, co to będzie. (...) czy mi to wyjdzie, czy ja się sprawdzę.*

Praca wiążąca się z dużą odpowiedzialnością, m.in. za ludzkie życie, była źródłem nieustającego stresu, który od pewnego momentu zaczął łagodzić alkoholem. Jednocześnie praca była miejscem, w którym czuł się najlepiej, mimo że miał rodzinę i grono znajomych spoza pracy.

*Ja w pewnym momencie nie mogłem się doczekać, że ja idę do pracy, będąc w domu z rodziną. Ja już czekałem tylko, żeby się położyć spać. Przespać noc i iść do pracy. Bardzo często takie myśli przychodziły. Czekałem na tę pracę z utęsknieniem.*

*W pracy, w środowisku... zawodowym, wśród kolegów czułem się świetnie. Byłem, jak to się mówi, w swoim żywiole. Wracalem do domu, ostatnie lata, to były takie, no, niby jestem w domu i jem obiad, ale jednak tej atmosfery nie ma. Nie ma takiego dreszczyku emocji.*

W pewnym sensie punktem zwrotnym w jego podejściu do pracy były kolejne zmiany organizacyjne w miejscu zatrudnienia, które nastąpiły kilka lat temu. Wskutek tych zmian zwiększyły się w ocenie respondenta wymagania pracodawcy, obciążenie pracą, a zmniejszyła się satysfakcja z niej.

*W związku z tym, że nie są przyjmowani nowi pracownicy do zakładu, więcej obowiązków spada na jednego pracownika. Powiem, może tak obrazowo, że jeśli pracowało 200 osób w zakładzie, to w tej chwili pracuje 120 osób. (...) jest przeciążenie. Jest dużo więcej obowiązków, pracy jest dużo więcej, to jest z drugiej strony nie przychodzi się do pracy z taką energią, z takim zadowoleniem, to nie jest to, co było dawniej. Teraz się po prostu przychodzi i pracuje.*

Jedyna kobieta wśród respondentów znalazła się w ostrej fazie pracobolizmu w okresie zatrudnienia w międzynarodowej korporacji finansowej. Przedtem pracowała na uniwersytecie i wtedy - jej zdaniem - problem jeszcze nie istniał; jej stosunek do pracy nie odbiegał od normy. Wszystko zaczęło się w zasadzie wraz z podjęciem pracy w korporacji, kiedy musiała nauczyć się, na czym polega nowa praca.

*Pamiętam, że wiceprezes tego banku powiedział, no to czy możesz przyjść jutro? (...) po prostu poszłam do pracy. I od tamtej pory się po prostu wciągnęło. Bo okazało się, że nie jestem w ogóle przygotowana do tego, żeby pracować, nie mam zielonego pojęcia, o co w tym wszystkim chodzi. I sama z uporem maniaka do wszystkiego tak jakby dochodziłam. W związku z tym, że to były początki, to był 94 rok, więc to było już parę ładnych lat temu i ten rynek finansowy wyglądał inaczej. Więc wszystko to, co robiliśmy, to były kalki z innych krajów – ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Niemiec. I de facto trzeba było wszystko zrobić od nowa, nauczyć się wszystkiego. Ja po prostu, ja naprawdę liznęłam trochę wiedzy na temat bankowości i finansów, a tak naprawdę nie wiedziałam zupełnie, o co chodzi w bankowości i finansach. Więc musiałam się tego wszystkiego sama nauczyć. A też w pracy były osoby, które mi służyły pomocą, ale wszyscy byli w bardzo podobnej sytuacji jak ja.*

Respondentka popadła w pracobolizm rozpoczynając pracę w korporacji, choć na początku wydawało jej się, że nie pasuje do tej firmy. Poczucie obowiązku sprawiało, że starała się wszystkiego nauczyć, dowiedzieć, aby w efekcie stać się dla innych kimś, kto potrafi znaleźć odpowiedź na każde pytanie.

*Na początku czułam się, pamiętam, zagubiona, bo ja nie wiedziałam zupełnie, o co chodzi. I w ogóle, że tutaj nie pasuję i to w ogóle nie jest moja bajka, i to nie jest mój świat. Ale potem dość szybko mnie to, no może nie tyle pochłonęło, ale zaczęłam, dlatego tutaj mówię o poczuciu obowiązku i byciu tą Zosią Samosią, że ja wszystko chciałam zrozumieć sama. (...) Ale szybko stałam się osobą, która może nie tyle, że wie wszystko, ale do której można przyjść z zapytaniem i ona znajdzie odpowiedź. Czy ja tą odpowiedź znam już, czy się dowiem gdzieś tej odpowiedzi, to już była inna sprawa. Ale po prostu tak jakby służyłam pomocą od samego początku.*

Z biegiem czasu pojawiało się coraz więcej obowiązków (respondentka sama nie wie, czy podejmowała się ich sama czy też były narzucane przez pracodawcę), mechanizm sam się nakręcał. Jednocześnie kobieta często nie dostrzegała znaczenia swojej pracy.

*Im to się bardziej kręciło, tym [częściej] ludzie myśleli, że ja więcej wiem, potrafię albo jestem w stanie zrobić, tym więcej to do mnie trafiało.*

*Prawda jest taka, że było kilka transakcji albo kilka takich przypadków, kiedy nie było mnie w pracy, bo albo zachorowałam, co się też zdarzało, zwłaszcza pod koniec, a to coś się innego wydarzyło, to naprawdę się rozsypywało. Ja nie byłam w stanie uwierzyć, że to się rozsypuje. Ja tu swojej roli w ogóle nie widziałam, tej roli, która spina ten świat.*

Respondentka zauważa, że w czasie gdy była zatrudniona w korporacji, wszystko w jej życiu było podporządkowane pracy. Podobnie jak pierwszy respondent, „pracoholik korporacyjny”, nawet termin wyjazdu na urlop podporządkowywała pracy. Zrezygnowała ze swoich pasji.

*Wszystko było pracy podporządkowane. Cokolwiek kupowałam, to ubrania, to było podporządkowane pracy. Jak przestałam pracować, okazało się, że nie mam butów na zimę, w których mogę wyjść na ulicę na spacer. Bo wszystkie buty są na takich obcasach i wszystkie są do samochodu, korporacyjne. Nie mam kurtki. Tak jakby okazało się, że to nie było życie tak naprawdę. Więc to była kwestia braku jakiegokolwiek przestrzeni w głowie i czasu na to. I na zastanowienie się, na chwilę takiego pomyślenia nad życiem. Nie było tego.*

*Podporządkowanie całego życia pracy w moim przypadku. Wszystko, co się robi, co się myśli, jak się funkcjonuje, jest podporządkowane pracy. ... to nawet nie chodzi o to, że jest uwarunkowane pracą, bo np. urlop też w sumie można powiedzieć, jest podporządkowany pracy, mogę pojechać na urlop wtedy, kiedy mogę. Ale to jest de facto nie uwarunkowane, tylko podporządkowane. (...) Nie mogę czegoś zrobić, bo muszę iść do pracy. W tym sensie podporządkowane (...) takie podporządkowanie do tego stopnia, że nawet się odpoczynek jako taki od tej pracy również uzależnia. Czyli tak de facto człowiek nie odpoczywa. Bo odpoczywa, to jedzie na wakacje, zabiera wszystko. Tak jakby nie ma odpoczynku. Nawet odpoczynek jest tej pracy podporządkowany.*

Swój tryb pracy w tamtym okresie opisuje następująco:

*Zaczynam pracę de facto od rana. Jak tak patrzymy na dzień, zaczynałam pracę od rana, patrzyłam, co mnie czeka dzisiejszego dnia. Patrzyłam na Black Berry, dostawałam jakieś SMS-y i wiedziałam, co mnie czeka. Czyli już tak jakby pijąc rano kawę, de facto mentalnie byłam w pracy (...). Bo a to nawet jakoś odpowiadałam, a to nie odpowiadałam, już coś się po prostu działo. Więc jak przyjeżdżałam do pracy, to już wiedziałam, co mnie czeka i co się dzieje. Więc albo kontynuowałam to, co zaczęłam rano przy stole z kawą albo pojawiały się nowe rzeczy. (...) I tak de facto było do godziny nie wiem, 4, 5, 6, 7, to w zależności od tego ile tych rzeczy się działo, bo zawsze coś się działo. A jak nie, to ktoś coś nowego wrzucił i się działo. (...) Jak wychodzę o piątej, to jest mi dziwnie (...) pod koniec to siedziałam do siódmej. Wcześniej potrafiłam siedzieć całą dobę (...) bardzo często brałam do domu. Jak zaczęła się era Black Berry, no to oczywiście brałam Black Berry, które jest tak jakby przedłużaczem, więc tam nie trzeba żadnych dokumentów brać albo innych rzeczy. Ale przed erą Black Berry no to był mail, były dokumenty i generalnie bardzo często pracy było mnóstwo. Miałam kiedyś taki projekt, który de facto trwał 4 lata. I to było 24 godziny na dobę, sobota, niedziela, piątek, świątek.*

O jej podejściu do pracy świadczy fakt, że nie skorzystała ze zwolnienia lekarskiego, kiedy wskutek stresu miała podwyższone ciśnienie. Nie wykorzystywała w pełni przysługującego

urlopu wypoczynkowego i w rezultacie w momencie podjęcia decyzji o odejściu z pracy miała 120 dni zaległego urlopu. Respondentka uważa, że była pracoholiczką we wszystkich sferach aktywności, a nie tylko w pracy zawodowej, całe jej podejście do życia było patologiczne.

*Jak ja patrzę na siebie, bo to nie jest kwestia tylko i wyłącznie pracy zawodowej, to można być pracoholikiem również poza pracą zawodową, w domu. To np. moje powiedziałabym większość życia, tak jak patrzę, tego swojego w ciężkim stanie nałogu, to było tak, że wracałam, godzina 6 była w pracy, o godzinie 6 dzwoniłam do swoich znajomych i mówiłam: słuchajcie, wpadniecie do mnie na kolację? Ja o godzinie 6.30 wychodziłam z pracy, jechałam do sklepu szybko, szybko zrobić zakupy, robiłam piękną kolację na 5 osób. I jeszcze zamiast odpocząć w domu po tej pracy... Czyli ja się w domu namęczyłam, narobiłam, potem oni wyszli, posprzątałam i dopiero szłam spać. Więc w pracy byłam non stop. W weekend też nie byłam w stanie usiąść i popatrzeć się na, nie wiem, książkę poczytać i popatrzeć na nie wiem, piękny widok za oknem. Tylko cały czas coś robić, robić, robić.*

Jako jedyna spośród badanych zauważa, że problem pracoholizmu jest niedostrzegany, choć dość rozpowszechniony. Jej zdaniem to problem całego współczesnego świata, obecnie bowiem praca jest najważniejsza.

*Wiele osób, nawet jak wie, że są pracoholikami, to nie uznaje tego za problem, który powoduje, że muszą coś z tym zrobić. Praca stała się taką wymówką do wszystkiego. Nie wiem, spotykamy się ze znajomymi, tak jak to było jakiś czas temu, jak gdyby ze znajomymi z pracy, ale niedawno było to spotkanie. 3 osoby się spóźniają, nie mówią słowa, dlaczego się spóźniają. Bo umówione byliśmy na siódmą, przyszły o dziesiątej. Dlaczego? No przecież byli w pracy. Tą pracą po prostu nawet brak kultury się tłumaczy. I takie po prostu podstawowe rzeczy. Więc to w ogóle wydaje mi się, że... nie chcę powiedzieć, że chwalą się tym, tylko przyjmują to, że to jest normalne po prostu. No przecież trzeba pracować, ja muszę pracować.*

W odmiennej sytuacji od opisanych jest dwudziestoosmioletni inżynier, od dwóch lat pracujący w międzynarodowej firmie. Zdecydował się na przeprowadzkę do Warszawy, aby podjąć wymarzoną pracę (w amerykańskiej firmie, w której był na stażu w czasie studiów). Z Warszawą łączy go tylko praca, nie ma tu rodziny, przyjaciół, nie dążył do nawiązywania kontaktów. Poza pracą nie ma w Warszawie żadnych zobowiązań, nic go nie ogranicza czasowo. Jego życie uczuciowe i towarzyskie toczy się w weekendy w miejscu, skąd pochodzi. Jest to sytuacja jakby czasowego imigranta, który nie integruje się w nowym środowisku, tylko mentalnie żyje wciąż w swoim kraju.

*Ja tej pracy tak chciałem, że to była praca jakoś tam wymarzona, po którą tu przyjechałem. Nie było nigdy moim marzeniem zamieszkanie w Warszawie.*

Uważa on, że cały problem bierze się ze stylu jego pracy, tzn. niemożności efektywnego skupienia się na zadaniu, zanim nie pojawi się presja bliskiego terminu jego zakończenia. Wynika to też z kultury i organizacji pracy w jego firmie, która nie narzuca sztywnych godzin i zadań wykonywanych w danym momencie. Opisuje to następująco:

*Ten mój problem wynika - zdaję sobie z tego sprawę - z mojego stylu pracy, więc jeżeli jest tak, że te moje zobowiązania, zaległości się kumulują, to nawet jeżeli przez*

*jakiś czas będę wychodził zawsze o tej samej porze, to w pewnym momencie to wybuchnie. Dochodzi do takich sytuacji, zdarzają się takie sytuacje, że przez jakiś czas nie ma w ogóle żadnych zapytań czy dopominania się, ale w jednym tygodniu kumuluje się wszystko i każdy odbiorca mojej pracy, bo dla różnych osób jakieś tam rzeczy robię, każdy z nich nagle się zaczyna dopominać. I to wybuchu po prostu. Więc jakby problemem nie jest to, żeby wyjść o danej godzinie, bo ja bym mógł, tylko że tak naprawdę z tej pracy trzeba się wywiązać, więc jakby wiem, że problem jest też w tym, jak ja pracuję i tam to trzeba rozwiązać.*

Respondent uważa, że początkiem fazy poważnych problemów był moment, kiedy zaczął być rozliczany z wykonanych zadań, a było to związane z otrzymywaniem bardziej odpowiedzialnych, samodzielnych i terminowych prac. Nastąpiło to mniej więcej miesiąc po przyjsciu do obecnej pracy. Wiązało się to z otrzymaniem do realizacji projektu, przy którym po mniej więcej dwóch miesiącach zaczął pracować także po godzinach, co wynikało z niemożności ukończenia prac w zapowiedzianym przez niego terminie. Respondent obawiał się, że przekroczy – wyznaczony przez siebie – czas realizacji projektu, bał się, że zostanie odebrany jako osoba, która nie radzi sobie, nie nadaje się.

*Kiedy zaczęło się to rozliczanie, to myślę, że to był ten moment, kiedy zaczęło się robić bardziej nerwowo.*

*To zaczęło się bardzo szybko, ja chyba miesiąc po przyjsciu do pracy dostałem ten projekt, przy którym zacząłem tak zostawać.*

*Miałem takie zadanie, które było dla mnie trudne, pierwszy raz się zajmowałem jakimś tam większym projektem i zaczęły się problemy, ponieważ pytano mnie o to, kiedy skończę jakieś zadanie, ja na podstawie tej wiedzy, jaką miałem na tę chwilę i tak jak rozumiałem to, co trzeba zrobić, dawałem jakąś granicę czasową, kiedy to zostanie oddane, a potem miałem problem z dotrzymaniem tego terminu. I w związku z tym, żeby dotrzymać tego, czy żeby jakby zredukować to opóźnienie, to siedziałem dłużej po to, żeby nadrobić, też w poczuciu winy trochę, tego że jakoś sobie nie daję rady.*

Wcześniej pracował od 8 do 9,5 godziny na dobę, a później, gdy „podkręcił tempo”, spędzał w pracy co najmniej 10 godzin. Pracował w miejscu zatrudnienia, nie zabierał pracy do domu po części z powodu ograniczeń technicznych (specjalny system informatyczny, do którego dostęp z domu jest utrudniony), a po części z przekonania, że w domu coś mogłoby go rozpraszać. Nie tylko zostawał w pracy dłużej, ale też przychodził wcześniej. Po godzinach pracował nie dla pieniędzy i chociaż firma płaci za godziny nadliczbowe, to zdarzało mu się nawet, jak twierdzi, rejestrować czas pracy krótszy od rzeczywistego.

*To potrafiło być 10-12, było też chyba i więcej godzin, 13 zdarzało się.*

*Bardzo rzadko zdarzało mi się coś robić w domu, ale to wynika z tego, że nie chcę tego robić, bo też w domu coś rozprasza. Ale też mamy system informatyczny, który jest jakoś tam szczelny, jest chroniony i tak dalej, dane są poufne, więc mam dostęp za pomocą jakiegoś tam klucza elektronicznego, łączę się z internetem nie przez stałe łącze z domu, więc jest to też problematyczne trochę, czasochłonne, jest duża przerwa, opóźnienie w komunikacji tej (...) zdarzało się wyjść o 22.00 (...) w weekendy nie. Na weekendy potrzebujemy mieć jakieś pozwolenie, żeby w ogóle pracować w sobotę i jest to bardzo sporadyczne. Mnie się jeszcze nie zdarzyło.*

*Jest tak, że faktycznie ta praca mi chodzi po głowie jeszcze w domu, albo przed pracą, czy po pracy, czasami w weekend też. Staram się to wyłączać, staram się*

*znajdywać i odpychać te myśli, zwłaszcza w weekend żeby o tym nie myśleć. Ale owszem, zdarza się.*

*Przyjść wcześniej niż zwykle, żebym mógł dłużej pracować, żeby móc jeszcze wcześniej, na przykład zanim Stany zaczną pracować, bo tam zaczynają o naszej godzinie powiedzieć jakieś 13.00-14.00, żeby do tego czasu jak najwięcej zrobić (...) tak jak mówię, ja mam bardzo liberalne podejście do tego, kiedy przychodzę do pracy, kiedy z niej wychodzę. (...) to był mój narzucony sobie jakiś reżim.*

Sam ocenia, że często mało efektywnie wykorzystywał czas pracy.

*W jakiś sposób kręcę się w miejscu, że mam na przykład problem trochę ze skupieniem się w pracy, zdarza się tak, że nad jakimś tematem pracuję, ale jakiś inny mi wierci w głowie, że trzeba się nim zająć. Takie jakieś kręcenie się w kółko, czasami coś takiego mam.*

*Właśnie w ostatni czwartek zaczęło się, to znaczy zorientowałem się, że coś tam przegapiłem, czy że zacząłem sobie pisać pewne dokumenty na podstawie wcześniej jakiegoś tam przemyślanego rozwiązania i zastanawiać się, czy to na pewno tak można? A może tak, a może siak? I straciłem kupę czasu na przerabianiu tego. I poczułem ten oddech na karku, tego czasu, który tyka i że znowu się zaczyna. I znowu zacząłem mieć te takie właśnie reakcje takiego zdenerwowania i znowu tam siedziałem te 12 godzin w pracy czy 13 nawet.*

Przejawem jego pracoholizmu jest stawianie pracy ponad prywatnymi zobowiązaniami oraz brak asertywności, przejawiający się np. w nieumiejętności przerywania rozmowy służbowej, nawet wtedy, gdy czekała na niego dziewczyna, która przyjechała do Warszawy tylko na jeden dzień.

*Czekała na mnie w mieszkaniu (...) a ja jestem w pracy (...) ja się denerwuję tym, że jeszcze na przykład mam spotkanie, ale nie potrafię człowiekowi powiedzieć, bo też wiem, że ciężko mi go złapać w ogóle, bo to jest ktoś właśnie ze Stanów, kto rzadko ma dla mnie czas na przykład i akurat się zrobił wylewny, i zaczyna mówić, i tak przedłuża to spotkanie, a ja z drugiej strony jakoś nie potrafię przerwać takiego. Na przykład była taka sytuacja. I potem się denerwuję sam na siebie, jestem wkurzony na siebie, na całą tą sytuację, na niego; jadąc do niej wiem, że będzie niemiło, bo oczekiwałaby czego innego i ma rację.*

Respondent miał świadomość, że jego podejście do pracy jest niewłaściwe, choć nie potrafił nad tym zapanować. Do podjęcia kroków w celu poradzenia sobie z problemem skłoniły go problemy w związku wynikające z nieumiejętności ograniczenia godzin pracy. Jego pracoholizm jest pod tym względem podobny do pracoholizmu matki.

*Łączy nas ta nieumiejętność wyjścia pomimo na przykład jakichś planów. Mama wielokrotnie musiała przekładać właśnie jakieś wizyty lekarskie czy inne spotkanie ze względu na to, że nie mogła wyjść wcześniej z pracy, nie potrafiła.*

Jednocześnie dostrzega różnicę między swoim problemem a problemem ludzi, którzy nie mogą żyć bez pracy, którzy źle się bez niej czują, np. na urlopie. On nie ma z tym problemu, z deklaracji wynika, że może pozamykać sprawy i spokojnie jechać na urlop czy weekend, a jego problem pojawia się wtedy, gdy jest w pracy.

*Pracoholizmem można - nie wiem, tak mi się wydaje - nazwać problem ze stosunkiem do pracy, problem z pracą, który wynika nie z tego, że ktoś bardzo chce pracować, bardzo lubi i potrzebuje. Bo ja też nie mam tak, że nie dam sobie rady bez pracy,*

*to wydaje mi się, że to mnie odróżnia w jakiś sposób od takiego typowego podejścia pracoholika, spojrzenia na niego, że on ma silny przymus, że on na przykład na urlopie się źle czuje, bo tak ludzie mają, że na urlopie muszą mieć jakieś swoje dokumenty, wychodzący z uzależnienia palacz musi mieć przy sobie paczkę papierosów, ja tak nie mam. Jak już wyjdę z tej pracy, jak ogarnę przed urlopem, nieraz siedząc do 22.00, ostatnio nawet przez całą noc w domu, jeszcze w mieszkaniu myślałem o tym, żeby rano jeszcze i właściwie na urlopie powysyłałem jakieś tam maile, żeby pozamykać jakieś sprawy. Jak już z tego wyjdę, jak już to zamknę, trzasnę tym przed urlopem, to ja idę na urlop i ja wypoczywam, i zapominam o tym, i świetnie się z tym czuję bez pracy. Natomiast w pracy pojawiają się właśnie takie problemy, jakie mam.*

Opisując swój problem porównuje go do innych uzależnień i mówi o ciągach, ponieważ jego styl pracy nie jest regularny. Po lekturze książki na temat pracoholizmu opisuje swoje podejście do pracy w następujący sposób:

*Ja czasami mam tak, że pracuję sobie jakoś tam, w swoim tempie sobie dziobię te moje zadania i nagle się okazuje, że coś mi uciekło, że jakiś termin jest bliski, że czegoś tam nie zauważyłem, że jest jakiś inny temat, nagle wbiega i trzeba się nim szybko zająć i ja wtedy nagle zaczynam gwałtownie pracować, jest jakaś taka kompulsywność w tej pracy. I wtedy być może nawet mam takie wrażenie, że pracuję intensywniej, też być może nieco efektywniej nawet. Na przykład szybciej podejmuję decyzje czasami wtedy (...) zostanie dłużej po pracy jest efektem tego, że jest to napięcie, jest ta kompulsywność, ale jest też ogrom tego zadania, wobec tego pozostaję dłużej. Natomiast rzeczywiście wydaje mi się, że mam tak, że kiedy jest to napięcie większe, kiedy jest ten stres, kiedy jest ten wewnętrzny przymus taki, żeby szybko działać, żeby to zamknąć, to wpływa to jakoś na mój styl pracy, na to, że podejmuję jakieś decyzje, że kogoś przyciskam do tego, żeby na przykład jakoś mi pomógł, czy coś takiego.*

Dwoje respondentów (kobieta z korporacji finansowej i młody inżynier z międzynarodowej firmy) uważa się za pracoholików bulimicznych, co przejawia się nieumiejętnością pracy bez presji czasu. Ilustracją może być wypowiedź kobiety:

*Bulimiczny polegał na tym, znaczy ten stan (...) że ja miałam takie momenty, zwłaszcza pod koniec, (...) tak miałam przez całe swoje życie, że ja nie byłam w stanie pracować bez stresu, bez presji czasu. Czymkolwiek ten stres jest (...) musiał być bat, tak. Więc jak były takie momenty, kiedy tego bata nie było, bo on nie zawsze był, to sobie go sama robiłam. To sama sobie go w ten sposób nakładałam na swoją głowę, ja nazywam to weną. W mojej pracy było dużo takiej kreacji, że trzeba było coś od początku np. napisać albo stworzyć, albo przygotować, albo wymyślić. Ja fizycznie, np. ja miałam miesiąc na zrobienie tego, ja fizycznie nie byłam w stanie tego zrobić przez 3 tygodnie i pół. Ja nazywam to, że nie mam weny. A to po prostu ja sobie sama tą presję czasu stwarzałam (...) żeby na końcu, bo wtedy ciach, ciach, ciach, mam tylko 3 dni, wtedy w ogóle przygotowuję piękne rzeczy. I to była prawda, ja naprawdę nie byłam w stanie pracować spokojnie. Ja już na koniec, zwłaszcza pod koniec nie byłam w stanie bez żadnej presji i stresu pracować. Ja fizycznie nie byłam w stanie przez te 3 tygodnie przykładowe nic zrobić. (...) dlatego to się nazywa bulimią, bo tak jak bulimicy jedzą, to ja po prostu tą pracę, ja jadłam, to były 3 dni non stop, 3 dni i 3 noce. I padałam. I teraz było bardzo fajne określenie, że ci bulimicy zasypiają jak alkoholik. W ubraniu na kanapie. W ubraniu na kanapie, to po prostu 3 noce na tydzień spałam w ubraniu na kanapie. Po prostu padałam ze szklanką herbaty na kanapie w ubraniu w domu. I budziłam się o 2 w nocy w pełnym garniturze, w ubraniu na kanapie, jak alkoholik.*

## ROZDZIAŁ 2. ŚWIADOMOŚĆ UZALEŻNIENIA

Różne wydarzenia i sytuacje życiowe powodowały, iż respondenci niekiedy uświadamiali sobie, że ich podejście do pracy wykracza poza normy, choć nie zawsze podejmowali wtedy jakieś działania w celu uzdrowienia swojego stosunku do pracy. Z deklaracji 3 starszych osób – mimo różnic wieku, płci, wykonywanego zawodu – wynika, że początek samouświadamiania sobie problemu uzależnienia od pracy nastąpił po dziesięcioletniej fazie w pełni rozwiniętego pracoholizmu. Najmłodszy mężczyzna (28-letni) swój problem z pracą uświadomił sobie szybciej, ale wpływ na to na pewno miała jego dziewczyna, która wyniosła z domu rodzinnego inne wzorce dotyczące pracy i wypoczynku, oraz obserwacja własnej matki, według respondenta pracoholiczki, której stosunku do pracy on nie pochwalał. W każdym z przypadków można mówić o konkretnych sytuacjach życiowych, w których respondenci zaczęli sobie uświadamiać, że ich podejście do pracy jest patologiczne i niesie problemy dla ich funkcjonowania, przy czym część z nich jest charakterystyczna tylko dla jednej badanej osoby, a część dla większej liczby. We wszystkich przypadkach można mówić, iż świadomość uzależnienia od pracy pojawiła się zarówno wskutek autorefleksji, jak i psychoterapii.

### 2.1. DOŚWIADCZENIA SPRZYJAJĄCE AUTOREFLEKSJI I WPŁYWAJĄCE NA ŚWIADOMOŚĆ ISTNIENIA PROBLEMU

Wszyscy respondenci mówili o **stresie** z powodu pracy. Uświadamiali go sobie sami lub wskutek diagnozy lekarzy, do których zwracali się w związku z odczuwanymi przypadłościami somatycznymi. **Objawy somatyczne** stresu i napięć, których doświadczali badani, to skoki ciśnienia, problemy z kręgosłupem, odpornością organizmu, wypadanie włosów, nadwaga.

*Spowodowało to sporą nadwagę i nadciśnienie.*

*Miałam skoki ciśnienia bardzo wysokie i trafiłam do kardiologa, bo miałam po prostu kołatanie serca. No takie typowe z tego, co wiem, objawy kardiologiczne stresu. (...) ja pamiętam w gabinecie u kardiologa, już miałam takie chwile słabości, że po prostu jak ona mi tłumaczyła, że to jest stres, to ja po prostu dostawałam ataków spazmicznego płaczu (...) Ja przyznawałam jej rację, ale tak jakby jeszcze było to tak jakby, to była taka racja nieuświadomiona. Musiał nastąpić ten kick taki i ten kick nie nastąpił jeszcze wtedy. (...) ten kick nastąpił wtedy, kiedy ja kiedyś z dnia na dzień praktycznie dostałam, jak to zdiagnozował internista, ostrego stanu zapalnego wszystkiego poza płucami. Czyli od górnych dróg oddechowych wszystkiego. I trwało to przez miesiąc i nie byłam w stanie z tego wyjść. I w trzecim tygodniu, jak mnie lekarz wysłał, co tydzień mi zwiększał dawkę leku. Bo ja co tydzień do niego chodziłam na kontrolę (...) i leżąc w łóżku. I co tydzień po prostu mi zwiększał dawkę leku i co tydzień pytał się, co mi jest, że to mi w ogóle nie pomaga, to, co on mi daje. I jak już wylądowałam na prześwietleniu płuc, czy to przypadkiem już nie jest zapalenie płuc, bo on nie był w stanie sobie ze mną poradzić z tą chorobą, to powiedział, że to bardzo źle wygląda.*

**Narodziny dziecka**, a w zasadzie przewidywany termin jego przyjścia na świat spowodowały przełom w podejściu do pracy czterdziestokilkuletniego informatyka robiącego karierę w korporacji. Autorefleksja pojawiła się w momencie, gdy zaczął postrzegać narodziny dziecka jako dodatkowe obciążenie w momencie spiętrzenia pracy. Opisuje to następująco:

*Był moment przed urodzinami syna, kiedy poprzesuwały się terminy w projektach i nałożyły się bezpośrednio, można powiedzieć, na termin narodzin dziecka (...) to naprawdę nie powinno tak wyglądać, że ja zły jestem na to, że dziecko się urodzi w tym terminie, w którym ja mam ten, no nie, no tak nie mogło być. I przestawiłem to.*

Ten moment – według jego deklaracji – zdecydował o zmianie podejścia do życia i relacji między pracą a pozostałymi sferami aktywności.

*Sam się przylapywałem na tym, że to, co jest tak naprawdę ważne w życiu i dla mnie, to zawsze postrzegałem przez jakby pryzmat mojej pracy. A to zawsze powinno być odwrotnie, bo pracować powinno się dla przyjemności i dla tego, by móc realizować jakieś tam swoje pomysły, jakiś tam godny poziom życia mieć. Ale nie praca celem życia...*

*W związku z moją obecną małżonką jesteśmy już bardzo długo. Ale do momentu, kiedy się nie pojawiły dzieci, czyli 5 i pół roku temu, no to w zasadzie wtedy dopiero mi się oczy otworzyły i zacząłem szukać jakichś alternatyw dla siebie. Bo po prostu nie było możliwe założenie i poświęcenie czasu dla rodziny przy pracy na takim stanowisku, na jakim pracowałem. I musiałem diametralnie to zmienić, założyłem swoją firmę i w tej chwili pracuję na własny rachunek.*

Autorefleksji sprzyja też **postawa otoczenia**. Uwagi osób bliskich, nieakceptowanie przez nich wyższości pracy nad życiem prywatnym czasem odnoszą skutek. Na przykład mężczyzna pracujący w energetyce twierdzi, że 15 lat temu (tzn. mniej więcej po 10 latach pracobolizmu) sam zaczął czuć, że coś jest nie w porządku, ponieważ nie cieszą go wolne dni. Autorefleksja wspomagana była uwagami rodziny („w weekend myślisz o pracy”) i choć wtedy nie wywołała zmian w postępowaniu respondenta, była początkiem procesu uświadamiania sobie istnienia problemu.

*Kiedy po raz pierwszy? 15 lat temu... od kilkunastu lat taki problem występował, że nie mogłem powstrzymać się od myślenia o pracy...(...) Tak wiedziałem, że coś jest nie tak, bo zamiast się cieszyć weekendem, że w piątek o 15.00 jest weekend. To dalej myślałem, co będzie, jak pójdę do pracy.... Ten wypoczynek był iluzoryczny (...) Ja już myślałem na przyszłość, co się wydarzy.*

Również w przypadku młodego inżyniera bardzo widoczna jest rola bliskiej osoby w uświadomieniu sobie problemu. Respondent obawiał się, że jego związek nie przetrwa, jeżeli nie zmieni swojego stosunku do pracy, nie podda się terapii. Jest też świadomy nie tylko bezpośredniego wpływu swojej dziewczyny, ale też wzorców z jej domu rodzinnego.

*Cieężko byłoby nam przetrwać faktycznie, gdyby na przykład moja dziewczyna się tutaj sprowadziła, gdzie nie ma tutaj przyjaciół, gdzie też chciałaby ze mną spędzać ten czas, a ja nie miałbym dla niej zwyczajnie tego czasu, byłoby to na pewno zagrożeniem w tej chwili dla nas. I faktycznie, jeżeli to miałoby dalej tak wyglądać, to może być ciężko z tą relacją.*

*Nie wiem, jak by było, gdyby nie to, że mam dziewczynę, taką jaką mam. W tym sensie, że pewnie są dziewczyny, które byłyby O.K. z tym, no dobra, jest fajnie, weekendami się widzimy, poza tym ja mam co robić. I nie jest to dla nich problem. Dla mojej dziewczyny jest to problem, bo ona chciałaby ze mną spędzać też czas popołudniami, kiedy już razem zamieszkamy, chciałaby wspólnie spędzać czas, budować też naszą przyjaźń na jakichś pasjach wspólnych. (...) jej rodzice uprawiali różne sporty, mieli różne aktywności i razem spędzali czas na przykład na nartach i różnych innych aktywnościach, więc ma takie wzorce z domu i tak chciałaby też ze mną żyć. I też pokazuje mi – bo ja takich wzorców z domu nie mam (...) więc ona pokazuje mi, że można żyć inaczej. I też zacząłem sobie uświadamiać, ile ja tak naprawdę tracę takim trybem życia, jaki mam. Jak można się rozwijać, jak widzę, jak ona się rozwija w różnych swoich pasjach, ze znajomymi spotykając się, że kawał życia tracę. I też naszego życia wspólnego.*

*...że próbowała do mnie jakoś dotrzeć, rozmawiając coś zmienić i stwierdziła, że jej środki się wyczerpały i że nie widzi jakoś sposobu i że może potrzebuję czasu, że może coś jest nie tak, że może powinienem się zastanowić – jak potem rozmawialiśmy – czy to jest to, że to może nie jest tylko kwestia pracy, ale czegoś tam między nami, co nie gra. I czekała na to, co się stanie, na jakąś też moją decyzję, jak o tym potem mówiła, brała pod uwagę to, że być może nie będę chciał być dalej razem, czy że zastanowię się nad tym, że być może praca jest dla mnie ważniejsza.*

*Oczekiwała, że to się jakoś będzie zmieniało, to znaczy do jakiegoś czasu miała nadzieję, że zacznę to jakoś zmieniać. Potem – czy to w ogóle jest możliwe i jak to dalej będzie; jak to będzie, jak razem zamieszkamy, kiedy my będziemy razem mieszkali, a będziemy się widzieli wieczorem o 21.00, kiedy ona tak naprawdę już się właściwie kładzie, a ja właśnie wracam z pracy. Więc chce, żebyśmy coś z tym zrobił.*

Uświadomieniu sobie problemu może także pomóc **przeglądanie stron internetowych dotyczących pracołizmu**, o czym mówił energetyk.

*...na Internecie wchodzę sobie na strony uzależnień... i znalazłem taką stronę: uzależnienia od pracy, pracołizm (...) I, tam podobnie, jak na stronach alkoholików, tak tam na tej stronie pracołików jest „test” odpowiedzi na kilka pytań, jeśli zauważysz trzy objawy u siebie, to jesteś pracołikiem... Jeden, taki bardzo ważny punkt utkwił mi w pamięci: „Czy masz problem z weekendami, czy w czasie wolnym od pracy czy na urlopie... myślisz o pracy, czy to przeżywasz?” I tu jest zdecydowanie tak!*

**Lektura książek** poświęconych pracołizmowi, o czym mówił młody inżynier, również może przyczynić się do uświadomienia sobie problemu.

*Ja w pewnym momencie zacząłem myśleć o tym, czy to czasami nie jest uzależnienie; był taki moment, to było ponad rok wcześniej, zanim zadzwoniłem do ośrodka. Notabene kupiłem książkę, tylko tyle, że po przeczytaniu pierwszego rozdziału stwierdziłem, że to nie o mnie, potem dopiero wczytałem się dalej po tym roku, można powiedzieć i zobaczyłem, że w innych rozdziałach jest napisane co innego, to znaczy, że być może też mnie to dotyczy jednak. Tak że był taki moment, kiedy pomyślałem: kurcze, być może coś jest ze mną nie tak, być może to jest coś, co da się jakoś uchwycić i z tego wyjść.*

Autorefleksji może także sprzyjać **obserwacja innego pracołika**. Przykładem na to jest doświadczenie młodego inżyniera, którego matka (też inżynier) również jest pracołiczką. Jego zdaniem jej pracołizm miał wpływ m.in. na rozpad małżeństwa rodziców. Sam mówi, że – na przykładzie mamy – widzi, że jest to droga donikąd.

*Obserwowałem mamę przez lata, kiedy jeszcze z nią mieszkalem i wiem, jak ona funkcjonowała (...) wiem, że mama często wracała późno z pracy, bardzo często zostawiała dużo po godzinach, do tego stopnia, że wracała, padała w ubraniu na łóżko, ja ją zwlekałem wielokrotnie, żeby ją obudzić, żeby się przebrała, normalnie położyła spać, przez sen mówiła mi coś tam o – też jest inżynierem, tylko innej branży – o tym, że: ale to jeszcze trzeba policzyć, bo to tak nie można, bo coś tam, też ciągle jej chodzi ta praca po głowie. Więc jakby to połączyłem, a patrząc na nią, widziałem, że to nie jest dobra relacja z pracą, więc to tak powiązałem (...) po jakimś czasie teraz zdałem sobie sprawę, że ja też tak mam, że to nie jest tak, że mama tak miała i ja się napatrzyłem i ja już teraz taki nie będę, tylko że właśnie tak mam...*

*Ale też jeżeli popatrzę na moją mamę i perspektywicznie popatrzę na to, że miałbym dalej tak żyć przez ileś tam dziesiąt lat do emerytury, mógłbym nie dożyć tej emerytury, to raz, a dwa – że kurcze, jakie to jest życie? Więc w takim sensie jest to zagrożenie też dla zdrowia.*

Zdawanie sobie sprawy ze swojego stosunku do pracy było skutkiem **poszukiwania przyczyn odczuwanej huśtawki nastrojów** przez kobietę z korporacji. Opisywała to następująco:

*Ja sobie wymyśliłam któregoś dnia, że ja będę sobie zapisywać te złe myśli (...) przed terapeutą. Miałam takie karteczki, że sobie zapisywałam, jak jest fatalnie, to będę to pisać. I potem będę sprawdzać, kiedy to było, że ja to napisałam, że tak się żyć nie da. I potem się okazywało, że to coś, jak ja miałam ten stan euforyczny, bo się nawciągałam kokainy, ja nazywam to kokainą, w sensie nawciągałam się pracy i było w ogóle fantastycznie, to potem patrzę, a ja pół godziny temu napisałam, że tak się żyć nie da. Więc te karteczki w jakiś sposób dały mi taki... bo ja byłam już w takim stanie, że ja nie wiedziałam tak jakby, gdzie jest prawda, gdzie jestem ja, gdzie jest ten nałóg. Nie wiedziałam, że to jest nałóg, tak jakby się dopiero zorientowałam, no też nie wiedziałam, że to jest nałóg długi, długi czas, dopiero zorientowałam się po objawach, po lekturach, po rozmowie z terapeutą.*

Autorefleksji może również sprzyjać **zmiana dotychczasowych reguł gry w miejscu pracy**. Zmiany organizacyjne w firmie przyczyniły się do spadku zadowolenia z pracy u energetyka, a kryzys finansowy i jego wpływ na zmianę dotychczasowych reguł gry w korporacji spowodował, że u respondentki pojawiły się moralne obiekcje co do nowych sposobów działania firmy.

## **2.2. ROLA PSYCHOTERAPII W UŚWIADOMIENIU SOBIE PROBLEMU**

W trzech przypadkach świadomość problemu uzależnienia od pracy została u respondentów ugruntowana poprzez psychoterapię. O ile w przypadku pięćdziesięcioletniego pracownika energetyki było to leczenie z alkoholizmu, dzięki czemu uświadomił sobie, iż jego pierwotnym problemem jest uzależnienie od pracy, a alkoholizm jest wobec niego wtórny, o tyle w przypadku informatyka z korporacji psychoterapia została zalecona przez lekarzy po przeprowadzeniu badań medycznych z powodu odczuwania przez respondenta permanentnego przemęczenia.

*Czułem po prostu takie permanentne przemęczenie. No i kompleksowe wyniki badań i skierowanie do tego... Z uwagi na za mocne obciążenie i stres w pracy do psychoterapeuty.*

*Byłem na kilku sesjach takich, ale w zasadzie nic odkrywczego nie tego, nie jakby... Inaczej, no to, co tam usłyszałem, to miałem jakby w swoich przemyśleniach, ale nieuporządkowane. A po tym, to po prostu w odpowiednie szufladki trafiło.*

Kobieta pracująca w korporacji finansowej, pomimo odczuwania psychosomatycznych skutków pracoholizmu, ostatecznie zaakceptowała fakt istnienia problemu i jego istotę w trakcie psychoterapii, na którą została ściągnięta podstępem przez psychoterapeutkę dzięki interwencji koleżanki, która zauważyła, że respondentka ma jakiś problem i poprosiła znajomą terapeutkę o pomoc (koleżanka nie wiedziała, że chodzi o pracoholizm, zauważyła tylko problem). Mimo że respondentka nie od razu uznała, że ma problem z uzależnieniem od pracy, zaakceptowała poradę psychoterapeutki, że powinna zacząć się leczyć, wziąć zwolnienie, odciąć się od pracy. Respondentka korzystała początkowo z terapii indywidualnej, a później grupowej.

*Pomyślałam dobra, to ja już wszystko rozumiem i podporządkowuję się wszystkiemu i jestem chora, idę się leczyć. Na tej zasadzie. Czyli idę na zwolnienie po prostu, na terapię. I w ogóle tak jakby nie to, że biorę byka za rogi, ale tak jakby zmierzmy się z tym moim stanem. Czy padło wtedy słowo uzależnienie od pracy? Nie sądzę. Bo ja miałam wizję taką, że byłam od lęku uzależniona na przykład. Tak sobie to nazwałam.*

Młody inżynier początkowo podjął terapię hellingerowską, niezwiązaną według niego z pracoholizmem, a z problemami z dziewczyną. O metodzie dowiedział się z książki, którą podsunęła mu dziewczyna. Respondent wcześniej sam uznał, że jego problemy w związku mają źródło w pracoholizmie, jednak terapeuta hellingerowski przekonał go, że pracoholizm może być ucieczką od innych problemów, a konkretnie od problemów w związku. Udział w terapii trochę pomógł – jego zdaniem – w relacjach z dziewczyną (jest to też jej opinia), sprawił, że bardziej zaangażował się w ten związek. Po uczestniczeniu w terapii hellingerowskiej i przeczytaniu książki na temat pracoholizmu postanowił poszukać pomocy terapeutycznej u kogoś, kto zajmuje się uzależnieniami. Respondent miał problem ze znalezieniem specjalistów zajmujących się innymi uzależnieniami niż chemiczne, jednak po telefonie do jednego z ośrodków dowiedział się, że przyjmuje tam także specjalista od uzależnień behawioralnych. Po kontakcie z terapeutką respondent zdecydował się na terapię (terapeutka nie miała pewności, czy problemem respondenta jest pracoholizm, jednak uznała, że na pewno ma on jakiś problem ze stosunkiem do pracy).

### **2.2.1. ROLA TERAPII INNEGO UZALEŻNIENIA W AUTODIAGNOZIE PRACOHOLIZMU**

Tylko jeden respondent – mężczyzna pracujący w energetyce – podjął terapię z powodu uzależnienia od alkoholu. Podjęcie jej również miało związek ze znaczeniem pracy w jego życiu. Respondent obawiał się, że wskutek kolejnych restrukturyzacji też może stracić pracę, mimo że – jego zdaniem – nikt w firmie nie wiedział o jego problemie. Do leczenia się z alkoholizmu przekonywała go też od dwóch lat żona.

*Miałem dość takiego życia. Alkohol zaczął mi wszystko przesłaniać, bałem się, że przez alkohol... chociaż nigdy nie miałem z powodu alkoholu problemów w pracy...(...) nie widzieli w pracy. Natomiast ten problem z alkoholem, zacząłem się zastanawiać, czy to nie doprowadzi do tego, że w pracy będę miał problemy... i to był jeden z powodów, dla którego podjąłem terapię.*

*W tej chwili... od tego czasu, jak jestem na terapii... Od kilku miesięcy staram się pewne sprawy pozostawić w pracy.*

Uczestniczenie w terapii spowodowało zainteresowanie problematyką uzależnień, co sprawiło, że respondent uświadomił sobie, że rzeczywiście jego podstawowym problemem jest pracoholizm i ewentualne jego skutki.

*To nastąpiło na terapii, sam wchodziłem na te strony internetowe tych uzależnień.*

*Jak zacząłem czytać te strony internetowe, bo zacząłem czytać o pracoholizmie i dosłownie się przeraziłem, bo faktycznie na forach są.... ludzie opisują przypadki, że praca się stała dla nich wszystkim... praktycznie nic poza pracą nie istniało... i dochodzi do takich sytuacji, że dla nich nic poza pracą nie istniało i dostają wypowiedzenie...! Bez powodu, likwidacja etatów... i takie zastanowienie, to zaangażowanie w pracę, tyle lat starań... udowadnianie sobie i innym, że się jest dobrym... i w pewnym momencie „kto to jest pan Adam...”*

*...szczególnie to forum, gdzie czytałem w kilkunastu przypadkach... ludzie opisywali sytuacje, gdzie tylko im zależało na pracy.... rodziny im się rozwały...(...)... bez uzasadnienia, jest redukcja etatów, dziękujemy, przychodzą młodzi, przestaje się liczyć doświadczenie, fachowość, wykształcenie...(...) te fora na pewno zmieniły mój straszny stosunek do pracy... zdecydowanie, to są bardzo przykre sprawy.*

Wcześniej też zdawał sobie sprawę, iż wiele jego problemów ma swoje źródło w podejściu do pracy.

*Ja od dawien dawna wiedziałem, że ta moja praca ma wpływ na wszystko, na moje samopoczucie, na moje zdenerwowanie, na moje życie rodzinne. Ja nie potrafiłbym się cieszyć z powrotu do domu i nie myśleć o pracy. Charakter mojej pracy polegał na tym, że ja byłem non stop praktycznie na dyżurach w domu, telefonicznych...*

Terapia z powodu uzależnienia od alkoholu nauczyła respondenta rozmawiać z bliskimi (rodziną, kolegami) o problemach w pracy.

## **2.3. SPONTANICZNIE PODEJMOWANE PRÓBY WALKI Z PROBLEMEM**

Wszyscy respondenci podejmowali różnego rodzaju próby walki z problemem uzależnienia od pracy. Poniżej przedstawiamy ich listę.

- Delegowanie obowiązków (mężczyzna sprawujący kierowniczą funkcję w korporacji)

*Po prostu spakowałem się i powiedziałem sekretarce, że jestem pod telefonem, ale wracam za 3 dni. Wyzaczyłem osoby, które mnie zastępują i już. Z duszą na ramieniu wychodziłem, co się rzeczywiście stanie i jak to się wszystko potoczy, ale się udało. I jak się udało, no to rzeczywiście potem się bardzo długo uczyłem się dzielenia obowiązkami, czyli delegowania po prostu uprawnień.*

*Przez taki okres przejściowy było dosyć ciężko, bo nie potrafiłem jakby, chciałem mieć wszystko pod kontrolą, o wszystkim wiedzieć, o wszystkim decydować. Ale to wiadomo, że się tak nie da. No i jakoś powoli dochodziłem do tego, żeby to obciążenie zdejmować z siebie.*

- Próba ograniczania godzin pracy (inżynier)

*Zdawałem sobie z tego sprawę, że trzeba wychodzić wcześniej i zdarzało mi się, że wychodzę wcześniej. Teraz ostatnio na przykład, w ostatnim tygodniu 2 dni z rzędu wychodziłem późno, ale przedostatnio – to już też pewnie w wyniku terapii – pracowałem jakoś tam normalnie, po 8-9 godzin. Ale zdawałem sobie z tego sprawę, że pewnie bym potrafił i może spróbujemy. I wychodziło mi różnie.*

- Długi, ponadstandardowy urlop (pracownicy korporacji)

*Miałem taką możliwość, więc sobie zażyczyłem dłuższy urlop. Byłem aż pół roku na urlopie. A po pół roku doszedłem do wniosku, że nie wracam do korporacji.*

- Rezygnacja z pracy – zmiana pracy (pracownicy korporacji, kobieta po rezygnacji z pracy miała rok przerwy, myśli o własnej działalności gospodarczej)

*Musiałem diametralnie to zmienić, założyłem swoją firmę i w tej chwili pracuję na własny rachunek.*

*Byłem aż pół roku na urlopie. A po pół roku doszedłem do wniosku, że nie wracam do korporacji.*

*To było tak jakbym ja nie miała innej możliwości, tylko przestać pracować. Tak jakbym nie była w stanie ograniczyć pracy.*

*To ona mi to powiedziała. Ona mi to powiedziała i tak praktycznie ja po jakichś dwóch tygodniach od zaczęcia, od pójścia za tym pierwszym razem do Luby i potem przyjmowania leków, zdecydowałam się na odejście z pracy (...) to znaczy ja byłam na tym etapie już, że sama wiedziałam, że muszę z niej zrezygnować, tylko jeszcze nie wiedziałam jak. Tak jakby w sensie jak to ugryźć. Bo najchętniej tobym po prostu rzuciła to wszystko i powiedziała: dajcie mi wszyscy święty spokój. Na co Luba (...) po prostu wytłumaczyła mi, że jestem ciężko chora. Że jestem w stanie ciężkiej choroby, powiedziała mi, że to jest ciężka choroba (...) poszłam na zwolnienie lekarskie, tak. Żeby się odseparować chociaż na trochę, żeby nie robić nic, tak jakby de facto się wyleczyć. Bo naprawdę ja nie byłam w stanie podjąć jakiejkolwiek decyzji samodzielnie wtedy.*

Młody inżynier zastanawia się nad zmianą pracy na taką, która nie dawałaby mu możliwości tak elastycznego dysponowania czasem jak obecna. Planuje przenieść się do innej firmy, w której panuje inna kultura, a przy okazji wrócić do rodzinnego miasta.

*To jest firma z kolei norweska, Norwedzy mają trochę inną kulturę pracy, oni mają duże poczucie takiej powinności. Dla nich ważna jest rodzina i oni to rozumieją. I być może w takiej pracy inaczej by mi się pracowało. Być może na przykład też byłyby na nas nałożone jakieś granice czasowe, nie wiem. Poza tym też nawet gdyby miało być tak samo, a zakres zadań by mi odpowiadał i byłaby to jednak praca rozwojowa, to biorąc też pod uwagę takie czynniki zupełnie prywatne, fajniej by mi było tam wrócić, do tego miasta, w którym też dziewczyna ma mieszkanie. Tutaj wynajmuję kawalerkę, więc jest to też jakiś czynnik.*

- Rozmowa o problemie z szefem

*Byłam na tyle silna już wtedy psychicznie, jakoś to sobie poukładałam w głowie, że wyciągnęłam szefa na kawę, bo nie byłam w stanie... jeszcze to był taki moment, kiedy nie byłam w stanie pójść w okolice banku, po prostu nie było w ogóle takiej możliwości. Wyciągnęłam mailowo szefa na kawę. Pamiętam dokładnie – do Bristolu. To było po raz pierwszy od tych kilku miesięcy, jak mnie nie było. Powiedziałam mu, co mi było, co mi jest, tak powiedziałam, jak na spowiedzi.*

- Próba unikania w domu myślenia o pracy, pozostawianie spraw zawodowych w pracy, większa koncentracja w domu na sprawach rodzinnych, uczestniczenie w życiu rodziny

*Od kilku miesięcy staram się pewne sprawy pozostawić w pracy. (...) Nie wnosić ich na forum rodzinne, więcej czasu poświęcać rodzinie. Złapałem się swego czasu, kilka miesięcy temu na tym, że przez cały tydzień nie myślałem o pracy. Także to było dla mnie bardzo dziwne, ale to była jednostkowa sytuacja.*

*W tej chwili dużo czasu poświęcam rodzinie, może to jest dzięki terapii. Pewne sprawy zaczęły do mnie docierać, ważność pewnych spraw... dużo się stresuję, denerwuję... chociaż dużo myślę o pracy, chociaż nie w tym kontekście, że jak się ktoś do mnie zwróci i ma jakiś problem, chce porozmawiać, że ma jakiś problem rodzinny czy problem w szkole, z kolegami... to ja już nie mówię, że jestem zmęczony, że porozmawiamy jutro, tylko nawet jak jestem zmęczony staram się wyjaśnić tę sprawę, porozmawiać parę minut, to jest dla mnie bardzo ważne, wiem, że za chwilę będę mógł odpocząć (...) chociaż też jestem czasem poirytowany, przychodząc z pracy rozwiązuję jakiś problem. To dla mnie też jest takie... ale inaczej reaguję po prostu.*

- Dzielenie się problemami z bliskimi – rozmowy z rodziną i kolegami o problemach w pracy

*Ja miałem kilka miesięcy temu trudny moment, musiałem podjąć decyzję, jeśli chodzi o pracę... chodziło o zmianę godzin pracy... po powrocie do domu obgadałem to z żoną... rozmawialiśmy, to mi pomogło podjąć decyzję... (...) nie tylko rodzina, ale znajomy czy kolega... Wyrzucenie problemów z siebie bardzo pomaga rozwiązać takie sprawy.*

Metoda ta może być jednak mało skuteczna, gdy próbuje się rozmawiać z osobą, która sama ma problem, na co wskazuje wypowiedź respondentki.

*Byłyśmy w bardzo podobnej sytuacji wtedy. Więc wydaje mi się, że nie męczyłam, aczkolwiek nie sądzę, żebyśmy się wtedy wiele słuchały nawzajem, o tak powiem: bo też była nakręcona pracą, tak. Więc my takie obydwie byłyśmy.*

- Planowanie, ustalanie w kalendarzu spotkań prywatnych

*Teraz uczę się, zdarza mi się już pokonywać to, ustawiać sobie w kalendarzu na przykład spotkanie: o tej porze mnie już nie ma w pracy i wtedy wszyscy to widzą i to jest jakiś mój punkt odniesienia. Więc muszę do takich sztuczek się uciekać.*

- Poszukiwanie wiedzy psychologicznej, terapia

*Ja w pewnym momencie zacząłem myśleć o tym, czy to czasami nie jest uzależnienie, był taki moment, to było ponad rok wcześniej, zanim zadzwoniłem do ośrodka. Notabene kupiłem książkę.*

*W różnych momentach przychodziły mi do głowy różne rzeczy, kiedy się tak siedzi i zastanawia się, co tak naprawdę jest problemem. Więc trochę ten temat próbowałem też gryźć od innej strony. A w końcu stwierdziłem, że może warto pójść do kogoś, kto się konkretnie uzależnieniem zajmuje i dać się poprowadzić.*

- Rozplanowanie terminów oddania poszczególnych prac (pracoholik bulimiczny)

*Mam porozstawiane jakieś tam terminy i wiem, nad czym mogę pracować w tej chwili, nad czym muszę pracować, żeby się z tego wywiązać, z jakimiś tam marginesami. Więc przez kawał tego czasu, od którego zacząłem chodzić na terapię, mam stosunkowo komfortową sytuację w pracy.*

## ROZDZIAŁ 3. MOTYWY UZALEŻNIENIA OD PRACY

### 3.1. ZEWNĘTRZNE, ŚRODOWISKOWE

- Wymogi, presja pracodawcy. Kultura i organizacja pracy

*Tam, żeby można było coś osiągnąć, to naprawdę trzeba było oprócz kwalifikacji, wykazywać się inicjatywą, która kosztowała czas prywatny. Trzeba było cały czas się doksztalać, dążyć do zdobywania wiedzy.*

*Trzeba było spełniać, jak teraz oceniam, zbyt wygórowane wymagania. Poprzeczka była podnoszona na wysokość nieosiągalną zupełnie, a osoby, które dostawały cel do realizacji, robiły wszystko, żeby dopiąć jednak tego. No, to się udawało, ale nadludzkim wysiłkiem po prostu.*

*...bo jest praca do zrobienia.*

*Czasami zabieram do domu, dlatego że korporacja bardzo wymagała jeszcze tego, żeby zabrać to do domu. Bo to była niekiedy conference-call o godzinie 7.30, potem było coś do zrobienia na następny dzień albo na za 5 dwunasta. Albo ktoś wysłał maila o 6.30, który mnie doprowadził do białej gorączki i musiałam zareagować od razu, bo nie byłabym w stanie usnąć, gdybym na tego maila nie zareagowała. I to tak po prostu. A to jakiś gdzieś jest pożar, który trzeba ugasić. Tam jakby coś takiego cały czas się działo. Jakby nigdy nie było tak, żeby wszystko było wyczyszczone, wysprzątane, aby można było (...), aby można było spokojnie po prostu wyjść z pracy. Żeby pojechać na wakacje, to ja musiałam mieć miesiąc na zamknięcie wszystkiego, dopracowanie i takie ustawienie, żebym ja mogła pojechać na wakacje na miesiąc.*

*Jak ja tak chorowałam, w tym czasie miałam telekonferencje, dostawałam maile od szefa, że Monika ciebie nie ma, zrób z tym coś. A ja wtedy tak, oczywiście, już robię, no po prostu szaleństwo. Ja leżałam w łóżku, nie mogłam oddychać, kaszel, ale po prostu przez miesiąc i tak pracowałam w tym łóżku. (...). Ja pamiętam, jak ja pojechałam w drugim tygodniu, teraz się z tego śmieję, ale to po prostu płacz i zgrzytanie zębów powinno być, a nie śmiech, jak ja pojechałam do mojego szefa w drugim tygodniu zwolnienia i go przepraszałam, że jestem chora. Naprawdę było ze mną źle.*

*Generalnie miałam kilku szefów. (...) każdy z nich miał jakąś swoją cegiełkę w moim stanie. (...) byli tacy, którzy do mnie dzwonili o 8 rano w sobotę i straszili mnie czymś na przykład.*

*Bardzo odpowiedzialna praca, cały czas w napięciu, w stresie. Mając ludzi pod sobą. Nigdy nie wiadomo, co się może wydarzyć. Nie wiadomo, co się stanie, przez te 30 lat przeżyłem dwa wypadki śmiertelne kolegów.*

*...jeszcze wizyty domowe.... telefony, zawsze podczas awarii mogłem zostać wezwany. To też wywoływało stres.*

*Ja pracowałem przez 20 lat, na dyspozycji ruchu. To było stanowisko, które polegało, na.... no, to było stanowisko kierownicze. To były zmianowe dyżury, noce, nie noce, święta, nie święta, wszystkie dni... Boże Narodzenie...*

*Pojawiła się presja, ponieważ mieliśmy takie spotkania tygodniowe z menedżerem przez telefon, z kimś takim, kto też wywoływał presję i też mi zwracano uwagę potem podczas takiej rozmowy podsumowującej, że to był na pewno taki czynnik stresogenny. (...) Pytając: czemu to nie jest skończone, że miało być, że właściwie już powinienem, że to moją pracą też jest ocena czasu, więc powinienem być w stanie ocenić to, kiedy zadanie zostanie skończone – tego typu presja.*

*Jest tego dużo, faktycznie, trochę mi się skumulowało. (...) są też takie, o które się upominam, które wpadają w międzyczasie i są pilne. (...) ja mówię, że na przykład mam zadania i że będzie z tym problem, żeby w jakimś tam krótkim czasie to zrobić*

*(...) całkiem odmówić nie mogę, bo jestem odpowiedzialny za jakieś części, jestem za coś odpowiedzialny. Poza tym naszym zespołem, w którym jest nas trzech, nikt inny się tym nie zajmie.*

*To był tak inny świat dla mnie, tak zupełnie różny od tego, w jakim byłam wcześniej, w jakim się obracałam wcześniej, że oni dla mnie byli ludźmi z misją. Z misją, tacy byli poważni, oni tak wszystko po prostu potrafili, takie w ogóle ważne rzeczy robili.*

*...żeby ten pracoholizm, nazwijmy to tak, nastąpił, są potrzebne też pewne uwarunkowania w pracy. To znaczy gdybym miał pracę na linii, dajmy na to, gdzie jest zmiana i ta zmiana zaczyna się o 8.00, kończy się o 16.00, to pewnie nie miałbym warunków do tego, żeby pracować od 8.00 do 20.00 (...) tym uzależnieniem są zagrożone często osoby oczywiście o pewnych uwarunkowaniach psychologicznych, ale na przykład na stanowiskach menedżerskich, na takich stanowiskach, które dają dużą dowolność w dysponowaniu czasem (...) mam dowolność w zarządzaniu tymi zadaniami, kiedy, czym się zajmuję, w jaki sposób nad nimi pracuję. Gdybym to miał ustalone, to być może to by nie występowało. Tylko tyle, że z drugiej strony w tym zawodzie, który sobie wybrałem, i w tej ścieżce, którą obrałem, nie jest łatwo o taką pracę, tak mi się wydaje.*

- Wzory zachowań z otoczenia w miejscu pracy

*...jest też pewien kolega starszy ode mnie, który jest w jakimś sensie moim mentorem, ma większe doświadczenie i on też długo siedział tak naprawdę, często siedzieliśmy obaj i właśnie we dwójkę często zostawaliśmy dłużej. Także jest też ktoś taki, kto też dłużej zostaje. Z tym, że często później też przychodzi, to jest inna sprawa.*

*Ci ludzie się różnili strasznym entuzjazmem i zaangażowaniem (...) ludzie w korporacji. To byli w większości młodzi ludzie, tacy w moim wieku i troszeczkę starsi ode mnie. I oni wszyscy przychodzili do pracy z wypiekami na twarzy i chcieli zmieniać świat i w ogóle zdobywać kosmos i w ogóle robić niesamowite rzeczy.*

*Swoją szansę zobaczyłem w dużej korporacji światowej, pracowałem w niej 13 lat. I to był dosłownie wyścig szczurów.*

- Nagrody od pracodawcy jako potwierdzenie słuszności postępowania

*Jeśli natomiast chodzi o awanse, to zawsze.... nie pamiętam takiej sytuacji, żebym został pominięty przy jakiejś nagrodzie czy jakiejś premii dodatkowej. Zawsze byłem doceniany w pracy i nadal jestem.*

- Sytuacja na rynku pracy, bezrobocie

*Od kilku lat można zwrócić uwagę na taką tendencję, że tej pracy jest coraz mniej (...) Stara się tę pracę wykonywać dobrze, żeby tej pracy nie stracić, bo 50 plus nie ma szans, żeby cokolwiek złapać. (...) przeglądałem „Telegazetę” i doznałem szoku, bo ukazała się informacja o planowanej redukcji etatów nauczycieli. (...) Za wszystkie branże w Polsce się biorą. (...) Patrząc na znajomych, na sąsiadów, którzy potracili pracę, to też jest taki bodziec, żeby w tej pracy się dobrze wywiązać z obowiązków.*

- Ucieczka od problemów rodzinnych – błędne koło, mechanizm zwrotny (praca stała się powodem konfliktów w domu, od których stanowiła ucieczkę)

*Na pewno konflikty w domu, tak jak wspominałem. Problemy rodzinne, które się zwracały w moim kierunku, to powodowało, że pracowałem więcej. (...) odreagowanie tych problemów rodzinnych, odreagowałem pracą.*

- Samotność w wielkim mieście, brak obowiązków, zajęć poza pracą

*Jest to taki trochę stan zawieszenia, ja do końca nie wiem, czy tu zostanę, czy się tu przeprowadzimy, czy wrócę tam, skąd pochodzę, czy tak naprawdę jest dla ta praca aż tak ważna, czy to jest dla mnie aż tak ważne, żeby tu zostać.*

*Czasami owszem, z mamą na przykład o tym rozmawiam, czy tam z kolegą, z przyjacielem, ale (...) to nie są ludzie, którzy mnie obserwują na co dzień, którzy*

wiedzą, kiedy wychodzę z pracy, co się tego dnia działo w pracy. (...) tak naprawdę z innymi osobami widzę się w weekendy, a w sobotę nie pracuję, więc nawet jeżeli byłbym z kimś umówiony, to raczej umówiony byłbym w sobotę na jakieś wczesne popołudnie czy nawet przedpołudnie, to jestem w stanie dojechać wyjeżdżając o godzinie 5.00 z Warszawy.

I tak w domu za bardzo nie mam co robić (...) w domu i tak wszyscy siedzą w pracy i tak nikogo nie ma. Ja jestem samotna, w takim sensie nie mam rodziny, no bo jakieś koszty są, jeden z kosztów mojego nałogu.

- Śmierć bliskiej osoby, ucieczka przed samotnością

Był na pewno jeden powód, dla którego, tak myślę, bo też nie jestem w stanie tego potwierdzić, stwierdzić i nie wiem, zdiagnozować, że myślę dlaczego tak (...) spowodowało, że tak mnie to wciągnęło bardzo, ten mój świat, do którego nikt nie miał dostępu. Na kilka miesięcy przed rozpoczęciem przeze mnie pracy zginęła w wypadku moja przyjaciółka najlepsza. W wypadku samochodowym. Ja nie byłam w stanie poradzić sobie z jej śmiercią przez długi czas. Ja zaczęłam pracować właśnie kilka miesięcy po tym, jak ona zginęła w wypadku. I wydaje mi się, teraz tak myślę, że to była dla mnie bardzo dobra ucieczka, żeby nie myśleć. Żeby nie myśleć, żeby nie tęsknić, żeby nie trzeba było... tak jakby tą żałobę, którą no trzeba przeżyć, jakoś po prostu pod dywan i po prostu żeby tego nie było, na tej zasadzie. I to myślę, że to mogła być ucieczka przed tym.

- Dzieciństwo

Respondenci, którzy poddali się psychoterapii z powodu pracoholizmu, upatrują jego źródeł w doświadczeniach z dzieciństwa. Jeden z nich nie chciał jednak o tym szczegółowo mówić (jako główny motyw swego pracoholizmu wymieniał jednak potrzebę bezpieczeństwa, przede wszystkim finansowego). Kobieta z korporacji tak mówi o tym, że jej nadmierne poczucie obowiązku ma swoje źródło w dzieciństwie:

Ja zawsze byłam Zosia Samosia i zawsze wszystko sama, sama, sama. Bardzo lubiłam być niezależna, ale miałam bardzo, bardzo mocne poczucie obowiązku wobec całego świata, wobec innych ludzi i wobec samej siebie (...) wydaje mi się, że to moje bycie Zosią Samosią, (...) wynika z tego, że ja jestem tak jakby rodzinie, ja jestem, ja to nazywam syndromem zdrowego dziecka. Mam brata, który jest chory, starszego brata. Więc zawsze w mojej rodzinie był strach o brata, który jest chory, tak jakby nie było tego stanu. I ja zawsze byłam tą, która była tak jakby z boczku gdzieś tam, sama zajmowała się sobą.

Po latach kobieta ta dowiedziała się, że jej matka była DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików). Na pierwszą terapię w życiu trafiła z powodu mamy (próba odcięcia się dorosłego człowieka od problemów rodziny, z której się pochodzi). Sądzi, że w dzieciństwie dostała zbyt mało miłości, za mało poświęcano jej uwagi, natomiast brat otrzymywał je w nadmiarze. Uważa też, że tak naprawdę matka jest skoncentrowana na sobie. Respondentka nie potrafiła też nawiązać bliskiej relacji z ojcem; uznaje rodziców za dobrych ludzi, którzy mają dobre intencje, ale im nie wychodzi w relacjach z córką. Nie potrafili i nie potrafia zrozumieć jej problemów z pracą i zaakceptować decyzji o jej porzuceniu.

... mama, jak się okazało dopiero po latach, jest osobą, która miała ojca alkoholika, w związku z tym ona jest w tym tak zwanym DDA. Niediagnozowanym, nieleczonym, więc jest znerwicowana, po prostu apodyktyczna.

*Patrząc na to, w jaki sposób moja mama funkcjonuje i widzi świat, to zainteresowana jest chyba tylko i wyłącznie swoim życiem (...) a tata stoi z boku i się temu wszystkiemu przygląda. Ale jest bardziej zainteresowany naszym życiem chyba niż mama. Ale tata z moją mamą są po prostu (...) są całością. Ja nie mam relacji z tatą samych. Ja mam relacje z mamą i z tatą. Ja nie mam relacji z tatą, ja nie mam relacji z mamą, ja mam relacje z nimi obydwójkiem (...) za każdym razem, kiedy starałam się nawiązać próbę kontaktu z tatą, tylko i wyłącznie z tatą, to dostawałam od mamy: a dlaczego nie ze mną, a co tu się dzieje, a dlaczego tylko z tatą?*

*Tak naprawdę nie miałam wsparcia ze strony rodziców, wręcz odwrotnie, po prostu miałam atak ze strony rodziców, kiedy zakomunikowałam, że odchodzę z pracy i po prostu przestaję, bo tak dalej się nie da. To nie była kwestia wsparcia, nawet nie powiedzenia, że my się nie znamy, stoimy z boku i wspieramy cię, cokolwiek zrobisz, tylko atak. Po prostu, że co ja w ogóle teraz myślę i w ogóle jak to? I to jeszcze takie wszystko zakamuflowane, więc to było bardzo trudne. (...) Bo jeszcze praktycznie tak jakby w tym nałogu i z niego wychodzeniu zostałam, jeżeli chodzi o rodzinę, zostałam sama zupełnie. Bo wszyscy byli, tak jakby patrząc na cały świat, przeciwko mnie i tej mojej decyzji.*

Młody inżynier uświadomił sobie, że powielił podejście do pracy swojej matki. Mówi, że zanim zaczęły się jego własne problemy z pracobolizmem, był świadomy, że stosunek jego matki do pracy nie jest zdrowy.

*Wiem, że moja mama ma podobne zachowania w pracy, to znaczy ja mamie od lat mówiłem, że za dużo siedzi w pracy (...). I często bardzo późno wracała. Tak że wiem, że też ona ma taki styl.*

Uważa, że rozwód rodziców jest częściowo skutkiem pracobolizmu matki. Wspomniał jednak, że ojciec był uzależniony od alkoholu. Jednocześnie doświadczenia z domu rodzinnego uświadomiły mu, że z uzależnieniami trudno sobie poradzić samemu bez fachowej pomocy.

*Wiem z doświadczeń rodzinnych, z uzależnieniami też właśnie od alkoholu, że samemu z takimi rzeczami jest sobie ciężko radzić.*

Terapeutka respondenta stwierdziła, że zapewne z dzieciństwa wywodzi się jego podejście do życia, które polega na tym, że dużo robi dla innych, stara się przede wszystkim zadowolić innych i to również miało wpływ na podjęcie decyzji o terapii. Sam respondent też jest skłonny doszukiwać się źródeł swoich problemów z pracą w dzieciństwie. Mówi, że uzależniony od alkoholu ojciec włączał go w okłamywanie matki i o to ma obecnie do ojca pretensje (uważa, że został wplątany w sprawy, które nie powinny dotyczyć dziecka).

*Na terapii pani psychoterapeutka stwierdziła, że faktycznie dużo rzeczy robię dla kogoś. Tak mam, to znaczy, że faktycznie mam poczucie winy, mam potrzebę robienia czegoś dla kogoś, zadowalania innych. To pochodzi z mojego dzieciństwa zapewne.*

*Myślę, że ma, ma w sensie właśnie takich wzorców jakichś. To są rzeczy, które nawet jeżeli – zadając sobie pytanie: jak chcielibyśmy żyć – nawet jeśli świadomie pomstujemy sobie, że nie chcielibyśmy tak żyć, to gdzieś te wzorce rzeczywiście są. Myślę, że to ma znaczenie, to co widziałem. (...) ... no właśnie, wydaje mi się, że tutaj ten pracobolizm jest efektem jakichś zaburzeń psychologicznych, które być może wynikają z czegoś w dzieciństwie.*

### 3.2. WEWNĘTRZNE

- Dowartościowywanie się poprzez pracę, dobrze wykonaną pracę, sukcesy w pracy

*To nie były kwestie finansowe. Ja pamiętam zawsze byłam zaskoczona finansowo, tak jakby finanse mnie zawsze zaskakiwały bardzo, że oni tak płacą (...) zawsze mnie dziwiło, że oni mi za to płacą, w tym sensie mnie zaskakiwało. A w związku z tym wydaje mi się, że to bardziej to, że to takie było lechtanie mojej wartości. Że po prostu ja coś wiem, ludzie się mnie o coś pytają. I ja im więcej pracuję, tym więcej wiem, bo to bardziej w tych kategoriach. Więc to były takie osiągnięcia moje własne, a nie osiągnięcia... tak jakby, wydaje mi się, że to było dla mnie najbardziej nęcące i to, co mnie najbardziej motywowało. (...) miałam swój świat, do którego nie miał dostępu nikt inny tak naprawdę. Bo rodzice nie mieli zupełnie zielonego pojęcia, na czym polega ta moja praca, do tej pory nie wiedzą, na czym praca polega. Ludzie, z którymi pracowałam, rozumieli, na czym polega ta praca. Znajomi niektórzy rozumieli, inni nie rozumieli. My nawzajem się nie rozumieliśmy, kto gdzie pracuje, bo to były takie czasy tak jak wtedy, że jeszcze nikt nie wiedział, na czym polega praca tu, a na czym polega praca tam. Ale ja miałam swój świat i swoje takie poletko wydeptane, które było tylko moje.*

*Bardzo lubiłam tą pracę. Tam były fajne rzeczy, można było tak jakby robić fajne rzeczy, które miały... tak jakby miało się wpływ. To tak jakby ktoś mi kiedyś powiedział, jakiś konsultant psychologiczny, psycholog, że to się nazywa władza społeczna, że po prostu ma się wpływ na coś. Ma się wpływ, no nie powiem, że na dzieje tego świata, ale ma się wpływ, na nie wiem, że coś tam się tak robi albo inaczej, że coś tam się dzieje. (...) to było to, co mnie najbardziej kręciło w tej pracy na początku.*

*Udowodnienie sobie i innym swojej wartości. Tak to można nazwać. Tu jest tak, że praca mi sprawia satysfakcję, lubiłem tę pracę. (...) Na pewno mi zależało na tym, żeby moje kierownictwo, moi szefowie nie mieli żadnych uwag, pretensji, czy zwracali mi uwagę. Także udowodnienie szefom, też.*

*Myślę, że w dużej mierze to jest jakieś połączenie tej chęci wykazania się - nazwijmy to w ten sposób – że daje się radę, też w kontekście tego, że ja tej pracy tak chciałem, że to była praca jakoś tam wymarzona, po którą tu przyjechałem.*

- Chęć zrobienia kariery

*Swoją szansę zobaczyłem w dużej korporacji światowej.*

*Chęć wchodzenia po tej drabinie hierarchii. Tak, żeby po prostu, ścieżkę rozwoju tak sobie określiłem, żeby dojść po prostu jak najwyżej w korporacji.*

*To był wybór, który wynikał z tego, że chciałem pracować w takiej firmie, w takiej branży. Tam gdzie byłem na stażu, mogłem zostać (...) w innym mieście i to też nie była zła praca.*

- Potrzeba bezpieczeństwa, którą zaspokaja posiadanie pieniędzy uzyskanych dzięki pracy

*Taka mocna chęć powodowana chyba takim nadmiernym... nadmierną potrzebą czucia bezpieczeństwa popchnęła mnie do tego, żeby po prostu dawać z siebie wszystko. Bo wiadomo, że za odpowiednie wyniki ma się odpowiednie wynagrodzenie ...bo bez tego nie miałbym poczucia bezpieczeństwa założenia rodziny.*

*Chęć po prostu, znaczy chęć, potrzeba taka bezwzględna można powiedzieć, bezwzględna potrzeba czucia bezpieczeństwa takiego finansowego.*

*W pewnym sensie to akceptowali wszyscy, bo mieli zapewnione spokojne życie. Chociaż sprawy finansowe nie są najważniejsze, jak sobie to uświadomiłem w tej chwili... ale mieli to poczucie bezpieczeństwa (...) to była akceptacja z poziomu życia... z poziomu spraw finansowych, żeby nie było problemów.*

- Dowartościowywanie się poprzez status materialny, posiadane rzeczy

*Niepotrzebne dowartościowywanie się tym, co się posiada.*

- Potrzeba kontroli, duże poczucie odpowiedzialności, obowiązkowość, perfekcjonizm

*Zastanawiałam się nad tym, dlaczego to stało się problemem. I wydaje mi się, że z mojego nadmiernego, że nie chcę powiedzieć chorego poczucia obowiązku.*

*Ja należę do osób, które bardzo łatwo się wkręcały we wszystko. W sensie mną można było manipulować. (...) Z tym poczuciem winy, tak jakby to moje poczucie obowiązku, a w związku z tym poczucie winy, które... brak wykonania tego obowiązku, czy dopełnienia tego obowiązku, we mnie wywoływał, no po prostu każdy mnie tym potrafił złapać. Ktoś nie musiał powiedzieć, co chce ode mnie, ja już mu sama to proponowałam. Więc ja naprawdę strasznie dawałam się wkręcać i wrabiać i wykorzystywać strasznie.*

*To nie jest jakaś chęć awansu, bo ja byłem zawsze doceniany w pracy, miałem dobrą opinię. Bo to może bardziej właśnie mój charakter. Ja zawsze się starałem wykonywać swoje obowiązki bardzo dobrze. To jest obowiązkowość, to może mnie właśnie gubiło. Starałem się przychodzić do pracy dobrze przygotowany czy w pracy wykonać obowiązki. Obowiązkowość to jest takie podstawowe... ja przeżywałem pracę. Jak to będzie, co będzie, co się dzieje. (...) jestem perfekcjonistą. Tak to można określić, bo nawet na terapii rozmawialiśmy z terapeutą (...) Także, tak obowiązkowość, perfekcjonizm i dopięcie na ostatni guzik. Ja się nieraz wieczorami, czy w sobotę, niedzielę, wiedząc, że będę miał w poniedziałek ważną, ciężką sprawę, to ja już o tym myślałem, nakręcałem się.*

*Na pewno nie chciałem być gorszy, natomiast, czy mógłbym być lepszy... Ja uważam, że byłem dobry, to tak na 100%. Nigdy nic nie zawałem. Nie miałem żadnej nagany, żadnych upomnień w pracy. A czy chciałem być lepszy? No, każdy dąży do tego, żeby być lepszym.*

*Nie chciałem jednak dopuścić do takiego momentu, żeby ktoś miał do mnie jakieś uwagi, że coś zawałem. Starałem się tego unikać. Dlatego zawsze starałem się dobrze wypełniać swoje obowiązki, żeby nie doprowadzać do takiej sytuacji, bo taka sytuacja, żeby mi ktoś zwrócił uwagę, jakaś nagana, czy jakiś problem, który by wyniknął z mojej pracy, to by mnie bardzo zdołował.*

*Obowiązkowość, sumienność, chęć sprawdzenia się.*

*Pracoholizm... uzależnienie od pracy, to jest cecha osobowości... ja przeżywałem pracę, starałem się niczego nie zawałem... (...) u mnie to weszło w nawyk, ja nie mogłem inaczej żyć... to cecha osobowości... (...) staje się nałogiem, kiedy się za dużo wymaga od siebie, za dużo obowiązków się bierze na siebie, to wchodzi w nawyk... (...) coraz więcej się wymaga... od siebie, to coraz bardziej wchodzi w krew... (...) Człowiek nie jest w stanie zająć się niczym innym niż pracą, taki korkociąg – praca, praca, praca, praca.*

*To jest jakieś takie właśnie poczucie jakiejś powinności, tego że to jest w tym momencie takie ważne.*

- Lęk przed porażką, negatywną oceną

*Siedziałem dłużej po to, żeby nadrobić, też w poczuciu winy trochę – tego, że jakoś sobie nie daję rady (...) bardziej wstydziłem. Bał może też w jakimś sensie tego, że ktoś stwierdzi, że: on tak naprawdę się nie nadaje. Tak, myślę, że w ten sposób...*

*Fakt faktem też, że zwłaszcza na początku ja bardzo silnie reagowałem nerwowo na jakieś takie sytuacje, gdzie przychodził jakiś moment sprawozdania, powiedzmy, tego co do tej pory zrobiłem.*

*...że okaże się, że jestem jakiś niekompetentny, gorszy, coś takiego.*

*Myślę, że w dużej mierze tak, że chciałem dobrze wypaść, nie chciałem, żeby ktoś stwierdził, że się nie nadaję, chyba coś takiego.*

- Imperatyw nakazujący rozwiązywać swoje problemy w pracy samodzielnie

*Ja byłem zawsze człowiekiem małomównym i większość problemów staram się rozwiązywać sam. Zawsze uważałem, że moje problemy w pracy to jest mój problem i ja to muszę rozwiązać... Tłumiłem to w sobie...*

- Emocje, których dostarcza praca

*Wracałem do domu... ostatnie lata to były takie, no, niby jestem w domu i jem obiad, ale jednak tej atmosfery nie ma. Nie ma takiego dreszczyku emocji (...) Tak, tego dreszczyku emocji brakuje...*

- Potrzeba zapewnienia środków na utrzymanie rodziny

*To jest dla mnie bardzo ważne, jeśli jest u mnie w pracy, tak jak jest. Cóрка i syn studiuja, te studia są kosztowne. Oni pracy nie mogą znaleźć. Tym bardziej to się nasila. Jeszcze rok czasu to skończą studia, tylko w czym problem? Problem jest w tym, czy oni po studiach znajdą pracę.*

- Zaburzenie percepcji rzeczywistości w pracy

*Moja percepcja w pracy jest inna, percepcja czasu, powinności, tego, co jest ważniejsze. To jest tak, że ja poza pracą potrafię trzeźwo o tym pomyśleć: tak, kurcze, faktycznie mógłbym na przykład nad tym popracować w innym czasie, czy tam zabrać się za to wcześniej, jakoś inaczej to sobie zorganizować, tak naprawdę mógłbym wyjść. Ale w pracy często to nie jest tak łatwe, to jest [po zastanowieniu]... to jest chyba jakiś syndrom uzależnienia, tak sobie teraz to przenoszę, że osoba uzależniona od substancji chemicznych, od alkoholu – na trzeźwo, czy kiedy czuje to poczucie winy, kiedy kogoś o coś musi poprosić, kiedy w końcu zauważa, że to jest problem dla niej – powie: no tak, jutro przestaję pić, prawda?*

- Człowiek sowa – rozkręca się wieczorem

## ROZDZIAŁ 4. KONSEKWENCJE PRACOHOLIZMU

### 4.1. NEGATYWNE SKUTKI DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO

Opisywanym przez wszystkich badanych skutkiem pracoholizmu jest **pogorszenie stanu zdrowia**. Brak dbałości o kondycję fizyczną czy też ogólnie o zdrowie skutkuje różnymi przypadłościami somatycznymi, ale także problemami ze snem lub odczuwaniem permanentnego zmęczenia.

Informatyk pracujący w korporacji opisuje, iż efektem jego pracoholizmu było nadciśnienie i nadwaga. Nie korzystał z zapewnianych przez firmę możliwości chodzenia na basen i na siłownię.

*Miałem i dostęp do siłowni, no tak jak to w korporacji, praktycznie wszystkie pakiety takie socjalne, jakie tylko są, to po prostu miałem do swojej dyspozycji, ale nie miałem czasu z nich korzystać. Siłownia, basen jakiś tam. Sporadycznie to się udawało w weekendy jakieś tam długie (...) Spowodowało to sporą nadwagę i nadciśnienie.*

*...bezpośrednio się to przełożyło na problemy zdrowotne. Nie miałem nigdy problemów z nadwagą, a ona się pojawiła. I to nadciśnienie właśnie.*

Młody inżynier stara się we własnym zakresie utrzymywać sprawność fizyczną (basen, joga), jednak w trakcie „ciągów”, czyli okresów bardziej wzmożonej pracy, zaczął odczuwać psychosomatyczne skutki nadmiernego obciążenia nią. Odczuwane objawy stresu i zmęczenia opisuje następująco:

*Jest to zauważalne też fizycznie, zmęczenie ze strony organizmu się objawia. Tak, jest to zauważalne zdecydowanie. I takie wypranie też, zdecydowanie jestem zmęczony i dłużej wchodzę w weekend wtedy, w wypoczynek...*

*Czasami oczywiście ograniczony sen, w sensie, że kiedy wracałem tak późno, kładłem się spać na krótko, chcąc jeszcze przyjść do pracy wcześniej, to zdarzał się ten sen za krótki.*

*Zmęczenie nieraz bardzo duże, objawiające się też tak właśnie jakoś z układu krwionośnego, że czuje tętno takie zmęczone, jakieś silniejsze to bicie w klatce piersiowej, ale też napięcie (...) Przejawia się to też jakimiś odczuciami w kręgosłupie, kiedy człowiek jest taki napięty, nie rozładowuje tego w żaden sposób i to wszystko się kumuluje w ciele. Więc takie zmęczenie fizyczne też w związku z tym, właśnie dłuższe wychodzenie w weekend, w ten wypoczynek weekendowy, takie zmęczenie też psychiczne.*

Mężczyzna pracujący w energetyce wspomina o problemach z regularnym odżywianiem się, mimo że żona zawsze przygotowywała mu posiłki, oraz ze snem.

*Na pewno też nie zwracałem uwagi na swoje zdrowie (...) Zawsze twierdziłem, że skoro robię co dwa lata badania okresowe, to wystarczy... nic więcej mi nie potrzeba. (...) Odżywianie też... szybkie... (...) wracając do domu, to nie zawsze miałem chęć na jedzenie (...) Nakręcony, podminowany, zestresowany... zmęczony... mimo że był gorący obiad, to ja powiedziałem, że nie mam teraz ochoty na obiad. Sprawy żywieniowe też były nieregularne. (...) Nie miałem chęci. (...) A ze snem... były też problemy... (...) w poprzednich okresach miałem bardzo duże problemy ze snem, budziłem się o 3.00, o 3.30 do rana się tłukłem, nie mogłem zasnąć. (...) jak się obudziłem w nocy i nie mogłem zasnąć, to wiadomo, że wracało, że za chwilę będę musiał iść do pracy i ze snem miałem takie poważne problemy.*

O braku dbałości o własne zdrowie mówi też kobieta pracująca w korporacji finansowej.

*... jeżeli chodzi o spanie, to spałam dobrze. Tak jakby dobrze spałam. Ale nie bałam o siebie w ogóle. To było takie pozorne dbanie o siebie, typu manicure, pedicure i włosy umalowane, tylko dlatego, że musiałam dobrze wyglądać w pracy. A to nie było dbanie o mnie jako o mnie – o mojego, nie wiem, ducha, o ciało. W sensie takim, żeby ono było sprawne. Nie, nie, nie, absolutnie nie.*

Skutkiem tego były problemy z kręgosłupem, ciśnieniem krwi oraz trudno poddające się leczeniu zapalenie dróg oddechowych.

*Dostałam ataku rwy kulszowej dwustronnej. I nie byłam w stanie wstać z łóżka. Więc to było tak, jak mi powiedział później i neurolog i mój terapeuta, fizykoterapeuta, że prawdopodobnie to jest... no organizm puścił. W sensie puściły te, no kręgosłup był w ogóle niewspierany tymi mięśniami, które powinny go wspierać, bo ja ciągle przy biurku i przy biurku i żadnych innych rzeczy nie wykonywałam. Po prostu organizm, kręgosłup mi się rozsypał.*

*Po rwie kulszowej tej dwustronnej, później miałam epizod, po 2 czy 3 miesiącach miałam epizod, ja jestem w ogóle niskociśnieniowcem. Miałam epizod, że miałam skoki ciśnienia bardzo wysokie i trafiłam do kardiologa, bo miałam po prostu kołatanie serca. No takie typowe z tego, co wiem, objawy kardiologiczne stresu. I ta kardiolog mówiła mi, że po prostu nie jest to jakby nic groźnego, bo ja mam generalnie niskie ciśnienie, więc nawet ten skok do iluś tam nie powoduje, że to jest niebezpieczne.*

*Ja się z tym źle czuję, bo się z tym mogę źle czuć (...). Ale też ja pamiętam w gabinecie u kardiologa, już miałam takie chwile słabości, że po prostu jak ona mi tłumaczyła, że to jest stres, to ja po prostu dostawałam ataków spazmicznego płaczu.*

## 4.2. NEGATYWNE SKUTKI DLA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

Uzależnienie od pracy wpływało nie tylko na złą kondycję fizyczną respondentów – często odczuwali też jego skutki w zakresie zdrowia psychicznego. Przykładem mogą być wypowiedzi dwojga respondentów pracujących w korporacjach, którzy opowiadali o **zmęczeniu psychicznym i symptomach syndromu wypalenia**.

*Doszedłem do takiego momentu, że praktycznie nic mi się nie chciało. Po prostu to było pół roku takiego wypalenia, że autentycznie nie chciało mi się nawet wstawać do pracy.*

*Czułem po prostu takie permanentne przemęczenie.*

*Ja byłam wycieńczona fizycznie i psychicznie. Ale bardziej psychicznie przez ten właśnie zgryz moralny, który miałam pod koniec.*

Wszystkim respondentom towarzyszył w pracy **stres**, który po części wynikał z charakteru ich pracy oraz z kultury jej organizacji w miejscu zatrudnienia, jednak swe źródła miał też w samym podejściu badanych do pracy.

*Na pewno bardzo duży stres, obciążenie psychiczne. Bo to wywołuje stres.*

*...wracając do domu (...) Nakręcony, podminowany, zestresowany... zmęczony.*

*Już byłam strasznie zmęczona. To był stres i zmęczenie. Ale to bardziej w kategoriach zmęczenia intelektualnego po prostu pamiętam, że nazywałam. (...) to już było tak jakby po kilku miesiącach kryzysu nie dawało się wytrzymać po prostu, ja już nie dawałam rady wytrzymać (...) psychicznie.*

*Teraz ostatnio zacząłem zauważać, że kiedy się stresuję, kiedy jest tak, to napina mi się tu gdzieś przepona, spina mi się tak w kulę bardziej. Zaciskam pięść próbując jakoś wyjść z jakiegoś tam zadania, jestem takim kłębkiem nerwów też, tak fizycznie. Przejawia się to też jakimiś odczuciami w kręgosłupie, kiedy człowiek jest taki napięty, nie rozładowuje tego w żaden sposób i to wszystko się kumuluje w ciele. Więc takie zmęczenie fizyczne też w związku z tym, właśnie dłuższe wychodzenie w weekend, w ten wypoczynek weekendowy, takie zmęczenie też psychiczne.*

Lekarze, do których respondenci zwracali się cierpiąc na choroby czysto somatyczne, często wskazywali właśnie na stres jako ich źródło.

*Ja kiedyś z dnia na dzień praktycznie dostałam, jak to zdiagnozował internista, ostrego stanu zapalnego wszystkiego poza płucami (...) i nie byłam w stanie z tego wyjść. (...) on nie był w stanie sobie ze mną poradzić, z tą chorobą, powiedział, że to bardzo źle wygląda (...) on dopiero się zorientował przy trzecim tygodniu, że to jest stres.*

*Ja na początku tej pracy, z tym że nie pamiętam, czy to już wtedy, kiedy wystąpiło to dłuższe pracowanie, czy nie, ale wiem, że niedługo po tym, jak tu przyjechałam, bardzo schudłam, dziewczyna zauważyła bardzo duży spadek wagi i wyrzuciła mnie do lekarza. (...) Po prostu powiedziała mi: idź do lekarza, bo ja widzę, że ty chudniesz w oczach (...) jadłem. I też w pewnym momencie zaczęły mi włosy wypadać, ja w pewnym momencie też poszedłem do dermatologa prosząc o jakieś specyfiki, bo miałem tak, że dotknąłem głowy i miałem pełną rękę włosów. Więc dziewczyna, że tak powiem, wyrzuciła mnie do lekarza ogólnego, żeby zobaczyć (...) I przepisał*

*mi lekarz całą gamę badań na wszelkie możliwe kierunki, z których mogłoby pochodzić na przykład właśnie takie chudnięcie (...) po prostu stres. Wniosek lekarza był taki, że nie ma jakiejś przyczyny, którą dałoby się wyizolować poza stresem i ją wyleczyć. To znaczy, że nie jest to na przykład efektem jakichś tam problemów z jakimś narządem na przykład. Zaproponował mi, że może mi przepisać jakiś środek, jeżeli miałbym taką potrzebę. Nie skorzystałem z tego, bo nie chciałem otumaniać się, czy truć czymś (...), ja odczuwam to jako presję, ale wydaje mi się, że to jest bardziej moje niż czyjeś. Ludzie u mnie w pracy nie stresują się tak jak ja, wydaje mi się.*

Dwaj respondenci zauważyli u siebie **wzrost poziomu agresji, nerwowość**, nie tylko w pracy, ale także w życiu prywatnym, co przejawiało się konfliktami z bliskimi.

*Brak cierpliwości, może zbyt duża impulsywność.*

*Ja od dawien dawna wiedziałem, że ta moja praca ma wpływ na wszystko, na moje samopoczucie, na moje zdenerwowanie, na moje życie rodzinne.*

*Na pewno były jakieś takie sytuacje nerwowe. Załóżmy wróciłem z pracy, ktoś mnie, żona, czy dzieci miały jakiś problem i ja reagowałem może nie gwałtownie, ale nerwowo. Uważam, że mam czas po pracy na odpoczynek. Ja wróciłem z pracy i muszę odpocząć, a z tymi problemami zetkniemy się jutro, jak odpocznę. Były konflikty, było niezrozumienie rodziny, że ja wróciłem z pracy i mogę być zmęczony i nie zawracać głowy jakimiś problemami rodzinnymi, które można rozwiązać jutro, czy pojutrze!*

W przypadku jedynej kobiety uczestniczącej w badaniu pracoaholizm skutkował **stanami lękowymi i huśtawką nastrojów**. Na podstawie przeprowadzonych wywiadów można powiedzieć, iż spośród wszystkich respondentów cierpiących na zaburzenia związane z pracą ona miała najcięższe stany psychotyczne. Opisuje to następująco:

*Ja już wtedy byłam w stanie takiej psychozy, że już bałam się wyjść z domu. Więc ja już wtedy przestałam myśleć (...) to były najgorsze czasy mojego życia (...) nie jestem w stanie pracować. (...) płakałam przez telefon, powiedziałam, że nie daję rady, że nie mogę po prostu wstać łóżka. Idę do pracy i po prostu, może nie miałam objawów wymiotów itd., ale miałam mdłości, nie mogę jeść. To były te takie wszystkie fizyczne objawy, kiedy ja szłam do pracy i byłam chora. Ja sobie wymyśliłam taką metodę na ten swój stan. Bo to jeszcze był taki stan straszny, taki sinusoidalny. Raz było dobrze, kiedy mówiłam, co ja chcę? Wszystko jest fantastyczne, świetne pieniądze mi dają, w ogóle mam fantastyczne życie i co mi się w ogóle stało? A za chwilę był taki skok w dół, taki, że tak się nie da żyć.*

*Trafiłam na zwolnienie lekarskie, bo nie byłam w stanie wyjść z domu. Miałam taką jedną akcję, ja nazywam to akcja szafa z Ikei, bo to jakby pokazuje stan psychozy, w jakim się znalazłam. Jak chciałam sobie kupić szafę w Ikei, umówiłam się z takim panem stolarzem, który pomoże mi ją kupić, a później mi jeszcze złoży ją i drzwi zrobi, bo chciałam, żeby drzwi z tej szafy pasowały do całego mieszkania. I pamiętam, że jechałam, pamiętam dokładnie, to było tego dnia, kiedy startowała pielgrzymka warszawska, bo pamiętam, cała Aleja Krakowska była w pielgrzymach. Więc po prostu był ruch zatrzymany i bardzo wolno jechałam samochodem. Jechałam samochodem do Ikei, rozmawiałam z przyjaciółką przez telefon i tłumaczyłam jej, jaka ja jestem przerażona, bo ja sobie w tej Ikei nie poradzę. Po prostu przerosło mnie pojechanie do sklepu, wybranie szafy i zapakowanie jej, nawet nie ja, tylko stolarz, spotkanie się z panem Zenkiem, bo to był pan Zenek, który mi tą szafę składał. Przerosło mnie to. Ja pojechałam do tej Ikei i ja byłam po prostu kłębkim strachu. Chodziłam z kartką papieru wydrukowaną, którą szafę chciałam kupić, jakie są te poszczególne elementy i nie byłam w stanie nic z tym zrobić. Więc ta akcja, ja nazywam to szafa z Ikei, po prostu pokazała mi, w jakim jestem stanie. A wtedy jeszcze pracowałam (...) jeszcze byłam na etacie, zaczęłam, pamiętam, brać leki, jeszcze jak byłam w pracy. Leki takie właśnie antydepresyjne, antylękowe (...)*

*Ale pamiętam, że to jakby nie poprawiło się nic w pracy, także to nie było tak, że mogłam brać te leki i pracować dalej, bo to ciągle jakby się pogłębiało. Te sytuacje w pracy były coraz bardziej konfliktowe. Ale ja pamiętam, że już mi o tyle było dobrze, że nie miałam już takich ataków po prostu, że nie miałam panicznych ataków lęku i strachu i innych takich...*

O jej stanie psychicznym świadczy też następująca wypowiedź o nienawiści do pracy, bez której jednocześnie nie potrafiła żyć.

*Ja już naprawdę, tak jak patrzę historycznie, to już z 10 lat tej pracy nienawidziłam. Tak jak podejrzywam alkoholik nienawidzi alkoholu, to ja po prostu nienawidziłam tej pracy.*

Kobieta mówiła też o **niemożności odczuwania prawdziwych emocji, zaniku potrzeb, niechęci do realnego świata.**

*Chcę powiedzieć, że się żyje, ale się nie żyje. Tak jakby to nie jest życie, które tak jakby... jak to powiedzieć, nie ma radości z życia. Bo to nie jest radość, radością życia, tak jakby nie cieszy się tak. (...) pory roku mi przeszkadzały. Po co mi te pory roku były? Po prostu no po co ten śnieg, który spadł? Bo na narty trzeba jechać? Nie chce mi się na narty jechać. Tyle zamieszania, muszę jechać na te narty. Bo nie mam butów na ten śnieg. Więc to było zupełnie... Po co ten deszcz pada? Spada mi na głowę, mam mokry kostium, mokre włosy, źle wyglądam w pracy, jak jestem. Więc to było tak jakby... nie było człowieczeństwa w tym moim życiu, nie wiem, jak to nazwać inaczej. Po prostu zabrakło tej istoty tego człowieka. Człowiek stał się maszyną, stał się robotem. Znaczący ja byłam robotem i maszyną. Która nie musi jeść, która nie ma potrzeb właśnie takich, że je dlatego, że idzie na spotkanie z klientem. A nie dlatego, że potrzebuje jeść, żeby przeżyć. Śpi dlatego, że no tak jest skonstruowany świat, że trzeba spać. Ale to nie jest tak, że człowiek musi spać, żeby przeżyć. Po prostu życie jako takie straciło swój sens – taki podstawowo-egzystencjonalno-duchowy. Więc równie dobrze można było nie żyć w takim stanie. Tak jakby... taki sam byłby efekt.*

#### **4.3. NEGATYWNE SKUTKI DLA DOBROSTANU SPOŁECZNEGO**

**Problemy w relacjach z bliskimi** (rodziną, znajomymi) wynikające z podporządkowania wszystkich sfer życia pracy mieli wszyscy badani. Były one przede wszystkim następstwem **braku czasu dla bliskich**. Informatyk robiący karierę w korporacji tak opisywał swoje problemy w związku.

*Przeważnie się to kończyło jakimiś tam milczącymi dniami czy złością na to, że praktycznie wszelkie sprawy były zależne od tego, co się dzieje w pracy. Czyli wyjście do kina, począwszy od takich drobiazgów, jak też planowanie dłuższych urlopów.*

*Kłopoty, jakie miałem w związku z nadmiernym zaangażowaniem w pracę... I związek, potem małżeństwo, bo zanim mieliśmy dzieci, to byliśmy 3 lata w związku małżeńskim, więc kilka razy, można powiedzieć, że w tym czasie z uwagi na pracę, zawisło na włosku. Bo nie można było na urlop np. wyjechać już zaplanowany, już zapłacony. Była taka sytuacja.*

*Brakiem możliwości rozgraniczenia pracy od innych czynności. Uzależnieniem wszystkiego, wszystkich czynności życiowych, relacji z najbliższymi, z przyjaciółmi od pracy.*

*Na pewno bardzo mocno na tym mogą ucierpieć relacje rodzinne.*

Podobne problemy rodzinne miał też mężczyzna pracujący w energetyce. Ich źródłem był przede wszystkim brak czasu, ale także niemożność odczuwania radości, satysfakcji z życia rodzinnego czy towarzyskiego.

*Ja od dawien dawna wiedziałem, że ta moja praca ma wpływ na wszystko, na moje samopoczucie, na moje zdenerwowanie, na moje życie rodzinne. Ja nie potrafiłbym się cieszyć z powrotu do domu i nie myśleć o pracy. Charakter mojej pracy polegał na tym, że ja byłem non stop praktycznie na dyżurach w domu, telefonicznych.*

*Takie mam wrażenie, że w pewnym momencie życia rodzinne... zresztą nam się zawsze z żoną świetnie układało. Rodzina dla mnie była zawsze ważna, ale w pewnym momencie przestały mnie cieszyć pewne sytuacje rodzinne. W pewnym momencie praca była tak ważna, że nawet rozmowy w domu, spotkania rodzinne czy spotkania z naszym towarzystwem, z którym się zawsze spotykaliśmy, na różnych spotkaniach, imprezach, na grillach nie przynosiły mi już zadowolenia. (...) w pewnym momencie nawet zacząłem tracić kontakt z dziećmi. Dla mnie były mniej ważne ich sprawy nauki czy wybór studiów, czy wybór szkoły, czy jakieś problemy z kolegami, z koleżankami. Ja cały czas w podświadomości miałem, co będzie w pracy. Tak że ta satysfakcja z życia rodzinnego powoli zanikała.*

*Jeśli chodzi o życie towarzyskie, życie rodzinne, to po pierwszych 15 latach wspólnego małżeństwa i wychowaniu dzieci, to życie rodzinne też jakby zamierało. Nie czułem satysfakcji z tego. (...) Nie czerpałem satysfakcji. Spotkania 10- 20 lat temu, to były bardzo miłe spotkania w żartach. Tańce, nie tańce. To były takie spontaniczne spotkania. Natomiast, to już potem były takie, ciężko mi się było uśmiechać, ciężko mi było czerpać zadowolenie... powiedzmy, było tak, że wróciliśmy z pracy i szliśmy do znajomych na grilla, to wszyscy byli rozbawieni, zadowoleni, roześmiani, że jest spotkanie. A ja... no trudno mi było się cieszyć... bo jeszcze przeżywałem to, co było w pracy, tak że taki marazm...*

*Były konflikty, było niezrozumienie rodziny, że ja wróciłem z pracy i mogę być zmęczony i nie zawracać głowy jakimiś problemami rodzinnymi, które można rozwiązać jutro czy pojutrze!*

*Często wnuki przyjeżdżają, z synem, natomiast nie zawsze jestem w dobrym humorze, nastroju do takiej zabawy. Nieraz mam właśnie jakiś problem, w pracy, który chciałem rozwiązać... takie spotkania mnie wtedy męczą.*

*Na pewno to rozumieli, ale była też niezgoda. Bo czasem mieli chęć wyjść na basen czy do kina. Ja to zawsze mówiłem, że nie dziś, może kiedy indziej... Tak że pewna niezgoda była. W pewnym momencie była taka sytuacja, że kontrolę nad wychowaniem dzieci przejęła żona. Mnie to może nie przestało do końca interesować, tylko może nie miałem czasu, ani chęci.*

*Brakowało im na pewno wyjść do teatru, do kina, na spacer. Oni to sygnalizowali.*

Młody inżynier opowiadał o braku czasu w tygodniu na spotkanie z dziewczyną, która przyjeżdżała do Warszawy służbowo. Okazywała wtedy frustrację, ponieważ do spotkania nie dochodziło, mimo wcześniejszego umówienia się. Próbowwała rewanżować się, unikać spotkań lub rozmawiać o problemie – o tym, jak respondent wyobraża sobie wspólną przyszłość. Zachowanie respondenta spowodowało nawet czasową separację na wniosek dziewczyny.

*Ona też sama odczuwa ten mój brak czasu dla nas, to też się wiązało z sytuacjami takimi, kiedy ona przyjeżdżała tutaj, bo tutaj też w delegacji bywa w tygodniu i mieliśmy się spotkać o jakiejś godzinie, a ja nie byłem w stanie na tą godzinę przyjechać, bo miałem coś jeszcze skończyć, bo już zaraz, bo trzeba to zrobić, coś wysłać, coś w tym stylu, albo jeszcze jakieś spotkanie, które się przedłużało.*

*Więc zdarzało się, że w ten sposób nadszarpnąłem naszą relację też właśnie poprzez takie zostawanie dłuższe w pracy (...) chciałem, wiedziałem, że będzie mi ciężko się wyrwać, ale tak chciałem. Nie udawało się to (...) ta powinność zostania w pracy wydaje się często jakoś silniejsza, jest coś takiego, że to jest jakiś taki mus, a to życie prywatne, kurcze, powinno jakoś poczekać. Jest coś takiego.*

Kobieta pracująca w korporacji finansowej **nie założyła rodziny**, ale była w różnych związkach, które jednak się rozpadały. Obecnie respondentka jest przekonana, że to ona ponosi odpowiedzialność za rozpad tych związków, ponieważ nie miała czasu dla partnera. Najlepiej opisuje to własnymi słowami.

*Ja własnymi rękami je rozwalalam wszystkie (...) bo nie miałam na to czasu i przestrzeni. Może przestrzeni w głowie, żadnej (...) przeszkadzały (...) Raz na przykład miałam i teraz wiem, że to była jakby nie tyle wina tego pana czy moja wina, tak jakby trafił pracoholik na pracoholika. I to naprawdę widać było, tak jakby teraz z perspektywy widzę, że to było absolutnie po prostu niemożliwe do utrzymania coś takiego, żeby w taki sposób to kontynuować. Wszystko było pracy podporządkowane.*

Mężczyzna pracujący w energetyce uważa, że skutkiem pracoholizmu było jego **zamknięcie się w sobie, nieumiejętność rozmowy o problemach**.

*Utratą zdrowia... bo jednak ten stres przez tyle lat, nakręcanie się pracą, to jednak na psychikę bardzo działa, ma wpływ (...) Stałem się zamknięty w sobie, dużo... myśli i uczuć kumuluję w sobie... jakiś problem w pracy... czy niepowodzenie, czy rozwiązanie problemu... nic sobie nie potrafiłem... nie potrafiłem kiedyś z kimś tego przegadać... wyrzucić z siebie, teraz umiem.*

Kobieta pracująca w korporacji nie znajdowała zrozumienia u rodziny, która z jednej strony trochę się nad nią użalała, ale z drugiej – nie potrafiła zrozumieć, dlaczego tkwi w miejscu, na które narzeka.

*Rodzice, brat, to było no taka biedna, nie pracuj tyle, taka biedna nie pracuj tyle. To mniej więcej tak wyglądało, ale kontaktu faktycznie nie było żadnego. I taka biedna, no tak, za naszych czasów tak się nie pracowało. I to był taki komunikat i takie były rozmowy.*

*Awantura z bratem polegała na tym, że ja np. nie byłam w stanie mówić tylko o pracy, tylko narzekałam o tą pracę strasznie. Więc on się wściekł i mówi: no rzuć tą pracę w cholerę i daj mi święty spokój. I tak jakby to były tego typu awantury.*

Pracoholizm ma **negatywny wpływ na relacje ze znajomymi spoza pracy** i czasem skutkuje nawet zerwaniem kontaktów. Przykładem może być kobieta z korporacji – straciła kontakt ze starymi znajomymi, którzy pozakładali rodziny. Utrzymywała kontakty jedynie z pracownikami korporacji, ale one też były utrudnione ze względu na częstą niemożność dopasowania terminów spotkań.

*W związku z tym, że my wszyscy byliśmy jacyś tacy, no to moje grono, otoczenie było takie trochę podejrzewam jak ja, to był taki problem, że jak już się umawiałam, to ja starałam się dotrzymywać tych terminów, no bo to były jedyne terminy, jakie miałam. Te osoby też prawdopodobnie miały inne terminy, ale miały również takie terminy. Nasze terminy często się nie zgadzały. Doprowadzało mnie to do szaleństwa, po prostu frustracji. Jak te terminy nasze się nie zgadzały, to po prostu bardzo mnie*

*to złościło. Ale nie było możliwości, ja nie byłam w stanie zrezygnować z tych terminów swoich i te osoby nie były w stanie z tych swoich terminów zrezygnować. I to po prostu kończyło się, niestety, ale dramatycznymi sytuacjami...*

*Ze znajomymi praktycznie nie było rozmów, ja miałam znajomych takich samych prawie jak ja. A ci, co pozakładali rodziny, to już przestali być w moim kręgu znajomych, bo ja dla nich nie miałam czasu, oni nie mieli czasu (...) nie było, po prostu wykruszyli się zupełnie. Tak jakby po prostu postawić czarną kreskę, nie ma ich. Po prostu cały ten w ogóle świat, który istniał przed korporacją, przestał istnieć dla mnie. I ich nie było.*

Mężczyzna pracujący w energetyce co prawda nie zerwał kontaktów ze znajomymi, ale nie sprawiały mu one dużej przyjemności.

Respondenci sprawujący funkcje kierownicze mówili też o **problemach w relacjach ze współpracownikami**, które wynikały ze zbyt dużych czy wręcz nierealistycznych wymagań wobec nich.

*...kilka takich cech negatywnych – może brak cierpliwości, może zbyt duża impulsywność. Bo jak się coś komuś tłumaczy, no to oczekuje się, że ktoś tam, może niesłusznie się właśnie oczekuje, że ktoś zbyt szybko jakby coś zrozumie. I wykona tak, jak powinno być zrobione. A okazuje się, że nie wystarczy, że tak naprawdę w takich relacjach ze współpracownikami po prostu ma to też negatywne.*

*Doszło do pewnego perfekcjonizmu, że w pewnym momencie przychodzę do pracy na dyżur i czasem czułem poirytowanie, złość, że coś nie zostało zakończone, tak jak powinno być zakończone (...) Ja wchodząc na dyżur musiałem coś zrobić dodatkowo, co powinno moim zdaniem być zrobione wcześniej. Potem po przemyśleniu już w trakcie dyżuru, no, wiedziałem, że faktycznie, no nie było takiej możliwości. Ale na pierwsze wejście do pracy od razu mnie to zaczęło irytować.*

Skutkiem pracobolizmu może być też **rezygnacja z hobby**, z zainteresowań pozazawodowych, o czym mówi troje starszych respondentów.

*Ja byłam zafascynowana kinem, w ogóle chciałam być montażystką filmową, jak byłam w liceum, bo to był w ogóle mój konik. Ja pamiętam, oglądałam filmy pod kątem montażu i pod kątem tego operatora, więc po prostu byłam zafascynowana. No, ale gdzieś to wszystko po prostu wzięło w łeb. I nie ciągnęłam tego zainteresowania, niestety, dalej. Więc zostało kino tak bardziej jako prosta, najprostsza rozrywka i zapomnienie. Ale też był moment, kiedy przestałam w ogóle chodzić do kina. Książki, tyle miałam czytania, że nie miałam siły po prostu czytać jeszcze książek.*

*Zauważyłem to, co straciłem. Wróciłem do literatury. Moją wielką pasją w szkole była fotografia. Jeszcze na takich zasadach wywoływaczy, utrwalaczy...*

## ROZDZIAŁ 5. WSPÓŁWYSTĘPOWANIE UZALEŻNIEŃ

Dwóch mężczyzn biorących udział w badaniu mówiło o używaniu alkoholu jako środka łagodzącego napięcia związane z pracą, przy czym w jednym przypadku można mówić o zdiagnozowanym uzależnieniu od alkoholu.

Mężczyzna pracujący na stanowisku kierowniczym w energetyce od wielu lat rozładowywał stresy alkoholem. Pił jednak wyłącznie w wolnych dniach, tak aby nie zagroziło to jego pracy.

*Wszystko się kręciło wokół pracy, nawet to picie alkoholu...*

*Moje picie, to było, takie weekendowe... (...) W piątek od południa (...) W tygodniu dla mnie alkohol nie istniał, praktycznie. (...) przychodziłem bez obaw w poniedziałek do pracy (...) Tak nie mieć lęków, obaw! Tak, dla mnie to było takie odreagowanie stresu po pracy.*

*W pewnym momencie alkohol zaczął być ważniejszy... [od bliskich]. Odreagowanie stresu, odreagowanie problemu.*

*Alkohol był związany ze stresem w pracy, to było dla żony już trudne i ten alkohol, który był powszedni i praca. Bo to się wiązało po prostu jedno z drugim. (...) alkohol, to jest odreagowanie na stres, na pracę.*

Decyzję o terapii podjął po części dla dobra rodziny, a po części z obawy, że w końcu jego nałóg może odbić się na pracy (nie pije od półtora roku). W trakcie terapii uświadomił sobie, że problem z alkoholem jest wtórny wobec problemu z pracą.

*Ja sobie uświadomiłem, że ten mój alkohol pojawiał się w moim życiu na odreagowanie stresu, głównie stresu w pracy. Mam bardzo stresującą pracę.*

Młodszy mężczyzna – informatyk robiący karierę w korporacji – relacjonował swoją ucieczkę w alkohol w następujący sposób:

*Nieraz było odreagowanie po prostu w alkoholu, w jakichś nie wiem, krótkich wypadach. Zupełnie nie miałem ochoty ludzi spotykać, bo po prostu było przesilenie już.*

W jego przypadku nie można mówić o zdiagnozowanym uzależnieniu od alkoholu, jednak z całą pewnością takie zagrożenie się pojawiło.

## ROZDZIAŁ 6. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE I CHRONIĄCE W KONTEKŚCIE UZALEŻNIENIA OD PRACY

Fakt, że uzależnienie od pracy należy do grupy problemów niezwiązanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, powoduje, iż jest ono często lekceważone. Z uwagi na to, że we współczesnym społeczeństwie praca wartościowana jest pozytywnie, osoby uzależnione od niej (pracoholicy) oraz ich otoczenie często nie dostrzegają związanych z tym zagrożeń.

### 6.1. CZYNNIKI O CHARAKTERZE OSOBOWOŚCIOWYM (WEWNĘTRZNYM)

Czynnikami osobowościowymi sprzyjającymi rozwojowi pracoholizmu są z całą pewnością **perfekcjonizm** i **obowiązkowość**. Po części są to zapewne cechy wrodzone, jednak z całą pewnością mogą być wzmacniane zarówno w procesie wychowania, jak i przez otoczenie w miejscu pracy. Niektórzy pracoholicy charakteryzują się też nieumiejętnością efektywnej pracy bez poczucia presji oraz brakiem asertywności.

### 6.2. CZYNNIKI O CHARAKTERZE SPOŁECZNO-KULTUROWYM (ZEWNĘTRZNYM)

Można wskazać wiele czynników o charakterze społeczno-kulturowym, które sprzyjają pracoholizmowi. Służy mu, jak się wydaje, cała współczesna kultura, w której sama praca, a także pracowitość, etyka pracy lokują się wysoko w hierarchii wartości. Ponadto w wielu firmach kultura i organizacja pracy stymuluje wśród pracowników tzw. wyścig szczurów. Jednocześnie często miarą sukcesu życiowego jest sukces w wymiarze materialnym, przejawiający się posiadaniem różnego rodzaju dóbr oraz zapewnieniem sobie dostępu do kosztownych usług, a sposobem na jego osiągnięcie może być właśnie wytężona praca.

Pracoholizmowi mogą sprzyjać migracje, atomizacja społeczeństwa i wszystkie zjawiska powodujące, że jednostki żyją samotnie, bez bliskich relacji z otoczeniem społecznym. Tak jak popadnięciu w pracoholizm sprzyja samotność, oddalenie od bliskich, tak chronić przed nim mogą osoby bliskie, a także prawidłowe wzorce wyniesione z domu rodzinnego, w szczególności dotyczące równowagi między pracą a życiem osobistym. Podobnie wzorce panujące w miejscu pracy mogą zarówno sprzyjać rozwojowi pracoholizmu, jak i przeciwdziałać mu.

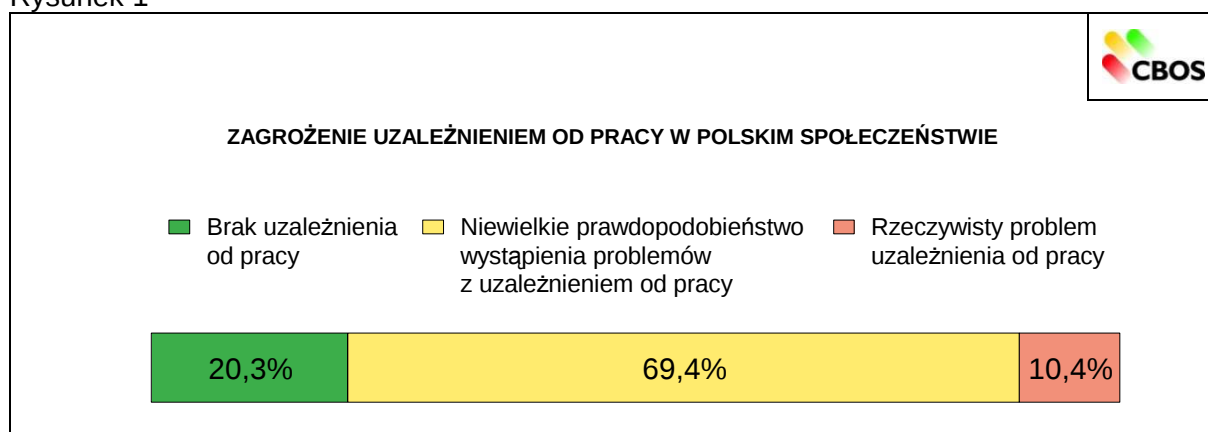
Czynnikiem chroniącym przed pracoholizmem mogłoby być, teoretycznie, posiadanie zainteresowań czy hobby. Przeprowadzone wywiady wskazują jednak, że pracoholizm może przejawiać się także w patologicznym podejściu do spędzania wolnego czasu.

## B. WYNIKI BADANIA ILOŚCIOWEGO

### WSTĘP

Zagrożenie pracoholizmem w polskim społeczeństwie zdiagnozowane zostało za pomocą **testu Bryana E. Robinsona**<sup>12</sup>, który pozwolił podzielić badaną populację na trzy grupy ze względu na zagrożenie uzależnieniem od pracy. Test ten został skonstruowany w taki sposób, że pozwala na zdiagnozowanie pracoholizmu także u osób, które nie pracują zawodowo. Na podstawie wyników tego testu można powiedzieć, iż jedna piąta Polaków mających 15 lat i więcej (20,3%) nie wykazuje symptomów uzależnienia od pracy. Nieco ponad jedna dziesiąta (10,4%) to osoby, dla których uzależnienie od pracy stanowi rzeczywisty problem, natomiast w przypadku zdecydowanej większości (69,4%) istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia takiego problemu (rys.1).

Rysunek 1

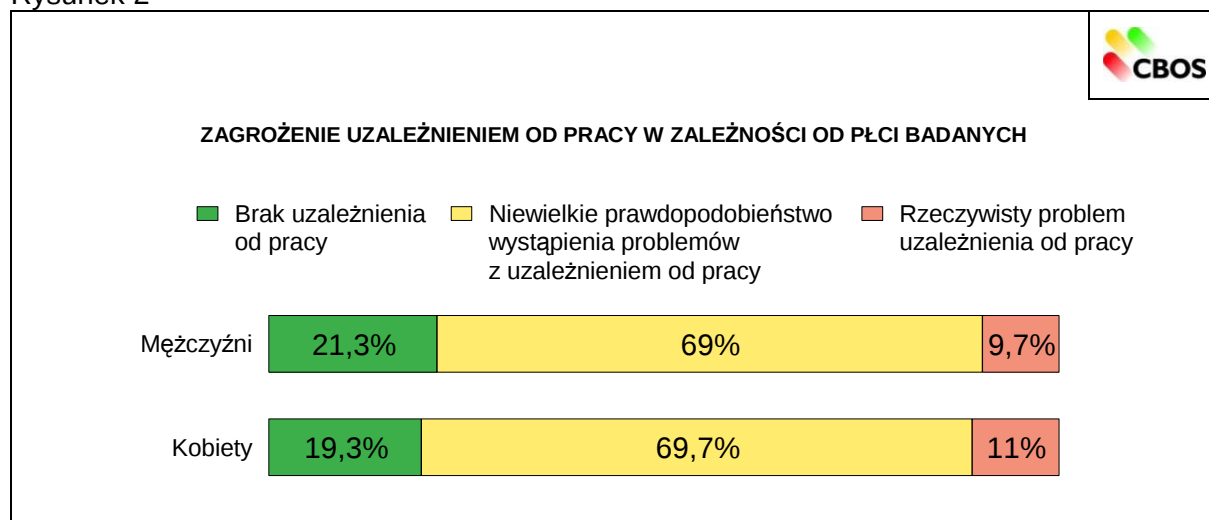


## ROZDZIAŁ 1. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A PŁEĆ

Wyniki badania wskazują, iż **niedo bardziej zagrożone pracoholizmem są kobiety niż mężczyźni** (rys. 2). Świadczy o tym zarówno nieco większy odsetek mężczyzn niż kobiet niewykazujących oznak uzależnienia od pracy (odpowiednio: 21,3% i 19,3%), jak i nieco większy odsetek kobiet niż mężczyzn, dla których uzależnienie od pracy to rzeczywisty problem (odpowiednio: 11,0% i 9,7%).

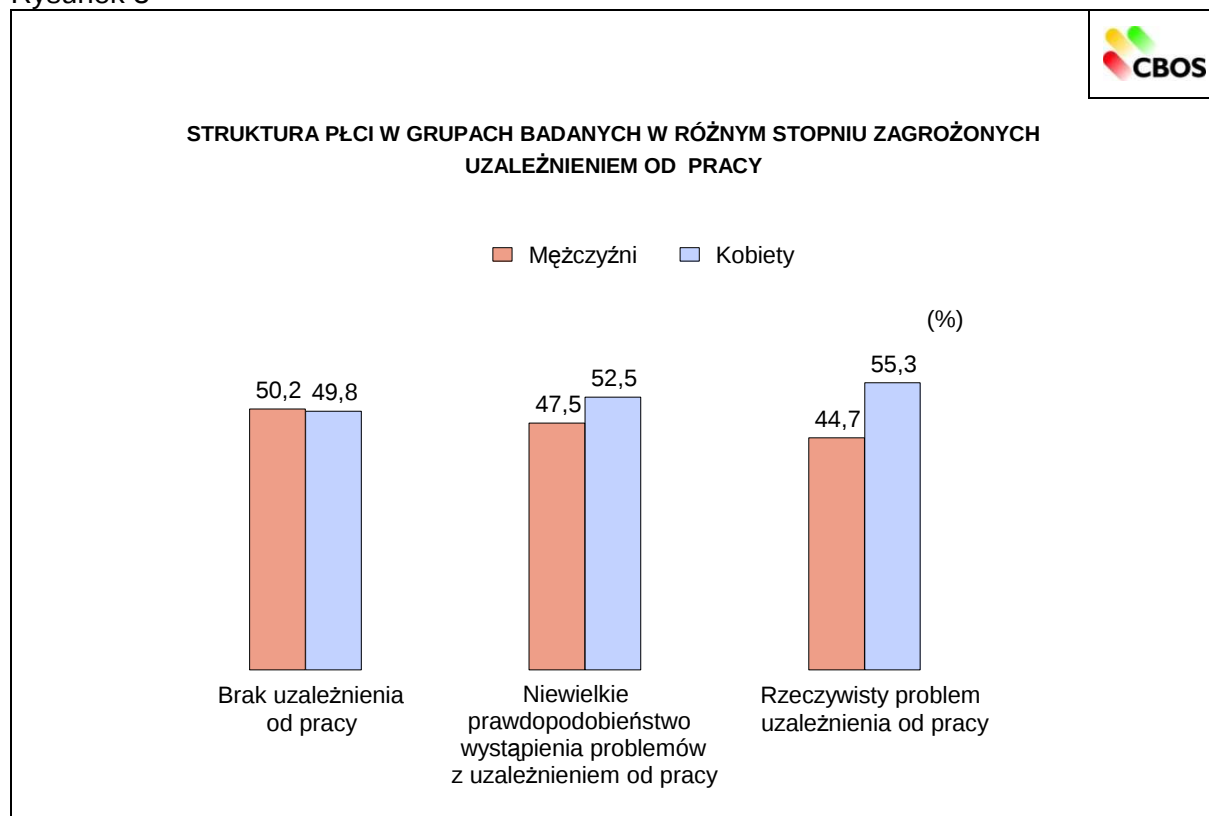
<sup>12</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Salwator, Kraków 2010, s. 153-155.

Rysunek 2



O nieco większej skłonności kobiet do pracoholizmu świadczy też struktura płci w poszczególnych grupach badanych wyróżnionych ze względu na zagrożenie pracoholizmem (rys. 3). O ile w grupie osób niewykazujących symptomów uzależnienia od pracy jest nieco więcej mężczyzn, a mniej kobiet niż wśród ogółu Polaków w wieku 15+, o tyle wśród osób, które uzyskały w teście wyniki wskazujące na problem uzależnienia od pracy, liczebna przewaga kobiet nad mężczyznami jest większa niż w całej populacji.

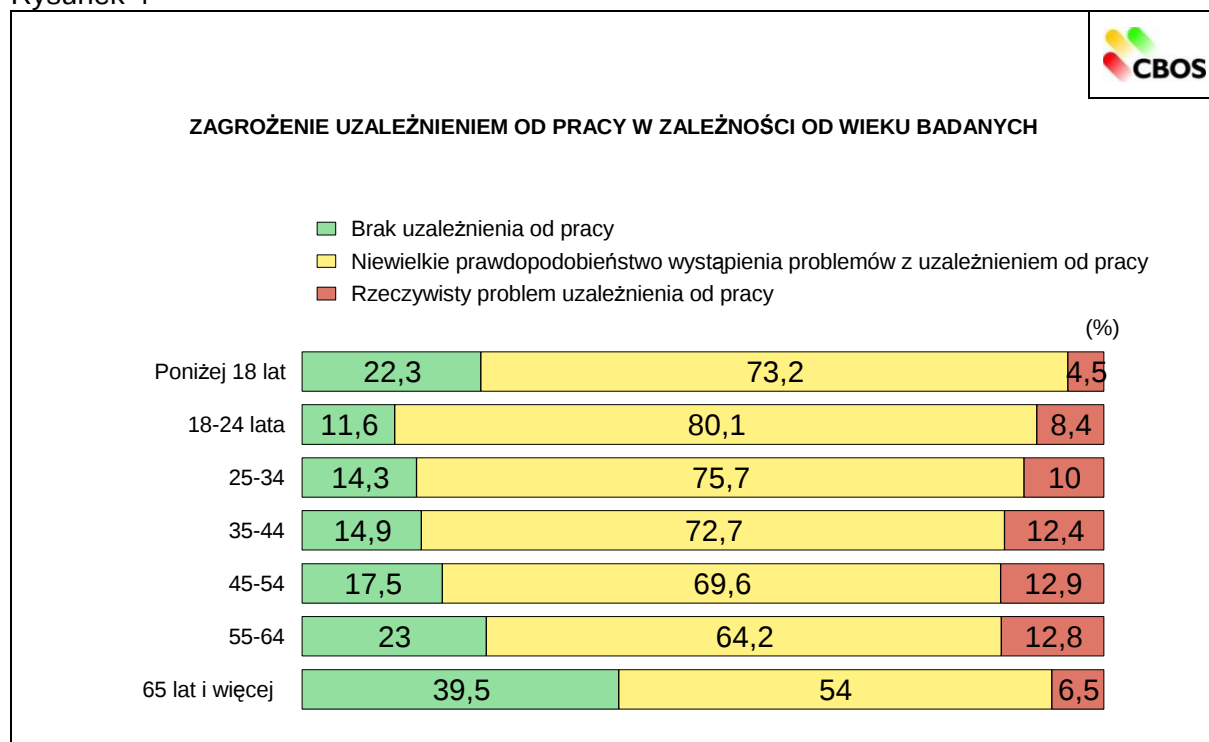
Rysunek 3



## ROZDZIAŁ 2. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A WIEK

Zagrożenie uzależnieniem od pracy wykazuje związek z wiekiem badanych (rys. 4) – **pracoholizmem** najmniej dotknięte są osoby, które ukończyły 65 rok życia oraz niepełnoletnie. **Największy odsetek badanych wykazujących rzeczywisty problem uzależnienia od pracy odnotowano** wśród osób w wieku produkcyjnym, a w szczególności **w grupie wiekowej 35–64 lata**. Warto też szczególnie zwrócić uwagę na **osoby w wieku 18-24 lata**, wśród których odsetek osób wykazujących rzeczywisty problem uzależnienia od pracy jest co prawda nieco niższy niż w całej badanej populacji, ale jedynie 11,6% z nich charakteryzuje się brakiem uzależnienia od pracy natomiast **szczególnie często w tej grupie wiekowej występuje niewielkie prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z uzależnieniem od pracy** (80,1%).

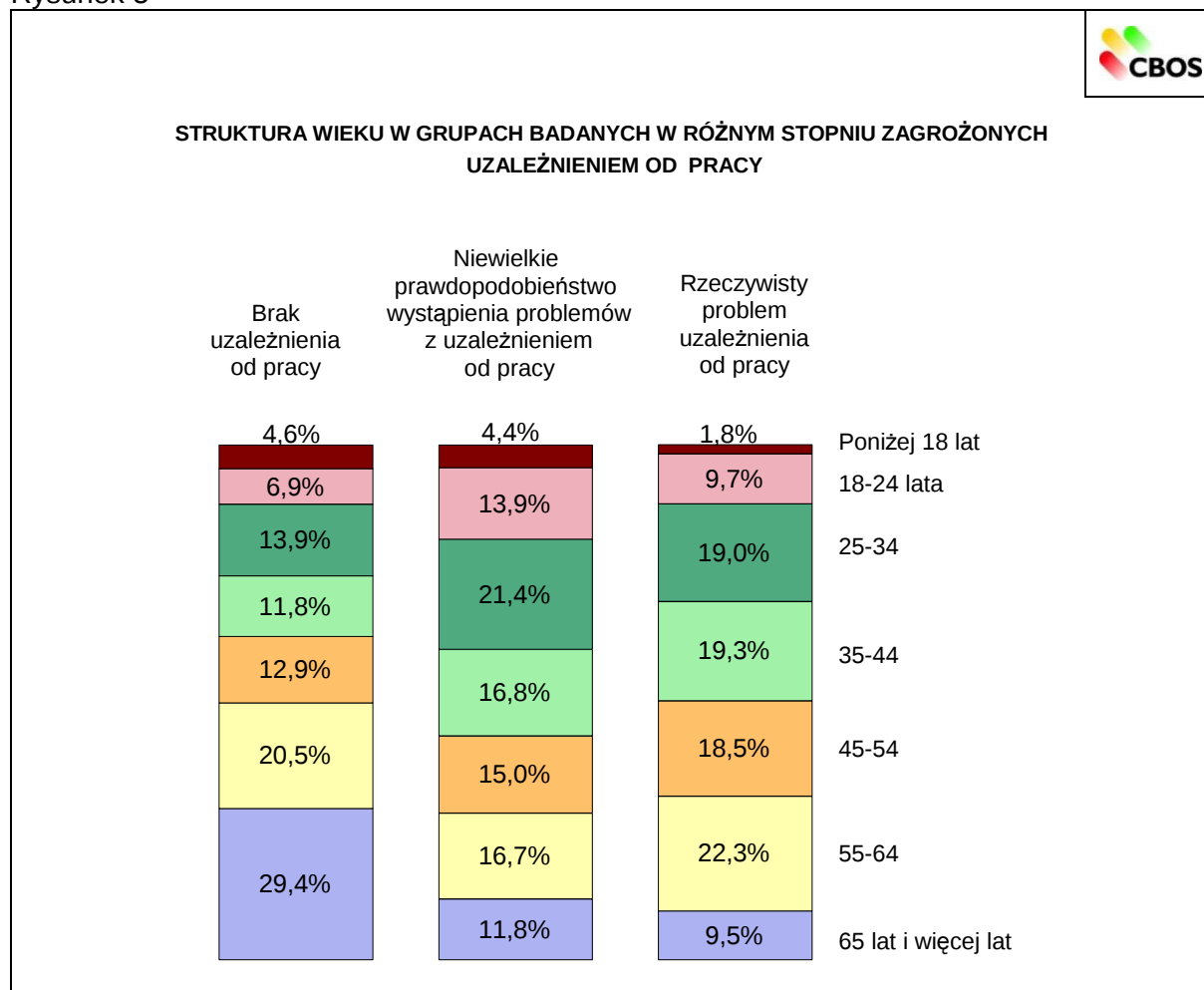
Rysunek 4



Wśród osób, których wyniki testu wskazują na rzeczywisty problem uzależnienia od pracy – w porównaniu z całą populacją Polaków mających 15 lat i więcej – widoczna jest nadreprezentacja osób w wieku 35–54 lata (37,8% tej grupy w stosunku do 30,9% w całej populacji). Wśród osób wykazujących niewielkie prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia od pracy zwraca uwagę nieco wyższy niż wśród ogółu badanych odsetek osób w wieku 18–34 lata (35,3% z tej grupy w porównaniu z 31,6% w całej populacji).

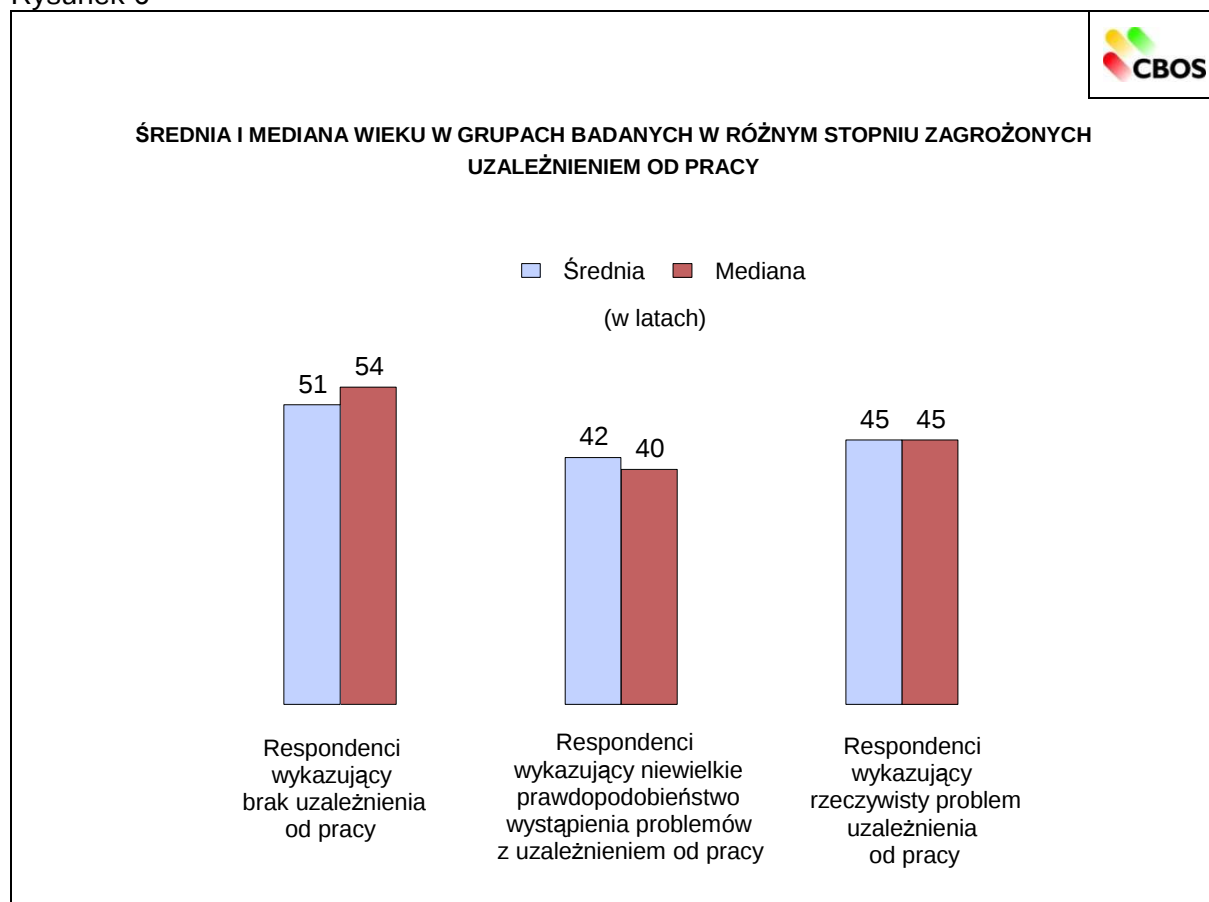
Wśród respondentów niewykazujących uzależnienia od pracy niemal dwukrotnie większą niż wśród ogółu badanych grupę stanowią natomiast osoby, które ukończyły 65 rok życia (29,4% w stosunku do 15,1% w całej populacji).

Rysunek 5



Opisane różnice w strukturze wieku osób wykazujących różny stopień podatności na uzależnienie od pracy (rys. 5) znajdują odzwierciedlenie także w porównaniu miar tendencji centralnej rozkładu wieku w wyróżnionych grupach (rys. 6). Porównanie średnich arytmetycznych wieku wskazuje, iż osoby wykazujące brak uzależnienia od pracy są na ogół znacznie starsze niż respondenci wykazujący rzeczywisty problem uzależnienia od pracy oraz ci, u których istnieje pewne prawdopodobieństwo wystąpienia tego problemu. Porównanie struktury wieku, średnich oraz median w poszczególnych grupach wskazuje, iż rozwinęty pracoholizm dotyka przede wszystkim Polaków w średnim wieku (średnia i mediana wieku: 45 lat). Jednocześnie zagrożenie pracoholizmem najczęściej wykazują badani będący w tej fazie życia, w której większość pokolenia jest „na dorobku”.

Rysunek 6



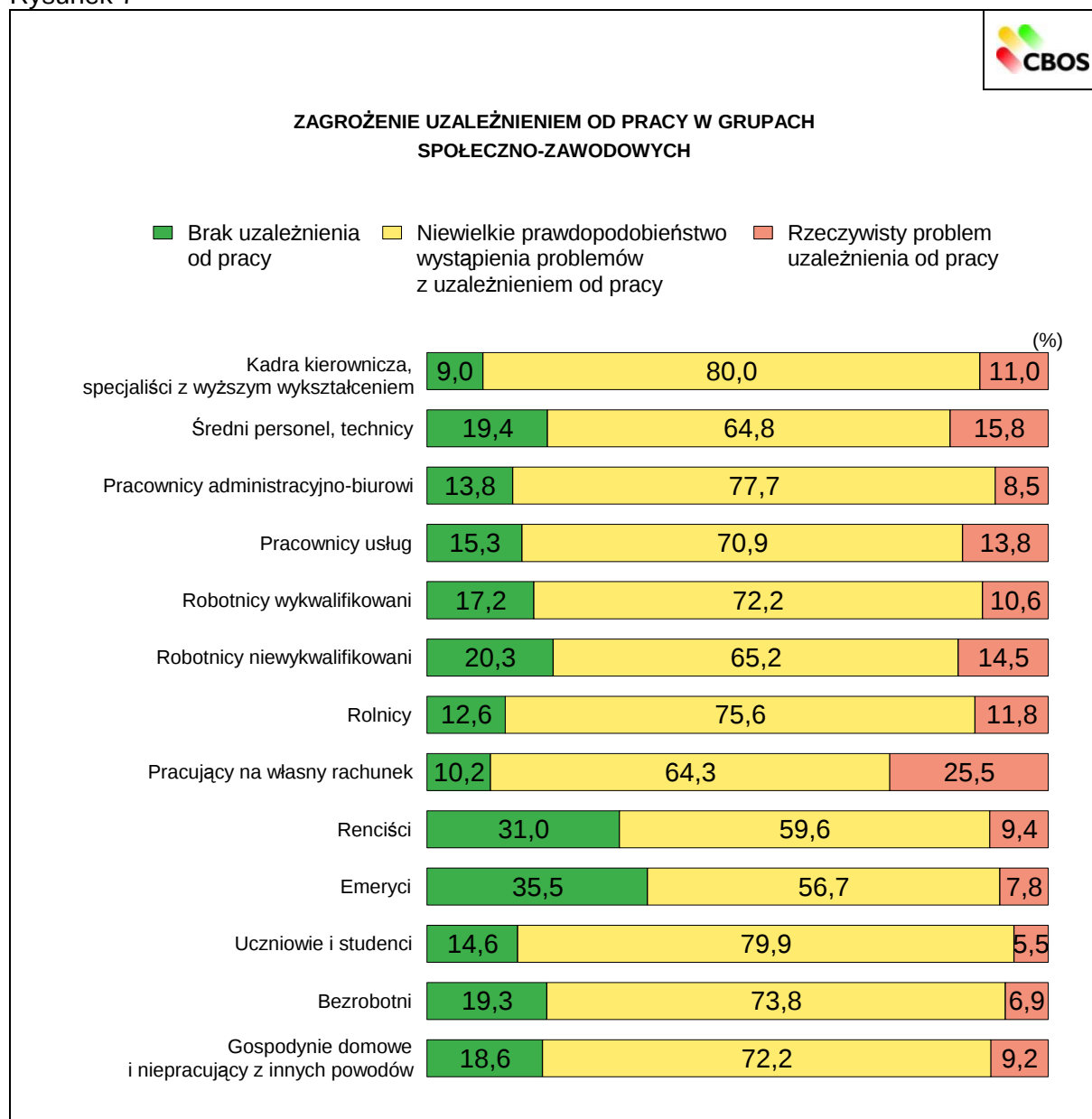
## ROZDZIAŁ 3. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY

### A AKTYWNOŚĆ ZAWODOWA

Odsetek osób wykazujących rzeczywisty problem uzależnienia od pracy jest różny w poszczególnych grupach społeczno-demograficznych (rys. 7)<sup>13</sup>. Na uwagę zasługuje **ponadprzeciętnie wysoki wśród pracujących na własny rachunek odsetek osób, dla których uzależnienie od pracy to rzeczywisty problem (25,5%)**. Częściej niż wśród ogółu badanych osoby uzależnione od pracy można też znaleźć wśród średniego personelu, techników, pracowników usług oraz robotników niewykwalifikowanych. Warto też zwrócić uwagę, iż na podstawie wyników testu Robinsona największy odsetek zagrożonych uzależnieniem od pracy odnotowaliśmy wśród kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem.

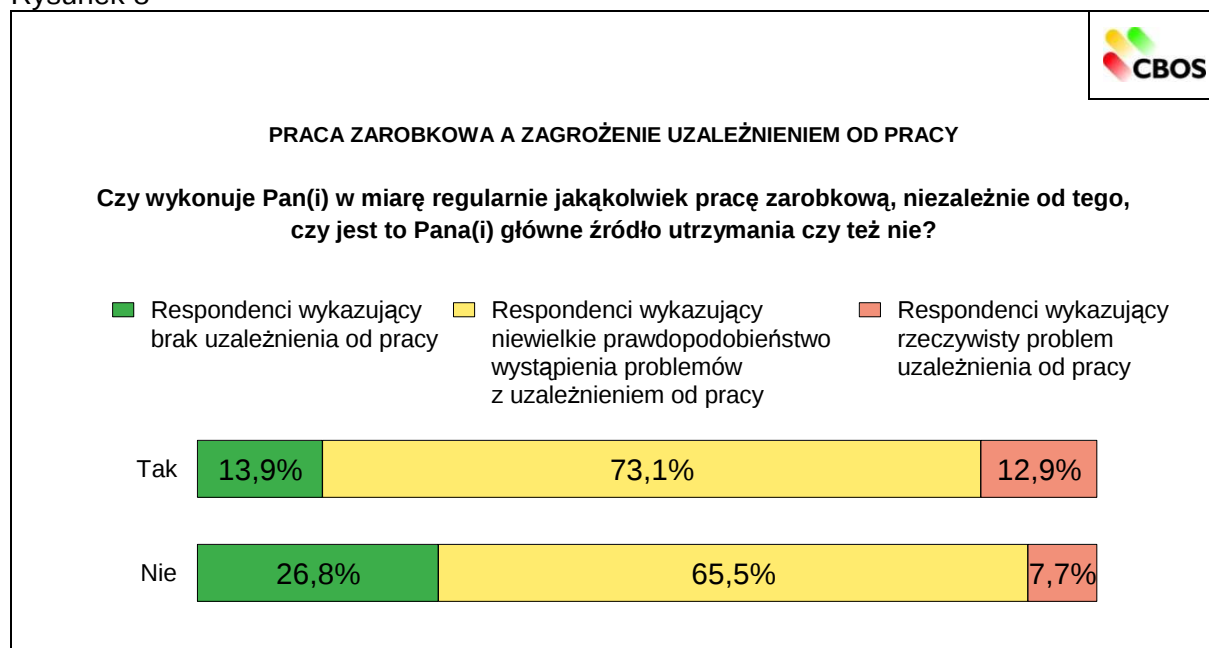
<sup>13</sup> Grupy wyróżnione na podstawie autodeklaracji respondentów.

Rysunek 7



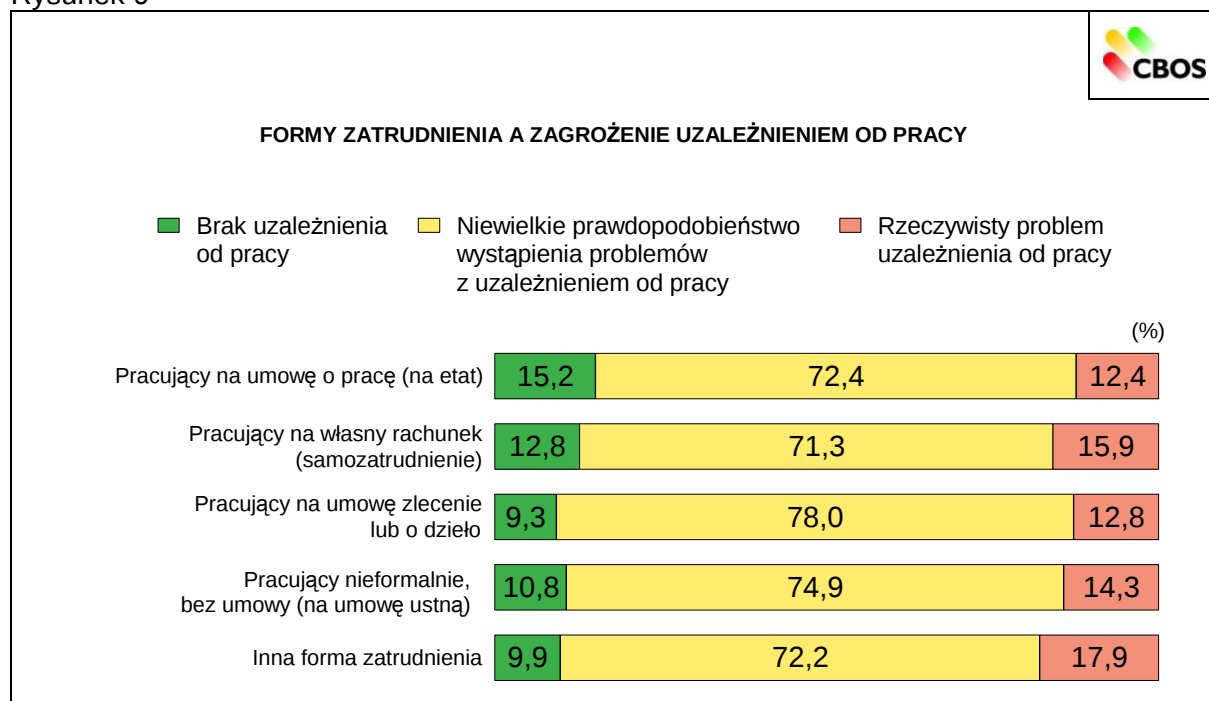
Wyniki badania pokazują, iż uzależnionych od pracy i zagrożonych pracoholizmem więcej jest wśród osób wykonujących regularnie jakiekolwiek prace zarobkowe niż wśród niepracujących zarobkowo (rys. 8).

Rysunek 8



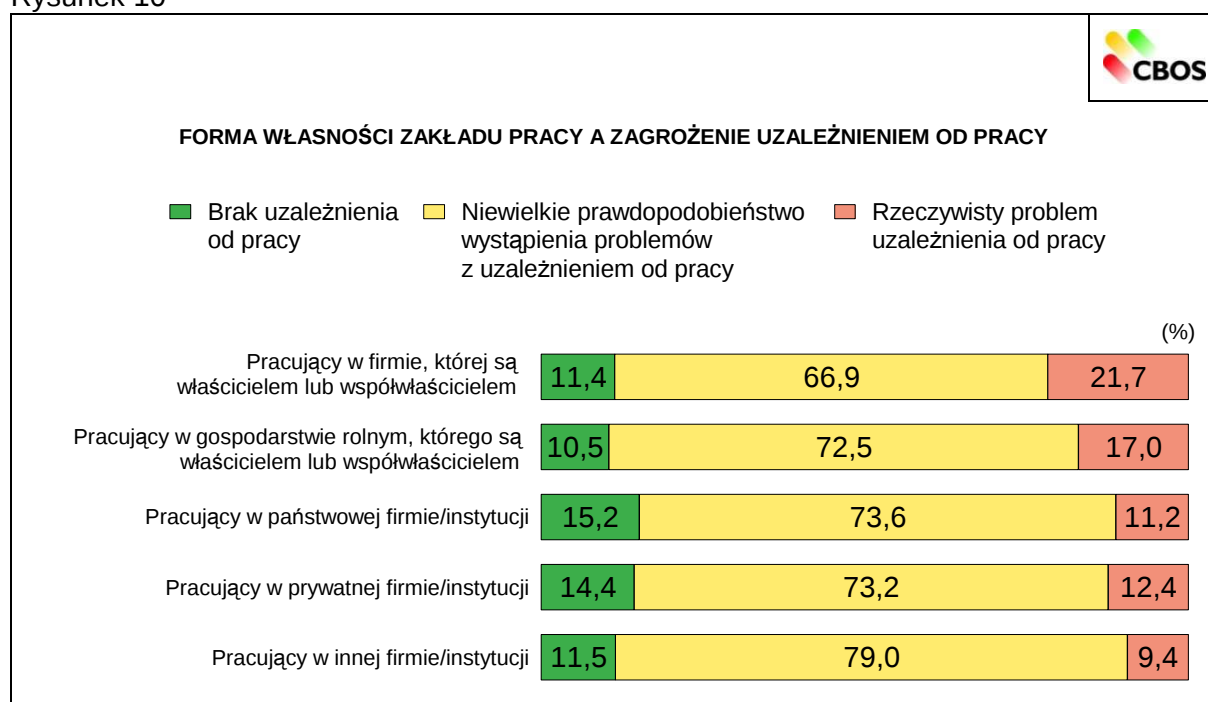
Uzyskane wyniki wskazują też, że z punktu widzenia wystąpienia ryzyka uzależnienia od pracy najbezpieczniejszym rodzajem zatrudnienia jest umowa o pracę (na etat), natomiast z całą pewnością sprzyjają mu różne mieszane i krótkotrwałe formy zatrudnienia (rys. 9).

Rysunek 9



Analiza wyników badania pozwala na wysunięcie wniosku, że uzależnieniu od pracy sprzyja też bycie właścicielem firmy lub gospodarstwa rolnego, w którym się pracuje (rys. 10). Szczególnie widać to na przykładzie osób pracujących w rolnictwie – o ile wśród badanych zaliczających się do grupy „rolnicy indywidualni i pomagający im członkowie rodzin” rzeczywisty problem uzależnienia od pracy wykazuje 11,8%, o tyle wśród pracujących w gospodarstwie rolnym, którego są właścicielem lub współwłaścicielem – 17,0%. Wśród właścicieli gospodarstw jest też nieco mniejszy niż wśród ogółu rolników odsetek osób, które w teście Robinsona uzyskały wynik wskazujący na brak uzależnienia od pracy (odpowiednio: 10,5% i 12,6%).

Rysunek 10

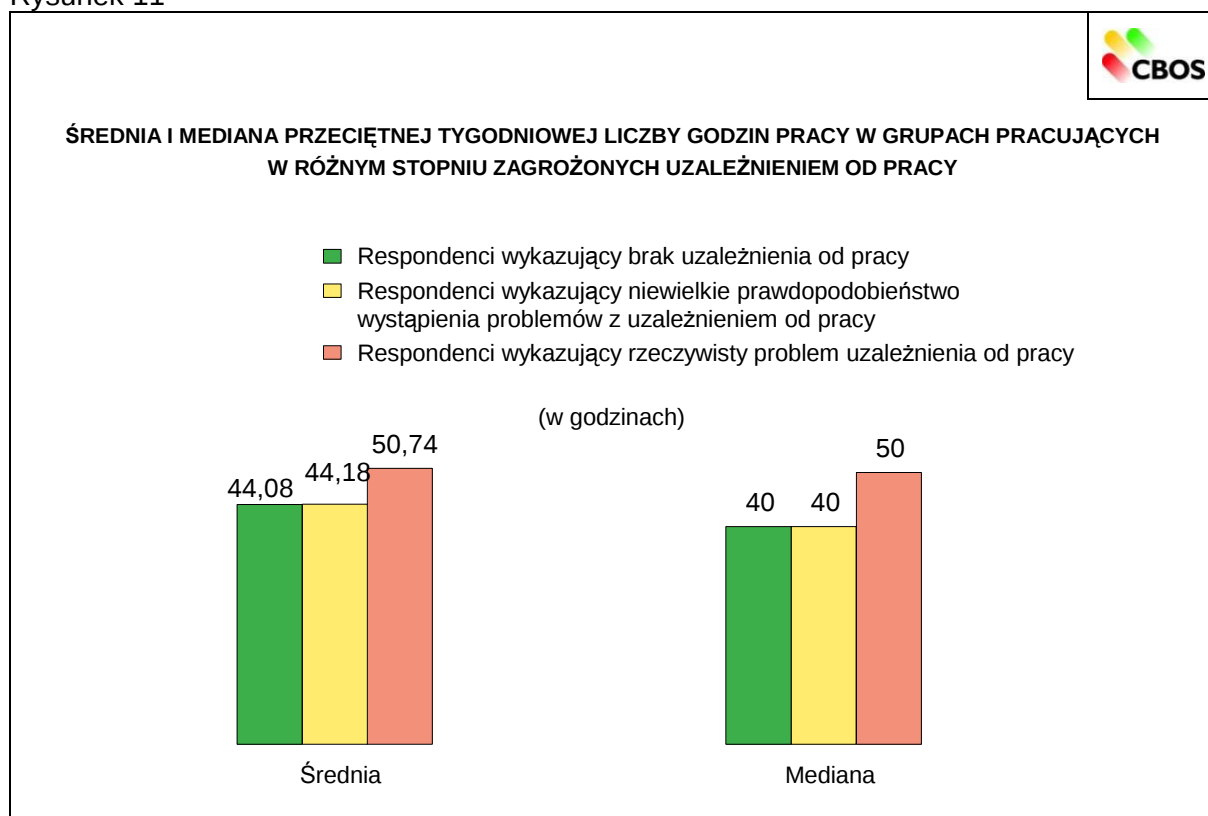


Porównanie deklaracji dotyczących godzin pracy w poszczególnych grupach badanych pracujących zarobkowo w różnym stopniu zagrożonych uzależnieniem od pracy pokazuje, iż – na tle pozostałych – wyróżniają się osoby wykazujące rzeczywisty problem uzależnienia od pracy (rys. 11). Respondenci, dla których takie uzależnienie stanowi rzeczywisty problem, przeciętnie tygodniowo pracują o ponad sześć godzin dłużej (średnio 50 godzin i 44 minuty) niż ci, którzy wykazują niewielkie prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z uzależnieniem od pracy oraz nieuzależnieni (w obu grupach tygodniowa średnia to nieco ponad 44 godziny). Stwierdzone różnice są istotne statystycznie<sup>14</sup>. Również porównanie

<sup>14</sup> Anova. Test Duncana.

wartości median w trzech wyróżnionych grupach potwierdza ten wniosek – o ile ponad połowa badanych pracujących zarobkowo zagrożonych uzależnieniem od pracy oraz tych, którzy nie wykazują tego problemu, przeciętnie tygodniowo pracuje najwyżej 40 godzin, o tyle wśród wykazujących rzeczywisty problem uzależnienia od pracy jest takich osób tylko 35,7%, a przeciętny tygodniowy czas pracy 60,6% tej grupy sięga 50 godzin.

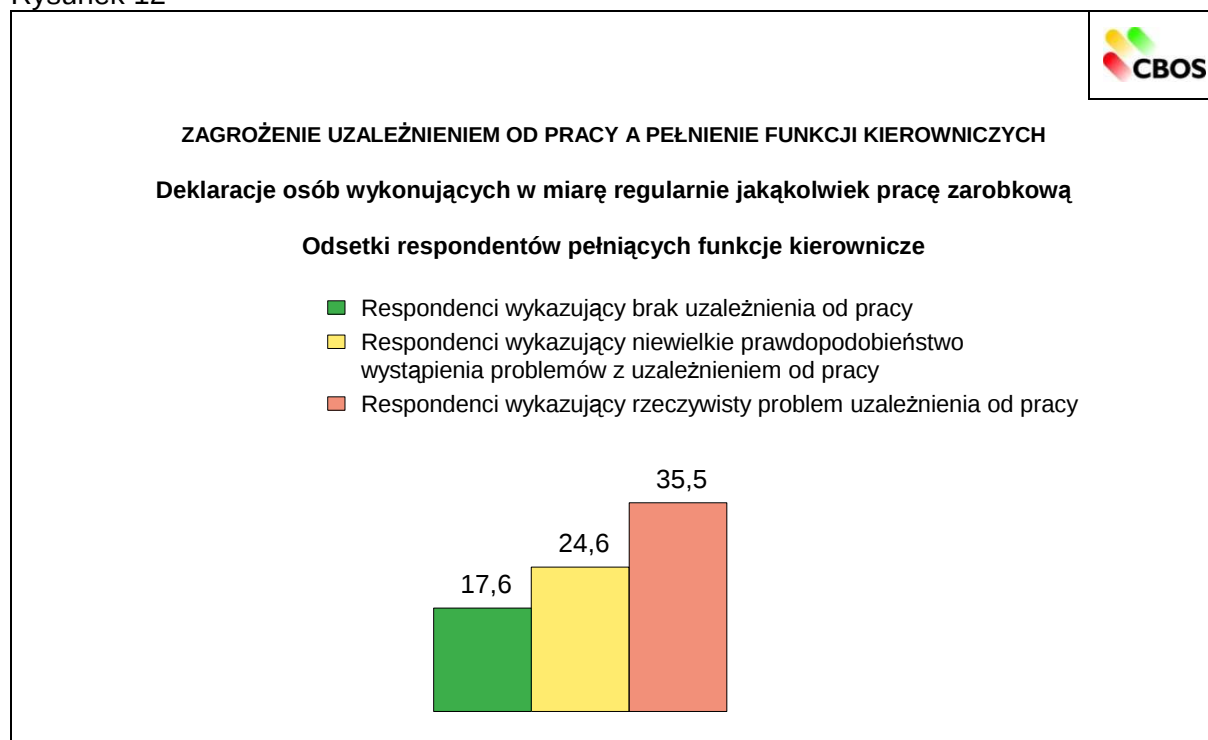
Rysunek 11



Pracujący zarobkowo, dla których uzależnienie od pracy to rzeczywisty problem, oraz ci, w przypadku których istnieje prawdopodobieństwo, że mają pewne problemy z uzależnieniem od pracy, częściej niż nieuzależnieni pełnią funkcje kierownicze (rys. 12). Jednocześnie biorąc pod uwagę tylko osoby na stanowiskach kierowniczych można zauważyć brak istotnych zależności statystycznych między liczbą podległych pracowników a stopniem zagrożenia uzależnieniem od pracy<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Anova.

Rysunek 12



## ROZDZIAŁ 4. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A MOTYWACJE DO PRACY

Porównanie deklaracji dotyczących motywacji do pracy w grupach badanych pracujących zarobkowo zagrożonych w różnym stopniu pracobolizmem pokazuje, iż są one – ogólnie rzecz biorąc – zbliżone (rys. 13). Niezależnie od stopnia zagrożenia uzależnieniem od pracy badani deklarują, iż najważniejszą motywacją do pracy jest dla nich konieczność zaspokojenia codziennych podstawowych potrzeb, kosztów utrzymania, „zarobienie na chleb”. Na drugim miejscu pod względem ważności we wszystkich grupach znalazło się osiągnięcie wyższego lub utrzymanie wysokiego statusu materialnego (swojego lub rodziny). Kolejną pozycję zajęło osiągnięcie wyższej pozycji zawodowej, awans, natomiast najmniej ważnym źródłem motywacji do pracy okazała się spłata kredytu, wyjście z długów.

Analizy statystyczne<sup>16</sup> wykazały, że istotne różnice motywacji między grupami wyróżnionymi ze względu na zagrożenie uzależnieniem od pracy występują jedynie w przypadku kierowania się chęcią zdobycia wyższej pozycji zawodowej, awansu oraz osiągnięcia wyższego lub utrzymania wysokiego statusu materialnego (swojego lub rodziny), przy czym siła tych motywacji dzieli badaną populację na dwie grupy<sup>17</sup>. Pierwszą stanowią osoby

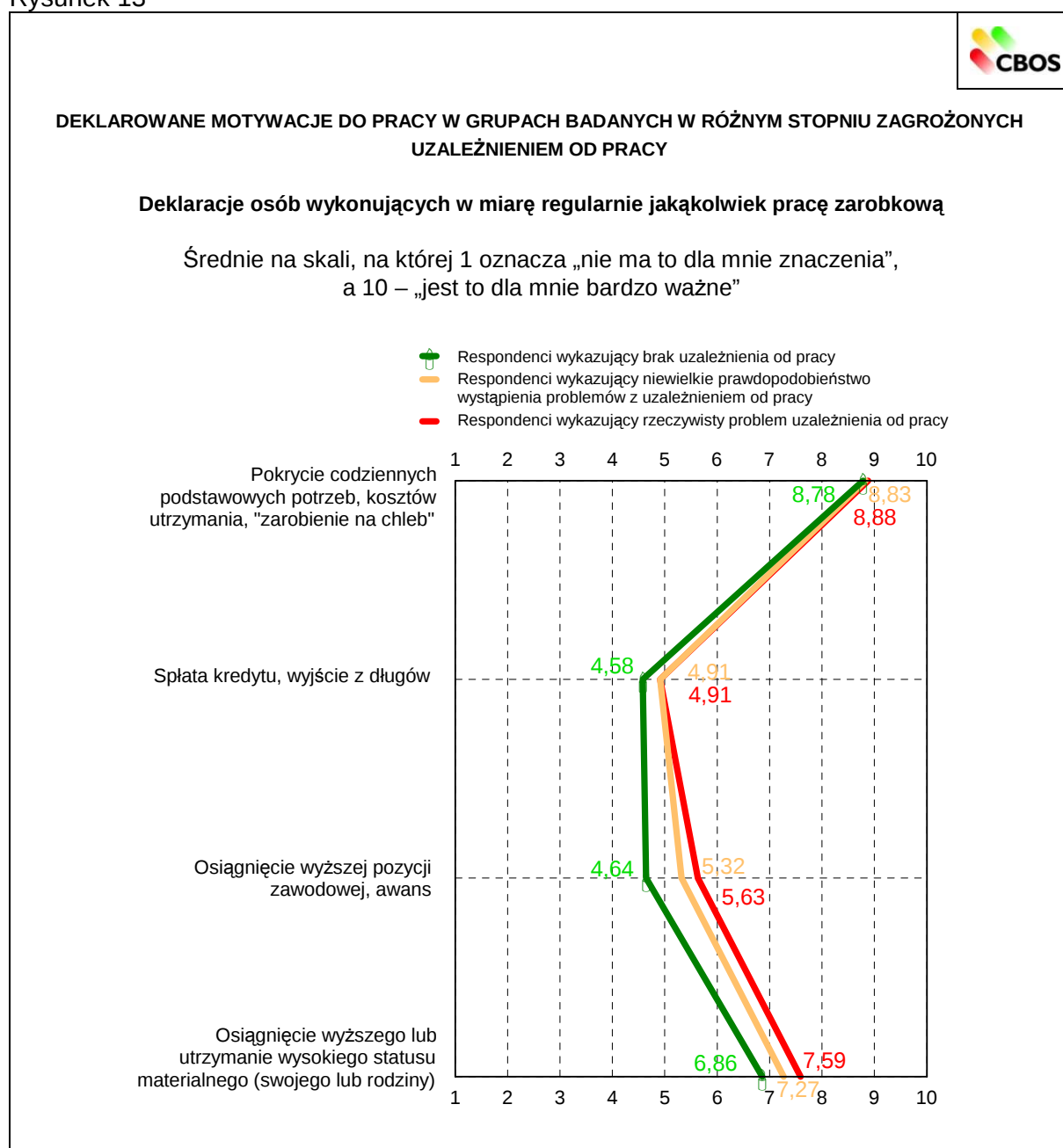
<sup>16</sup> Anova.

<sup>17</sup> Test Duncana.

niemające problemu z uzależnieniem od pracy, a drugą – osoby uzależnione lub zagrożone uzależnieniem od pracy.

Podsumowując można powiedzieć, że różnice motywacji do pracy w trzech wyróżnionych grupach widoczne są przede wszystkim w ich natężeniu. Zarówno uzależnieni od pracy, zagrożeni tym uzależnieniem, jak i niewykazujący symptomów uzależnienia motywowani są tym samym zestawem potrzeb, przy czym osoby uzależnione bądź zagrożone uzależnieniem bardziej niż nieuzależnione są zmotywowane do zdobycia wyższej pozycji zawodowej, awansu oraz osiągnięcia wyższego lub utrzymania wysokiego statusu materialnego.

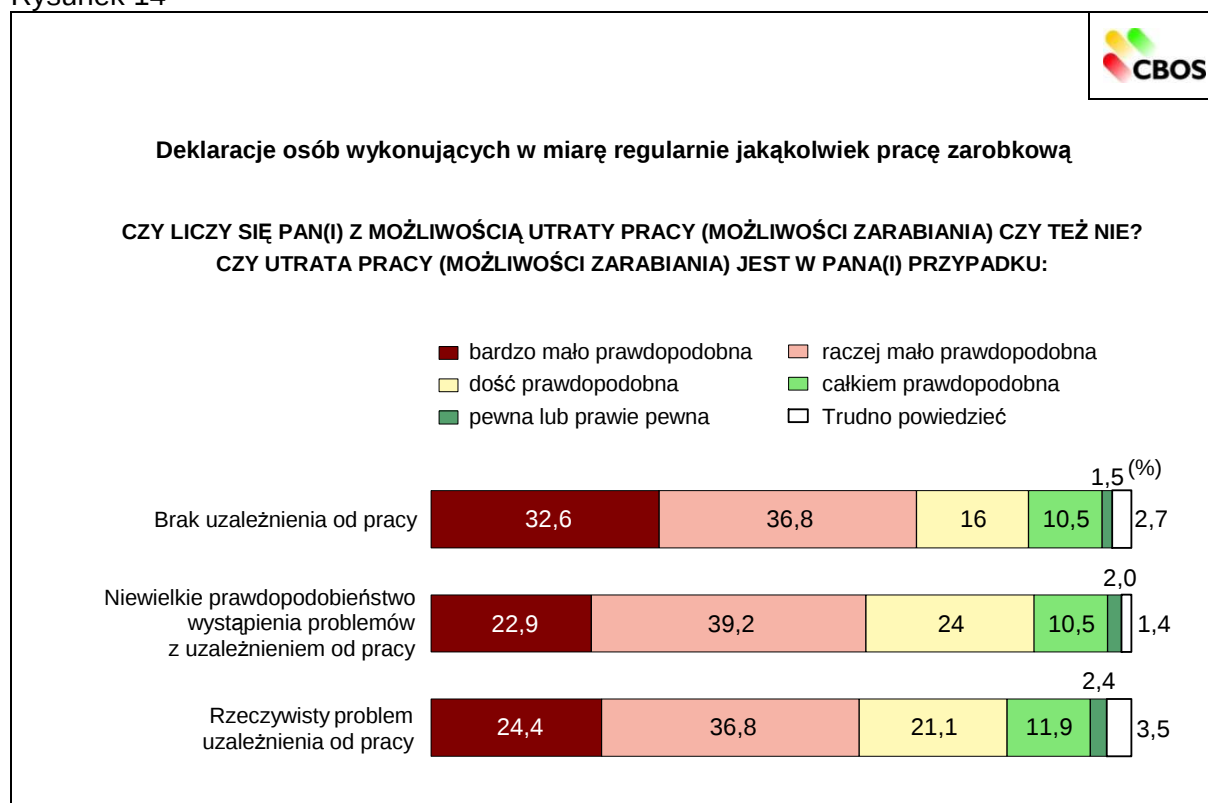
Rysunek 13



## ROZDZIAŁ 5. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A LĘK PRZED JEJ UTRATĄ

Analizy pokazują, iż wśród pracujących zarobkowo występuje słaba zależność statystyczna<sup>18</sup> między poziomem zagrożenia uzależnieniem od pracy a lękiem przed jej utratą, przy czym utraty pracy najczęściej obawiają się osoby, które w teście Robinsona uzyskały wyniki wskazujące na rzeczywisty problem uzależnienia od pracy, a najrzadziej – badani nieprzejawiający tego problemu (rys. 14).

Rysunek 14



## ROZDZIAŁ 6. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY W OPINII OTOCZENIA

Uzależnienie od pracy (pracoholizm) należy do grupy problemów niezwiązanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Z uwagi na to oraz na fakt, że we współczesnym społeczeństwie praca wartościowana jest pozytywnie, pomimo istnienia problemu osoby uzależnione oraz ich otoczenie często nie dostrzegają związanych z tym

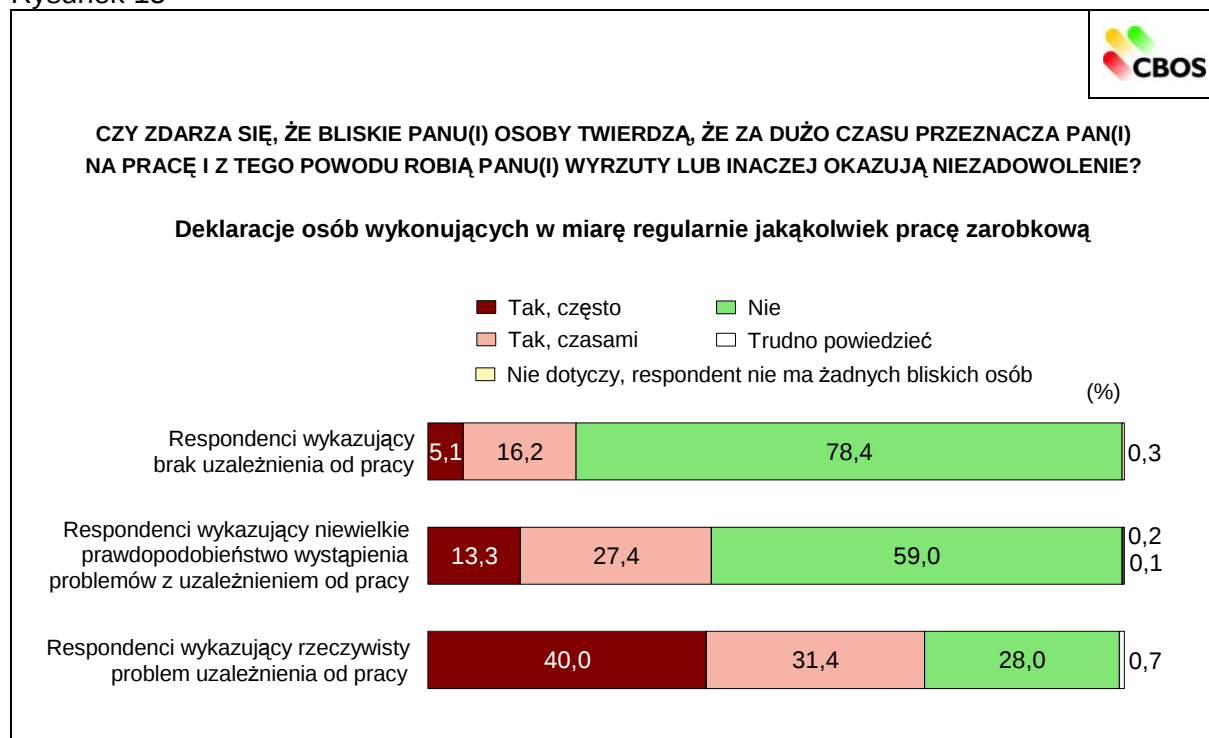
<sup>18</sup> Wartość statystyki chi-kwadrat wskazuje na istotną statystycznie zależność (przyjęty poziom istotności  $p=0,05$ ).

problemem zagrożeń. Z deklaracji badanych pracujących zarobkowo wynika jednak, że taki symptom uzależnienia od pracy, jak zbyt długi jej czas, jest często zauważany przez ich bliskich (rys. 15).

Warto podkreślić, że zdecydowana większość pracujących wykazujących w teście Robinsona symptomy rzeczywistego uzależnienia od pracy (71,4%) przyznała, iż zdarza się, że bliskie im osoby twierdzą, że za dużo czasu przeznaczają na pracę, robią im z tego powodu wyrzuty lub inaczej okazują niezadowolenie, przy czym w przypadku dwóch piątych uzależnionych od pracy takie wyrzuty czy objawy niezadowolenia bliskich pojawiają się często.

W porównaniu z osobami uzależnionymi respondenci, którzy uzyskali w teście wynik wskazujący jedynie na prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z uzależnieniem od pracy, o połowę rzadziej deklarowali, że ich bliscy mają im za złe zbyt długi czas pracy, przy czym jedynie 13,3% mówiło, że zdarza się to często. Wśród pracujących niewykazujących żadnych problemów z uzależnieniem od pracy o takich uwagach bliskich mówi jedynie nieco ponad jedna piąta, przy czym tylko 5,1% słyszało je często.

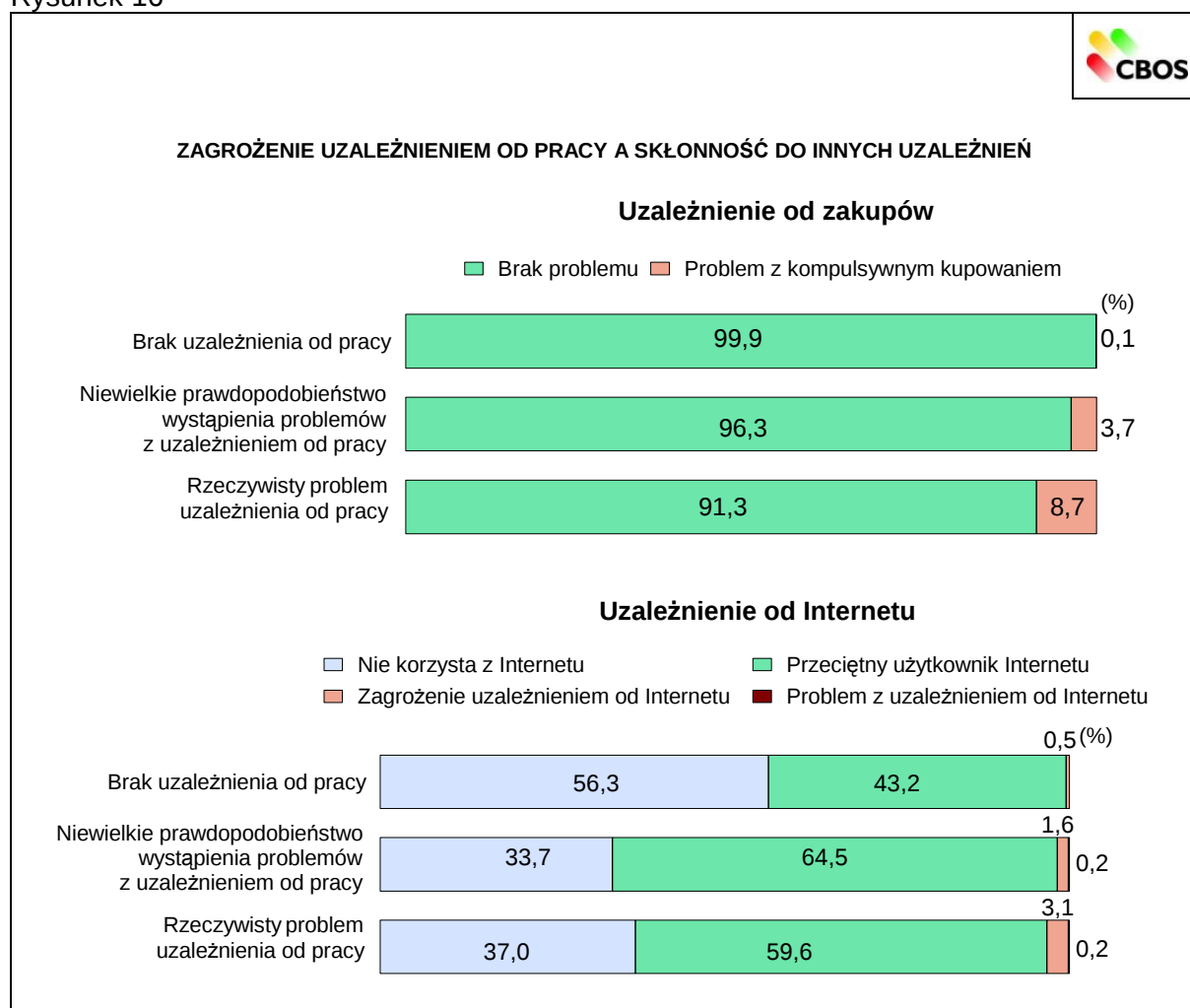
Rysunek 15



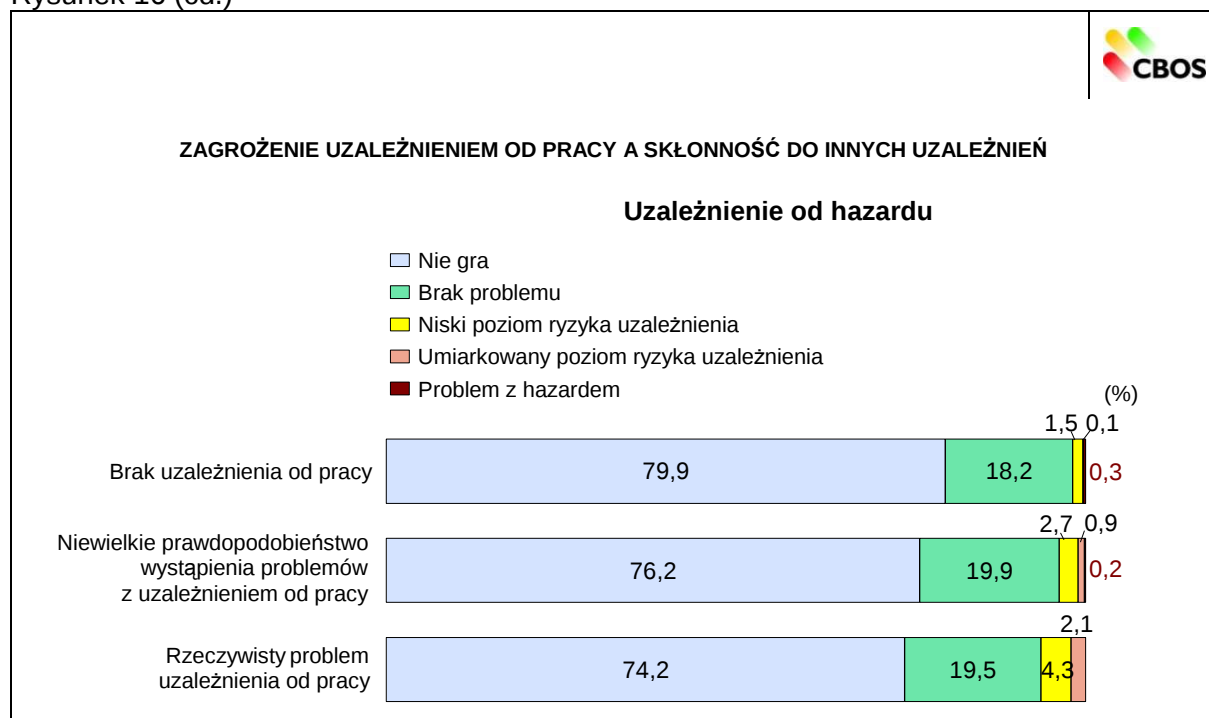
## ROZDZIAŁ 7. ZAGROŻENIE UZALEŻNIENIEM OD PRACY A SKŁONNOŚĆ DO INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Skłonność do uzależnienia od pracy wykazuje związek z podatnością na inne uzależnienia behawioralne (rys. 16). W szczególności jest to widoczne w przypadku uzależnienia od zakupów. Problem z kompulsywnym kupowaniem dość częsty jest wśród osób uzależnionych od pracy (8,7% tej grupy), jednocześnie niemal nie występuje wśród osób niewykazujących problemów z uzależnieniem od pracy. W grupie badanych, którzy w teście Robinsona uzyskali wynik wskazujący na niewielkie prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z uzależnieniem od pracy, osób z problemem kompulsywnego kupowania jest o ponad połowę mniej niż wśród uzależnionych od pracy. Podobnie zagrożenie uzależnieniem od Internetu oraz ryzyko uzależnienia od hazardu jest tym częstsze, im większe prawdopodobieństwo uzależnienia od pracy.

Rysunek 16



Rysunek 16 (cd.)



## ROZDZIAŁ 8. PODSUMOWANIE: CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE I CHRONIĄCE W KONTEKŚCIE UZALEŻNIENIA OD PRACY

Zagrożeniu pracoholizmem w polskim społeczeństwie sprzyja wykonywanie pracy zarobkowej, a w szczególności praca na własny rachunek. Czynnikiem zagrażającym w kontekście uzależnienia od pracy jest też pełnienie funkcji kierowniczych. Konsekwencją tego jest - stwierdzony w badaniu - związek stopnia zagrożenia uzależnieniem od pracy z wiekiem badanych. Na uzależnienie od pracy najbardziej narażone są osoby w wieku produkcyjnym, przy czym największy odsetek badanych wykazujących rzeczywisty problem uzależnienia od pracy odnotowano w grupie wiekowej 35–64 lata, a najwyższy poziom zagrożenia uzależnieniem wśród osób w wieku 18-24 lata. Wyniki badania ilościowego wskazują też, iż nieco bardziej zagrożone pracoholizmem są kobiety niż mężczyźni.

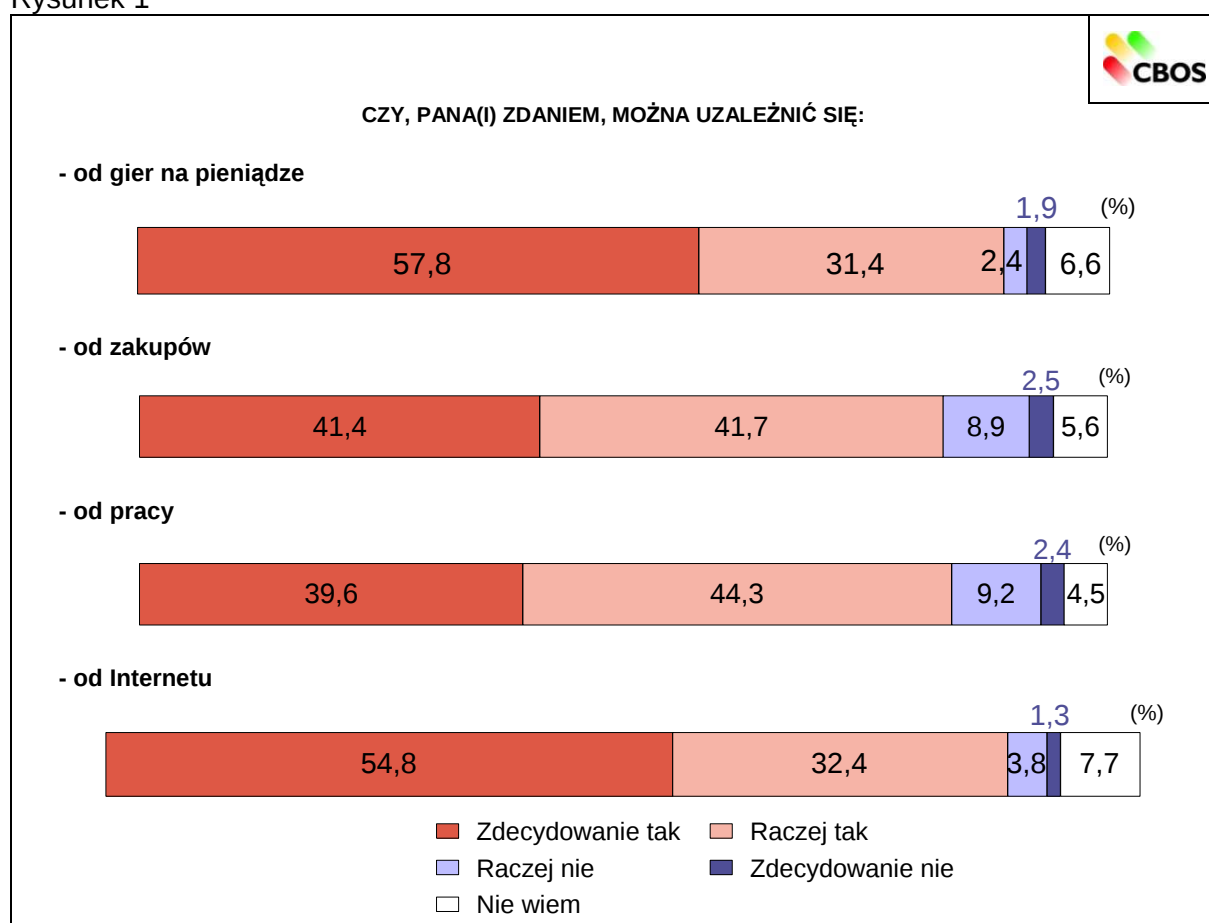
## **CZĘŚĆ V**

### **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE W OPINII SPOŁECZNEJ**

## ROZDZIAŁ 1. SPOSÓB POSTRZEGANIA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Wśród Polaków dominuje wprawdzie przekonanie o uzależniających właściwościach takich form aktywności, jak gry na pieniądze, zakupy, praca i Internet, jednak różna jest „siła” tego przekonania: o możliwości uzależnienia się od hazardu bądź Internetu zdecydowanie przekonana jest ponad połowa badanych, a tylko około 5% to osoby niedostrzegające zagrożenia w tych działaniach. Niebezpieczeństwo uzależnienia od zakupów lub pracy postrzega natomiast w sposób zdecydowany jedynie dwie piąte respondentów, a więcej niż co dziesiąty jest zdania, że takie uzależnienia w ogóle nie są możliwe.

Rysunek 1



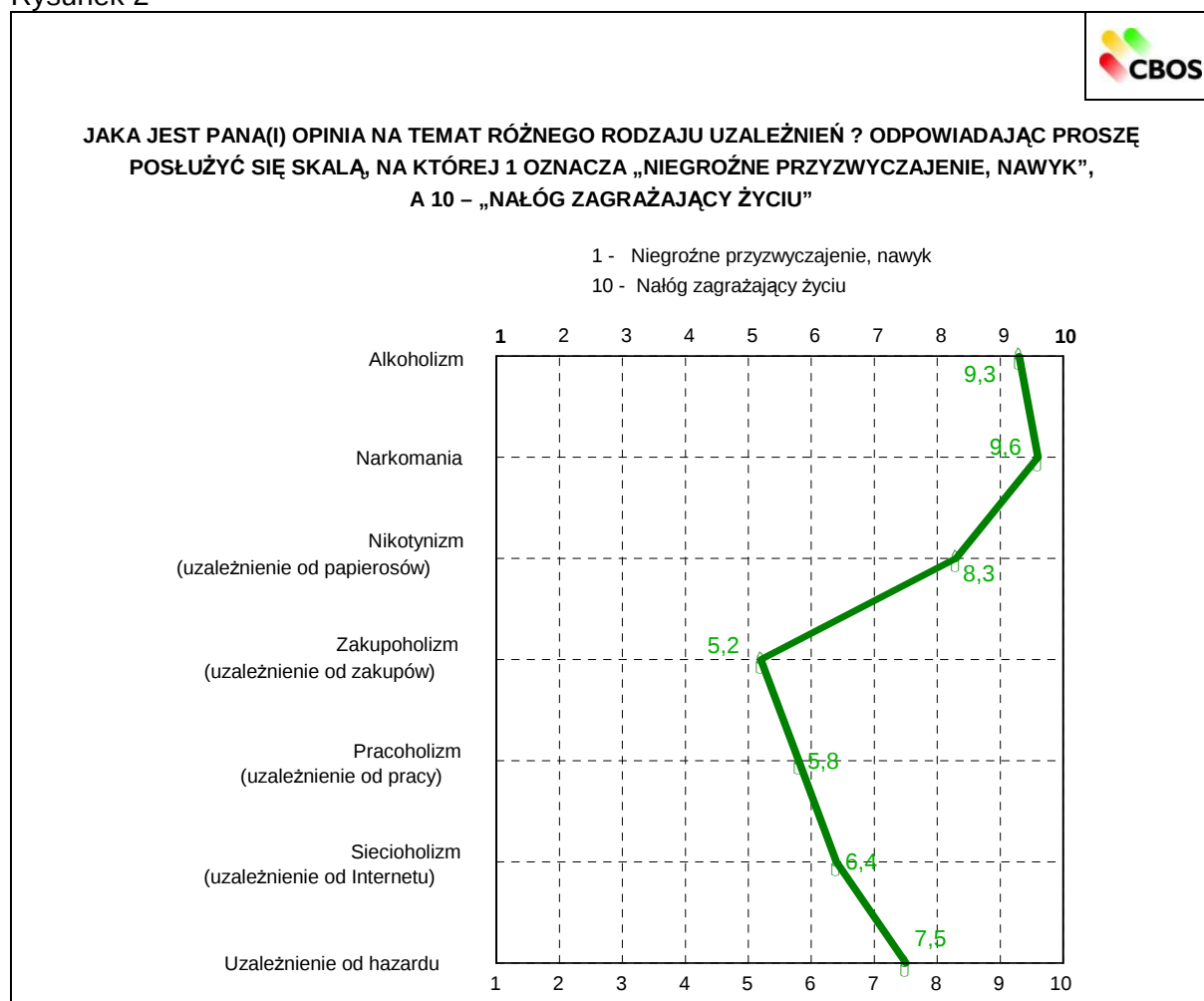
Sposób postrzegania hazardu, zakupów, pracy i Internetu w kontekście zagrożenia uzależnieniem związany jest ze statusem społeczno-demograficznym: czynnikami różnicującymi są przede wszystkim płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania oraz poziom dochodów osobistych i ocena własnych warunków materialnych<sup>19</sup>. Ogólnie rzecz

<sup>19</sup> Zob. Tabele zróżnicowań społeczno-demograficznych.

biorąc, dostrzeganiu uzależniających właściwości gier na pieniądze, zakupów, pracy oraz Internetu sprzyja wyższy poziom wykształcenia, zamieszkiwanie w mieście (zwłaszcza dużym) oraz relatywnie wysokie dochody osobiste i pozytywna ocena sytuacji materialnej gospodarstwa domowego. Z wyjątkiem hazardu, w przypadku którego płeć nie różnicuje opinii badanych, kobiety w większym stopniu niż mężczyźni świadome są zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi. Biorąc natomiast pod uwagę wiek – zagrożeń nie dostrzegają najczęściej osoby z najmłodszej i najstarszej grupy wiekowej. Wyjątek stanowi jednak kwestia możliwości uzależnienia od Internetu – w tym przypadku właśnie wśród najmłodszych (do 18 roku życia) szczególnie wysoki jest odsetek osób zdecydowanie przekonanych o istnieniu niebezpieczeństwa.

Badani poproszeni zostali o ocenę stopnia szkodliwości wybranych uzależnień za pomocą 10-stopniowej skali, na której wartości skrajne oznaczały: *niegroźne przyzwyczajenie, nawyk* oraz *nałóg zagrażający życiu*. Jako tło dla czterech uzależnień behawioralnych w pytaniu umieszczono i poddano tej samej ocenie trzy uzależnienia o charakterze chemicznym: alkoholizm, narkomanię i nikotynizm.

Rysunek 2



Uzyskane średnie oceny wybranych uzależnień jednoznacznie obrazują ich hierarchię funkcjonującą w społecznej świadomości – jako bardziej groźne postrzegane są uzależnienia o charakterze chemicznym, zwłaszcza narkomania i alkoholizm. Uzależnienia behawioralne, przede wszystkim zakupoholizm i pracoholizm, postrzegane są jako przypadłości o zdecydowanie mniejszym ciężarze gatunkowym.

Spółeczna hierarchia uzależnień według stopnia ich szkodliwości:

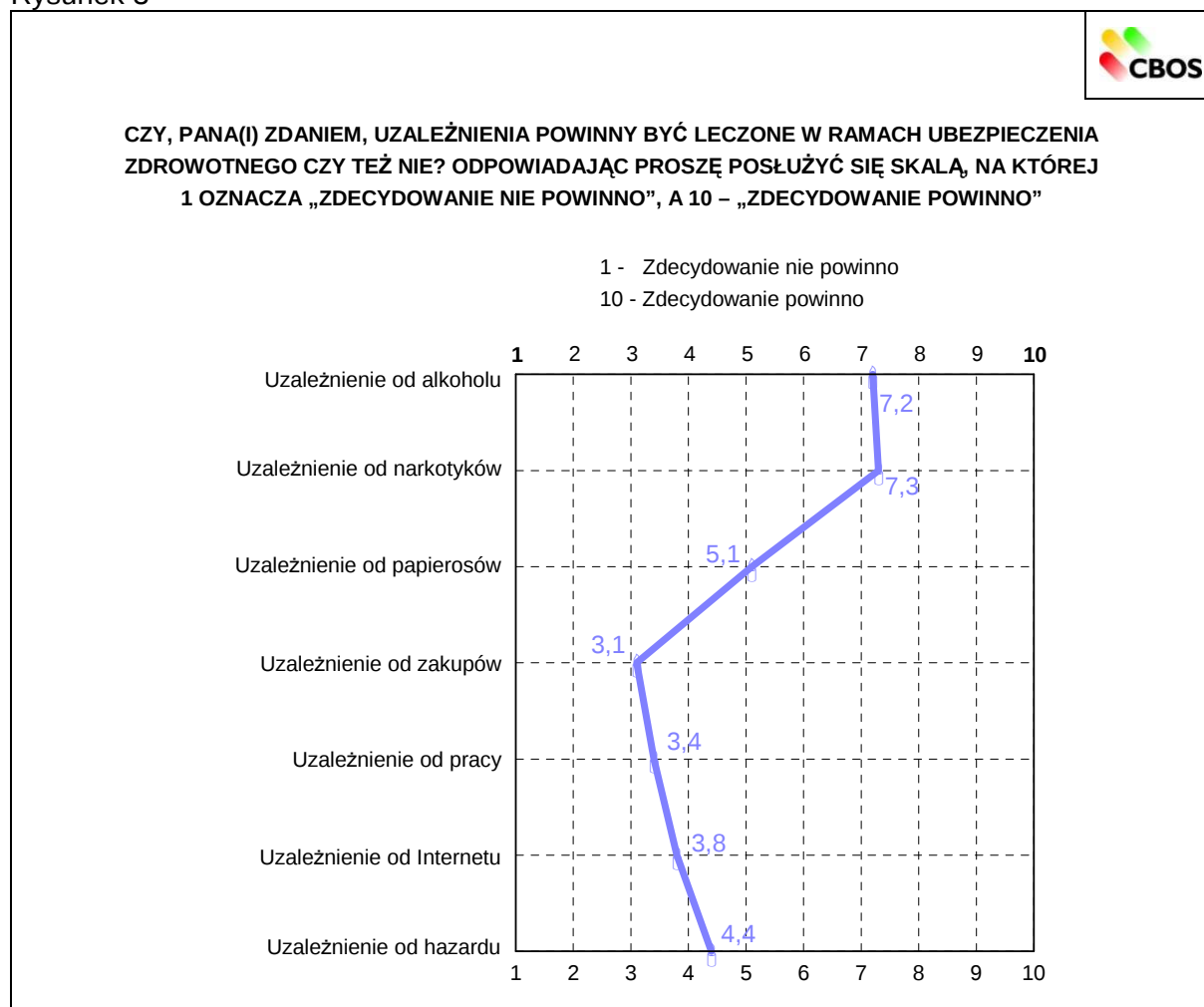
- 1) narkomania,
- 2) alkoholizm,
- 3) nikotynizm,
- 4) uzależnienie od hazardu,
- 5) siecioholizm,
- 6) pracoholizm,
- 7) zakupoholizm.

Zmienne społeczno-demograficzne nie różnicują średnich ocen badanych w odniesieniu do uzależnień o charakterze chemicznym – ta zgodność poglądów jest zapewne efektem powszechności kampanii informacyjnych dotyczących szkodliwości narkotyków, alkoholu i papierosów. W przypadku uzależnień behawioralnych mamy do czynienia ze zróżnicowaniem średnich ocen i – podobnie jak w opiniach o zagrożeniu uzależnieniem – czynnikami różnicującymi są przede wszystkim: płeć, wykształcenie, miejsce zamieszkania, poziom dochodów osobistych i materialne warunki życia. Ogólnie rzecz biorąc, większą świadomość wagi problemu uzależnień behawioralnych mają kobiety niż mężczyźni, mieszkańcy miast (zwłaszcza większych) niż osoby mieszkające na wsi; sprzyja jej wyższy status społeczny i materialny.

Wśród realnie zagrożonych uzależnieniem behawioralnym znaczenie problemu dostrzegają jedynie osoby uzależnione od pracy i od Internetu. Średnie oceny „wagi” tych uzależnień są wśród nich istotnie wyższe niż w grupie badanych niezagrożonych praco- i siecioholizmem.

Naturalną konsekwencją sposobu postrzegania uzależnień behawioralnych na tle chemicznych oraz społecznej hierarchii uzależnień według stopnia ich szkodliwości są poglądy Polaków na temat ewentualnego leczenia uzależnień w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Rysunek 3



Analizując opinie badanych na temat ewentualności objęcia osób uzależnionych leczeniem w ramach ubezpieczenia zdrowotnego warto zwrócić uwagę na dwie kwestie. Pierwsza to niższe średnie oceny w odniesieniu do poparcia bezpłatnego leczenia niż w stosunku do „wagi” uzależnienia, dotyczące wszystkich uwzględnionych uzależnień. Drugą jest zgodność hierarchii uzależnień w kontekście ich „wagi” oraz poparcia dla finansowania terapii uzależnionych w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. W opinii Polaków „darmowe” leczenie może przysługiwać przede wszystkim ofiarom uzależnień postrzeganych jako najgroźniejsze – narkomanom i alkoholikom. Średni poziom poparcia dla leczenia pozostałych uzależnień lokuje się poniżej środka skali (5,5), co należy interpretować jako ograniczoną akceptację terapii nikotynizmu (5,1), jeszcze mniejszą – leczenia hazardzistów (4,4) i jako faktyczny brak poparcia dla leczenia w ramach NFZ zakupoholików, pracobolików i osób uzależnionych od Internetu.

U podstaw tej opinii leży zapewne, z jednej strony, powszechne przekonanie o ograniczonych środkach finansowych, jakimi dysponuje NFZ, w domyśle: brakuje

funduszy na terapię „poważnych” dolegliwości, a leczenie uzależnionych spowodowałoby dalsze ograniczenie finansowania leczenia innych chorób. Z drugiej strony natomiast – istotny dla braku akceptacji leczenia uzależnień behawioralnych w ramach składki ubezpieczenia zdrowotnego jest niekorzystny wizerunek osób uzależnionych (o czym w następnym rozdziale). Znaczna część społeczeństwa hołduje opinii, że osoba uzależniona sama ponosi odpowiedzialność za swe uzależnienie – jest „sama sobie winna”, a zatem nie zasługuje na terapię w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. W przypadku uzależnienia od zakupów, pracy i Internetu dodatkową kwestią generującą brak poparcia dla leczenia uzależnionych jest brak przekonania co do istnienia tego rodzaju uzależnień w ogóle bądź postrzeganie ich raczej w kategoriach „fanaberii” (lub – w przypadku pracoholizmu – zjawiska wręcz pozytywnego) niż poważnego problemu.

## ROZDZIAŁ 2. SPOŁECZNY WIZERUNEK UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH

Badani zostali poproszeni o spontaniczne wymienienie cech, które ich zdaniem decydują o uleganiu uzależnieniom behawioralnym (czy też mają na to wpływ). Tego rodzaju specyficznej ocenie poddane zostały cztery uzależnienia: hazard, zakupoholizm, pracoholizm i sieciholizm. Konfiguracja uzyskanych opinii pozwala na odtworzenie funkcjonujących w świadomości społecznej obrazów wybranych uzależnień.

Na podstawie wypowiedzi badanych można wyodrębnić „cechy wiodące” każdego z uwzględnionych uzależnień, decydujące o społecznym postrzeganiu danej przypadłości, a w konsekwencji – o społecznym nastawieniu do osób uzależnionych.

W przypadku hazardu jako cechy decydujące o uzależnieniu postrzegane są **ograniczone mechanizmy kontroli i zamożność**. Obraz hazardzisty funkcjonujący w społecznej świadomości nie jest pozytywny – hazard traktowany jest jako „rozrywka dla bogatych”, a hazardzista to człowiek zamożny (a przynajmniej mający pieniądze na grę), o słabym charakterze, a przy tym szukający silnych wrażeń, chciwy i liczący na „łatwe pieniądze”. Tego niekorzystnego wyobrażenia nie zmienia fakt, że relatywnie duży odsetek Polaków wymienia w tym kontekście cechy, które mogą stanowić pewnego rodzaju usprawiedliwienie grających: samotność, problemy życiowe, kompleksy, naiwność. W przypadku hazardu płeć i wiek nie należą – w odczuciu społecznym – do elementów decydujących o uzależnieniu, wypowiedzi badanych wskazują jednak, że jeśli już hazardzista opisywany jest przez pryzmat tych atrybutów, to przybiera postać młodego mężczyzny.

Pełne spectrum wyobrażeń badanych na temat cech sprzyjających uzależnieniu od hazardu prezentuje poniższe zestawienie.

Tabela 1

| Jakiego rodzaju ludzie najłatwiej, Pana(i) zdaniem, ulegają uzależnieniu od HAZARDU, są najbardziej zagrożeni tego rodzaju uzależnieniem? | %    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ograniczone mechanizmy kontroli, słaby charakter, słaba psychika, słaba wola                                                              | 27,9 |
| Mający pieniądze na grę - bogaci, wysoko postawieni, biznesmeni                                                                           | 21,1 |
| Ryzykanci, szukający wrażeń, przygody, emocji, adrenaliny                                                                                 | 9,1  |
| Liczący na łatwe pieniądze, chcący mieć pieniądze bez pracy, lenie, obiboki                                                               | 8,9  |
| Lubiący pieniądze, chcący wygrać, chciwi, zachłanni, pazerni                                                                              | 6,3  |
| Sposób na odreagowanie problemów życiowych, samotność, niezrozumienie, brak sukcesów, zagubienie                                          | 5,4  |
| Chcący poprawić swoją sytuację materialną, niemający pieniędzy                                                                            | 4,3  |
| Naiwni, łatwowierni, marzyciele, niepoprawni optymiści                                                                                    | 4,2  |
| Lekkomyślni, bezmyślni, nieodpowiedzialni, lekkoduchy, pozbawieni wyobraźni                                                               | 3,3  |
| Młodzi                                                                                                                                    | 3,3  |
| Brak zajęcia, brak obowiązków, mający dużo czasu                                                                                          | 3,2  |
| Zadłużeni, przegrani, zdesperowani - jedyna droga do wzbogacenia się                                                                      | 2,6  |
| Spędzający w ten sposób czas wolny, rozrywka, z nudów, zabawa                                                                             | 2,6  |
| Problemy emocjonalne, psychiczne, niedojrzałość, niestabilność emocjonalna                                                                | 2,3  |
| Kompleksy, niskie poczucie własnej wartości, chęć dorównania innym, imponowania                                                           | 1,9  |
| Choroba psychiczna, skłonności wrodzone, podatność na uzależnienia                                                                        | 1,9  |
| Każdy, kto raz wygrał, gra nadal z nadzieją na kolejne wygrane                                                                            | 1,4  |
| Brak pomysłu na życie, celu w życiu, brak zainteresowań                                                                                   | 1,4  |
| Każdy, kto zaczął grać, wystarczy raz zagrać                                                                                              | 1,4  |
| Nisko wykształceni, nieinteligentni, niemądrzy, głupi, bez rozumu                                                                         | 1,3  |
| Dostęp do gier – mieszkanie w pobliżu lokalu, towarzystwo graczy                                                                          | 1,2  |
| Każdy, wszyscy mogą                                                                                                                       | 1,0  |
| Materialiści, zachwiany system wartości, brak wartości                                                                                    | 0,6  |
| Starsi, w średnim wieku                                                                                                                   | 0,5  |
| Pewność siebie, nadmierna pewność siebie                                                                                                  | 0,5  |
| Mężczyźni                                                                                                                                 | 0,5  |
| Alkoholicy, narkomani                                                                                                                     | 0,4  |
| Celebryci, artyści, wolne zawody                                                                                                          | 0,4  |
| Egoiści, niedbający o innych, myślący tylko o sobie                                                                                       | 0,3  |
| Wykształceni, inteligentni, mądrzy                                                                                                        | 0,3  |
| Inne pozytywne cechy: odważni, niebojący się ryzyka, silni psychicznie                                                                    | 0,2  |
| Każdy, kto często gra                                                                                                                     | 0,2  |
| Kobiety                                                                                                                                   | 0,1  |
| Inne odpowiedzi                                                                                                                           | 0,1  |
| Nie wiem                                                                                                                                  | 12,9 |

Spółeczny portret osób uzależnionych od zakupów jest równie mało pochlebny jak wizerunek hazardzistów. Dominującą cechą jest tu zdecydowanie **zamożność**, na drugim miejscu

natomiast plasuje się **pleć**. W odczuciu społecznym uzależnienie od zakupów jest przede wszystkim przypadłością zamożnych, niepracujących kobiet, rozrzutnych, spędzających czas w sklepach, mających słaby charakter, a przy tym próżnych i lekkomyślnych. Taki obraz zakupoholizmu jest nie tylko niepochebny, ale również – niepoważny. Opinie badanych wskazują, że w społecznym odbiorze uzależnienie od zakupów postrzegane jest raczej jako pewnego rodzaju „fanaberia” niż istotny problem.

Tabela 2

| <b>Jakiego rodzaju ludzie najłatwiej, Pana(i) zdaniem, ulegają uzależnieniu od ZAKUPÓW, są najbardziej zagrożeni tego rodzaju uzależnieniem?</b> | <b>%</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zamożni, bogaci, mający pieniądze                                                                                                                | 35,5     |
| Kobiety                                                                                                                                          | 14,4     |
| Nuda, nadmiar wolnego czasu, brak zainteresowań                                                                                                  | 7,4      |
| Brak samokontroli, słabość charakteru, brak silnej woli, przymus kupowania                                                                       | 7,3      |
| Rozrzutni, szastający pieniędzmi, nie liczący się z pieniędzmi, lubiący wydawać pieniądze                                                        | 5,7      |
| Kompleksy, niskie poczucie własnej wartości, zazdrość, chęć dorównania innym                                                                     | 5,5      |
| Uleganie modzie, skoncentrowanie na wyglądzie, próżność                                                                                          | 4,8      |
| Problemy, niepowodzenia życiowe, samotność, wyalienowanie, ludzie nieszczęśliwi                                                                  | 3,9      |
| Chęć imponowania, wzbudzenia zazdrości, podziwu, snobizm, pycha                                                                                  | 3,8      |
| Bezmyślność, lekkomyślność, nieodpowiedzialność, głupota, brak rozsądku, ryzykanctwo                                                             | 3,7      |
| Stres, zakupy jako nagroda, forma relaksu, wypoczynku, przyjemności                                                                              | 3,1      |
| Osoby młode                                                                                                                                      | 2,4      |
| Chęć posiadania, gromadzenia dóbr, chciwość, zachłanność, pazerność                                                                              | 2,4      |
| Podatność na reklamy, promocje, okazje, naiwność, łatwowierność                                                                                  | 1,5      |
| Wszyscy mogą się uzależnić, każdy człowiek                                                                                                       | 1,3      |
| Osoby z defektami psychicznymi, chore psychicznie, skłonności wrodzone                                                                           | 1,1      |
| Egoizm, skoncentrowanie na sobie, spełnianie swoich zachcianek                                                                                   | 1,0      |
| Osoby lubiące spędzać czas w centrach handlowych, chodzić po sklepach                                                                            | 0,8      |
| Osoby, których status materialny znacząco się poprawił                                                                                           | 0,7      |
| Problemy emocjonalne, niestabilność emocjonalna, nadwrażliwość, impulsywność                                                                     | 0,6      |
| Biedni, mający mało pieniędzy                                                                                                                    | 0,4      |
| Średnio zamożni                                                                                                                                  | 0,4      |
| Materialiści, niewłaściwa hierarchia wartości, niewłaściwe wzorce wychowania                                                                     | 0,4      |
| Osoby starsze, emeryci                                                                                                                           | 0,3      |
| Osoby mające łatwy dostęp do sklepów, mieszkające w pobliżu centrów handlowych                                                                   | 0,3      |
| Osoby w średnim wieku                                                                                                                            | 0,2      |
| Osoby zapracowane, dużo pracujące, pracoholicy                                                                                                   | 0,2      |
| Celebryci, aktorki                                                                                                                               | 0,2      |
| Osoby kupujące przez Internet                                                                                                                    | 0,1      |
| Hobbyści, kolekcjonerzy                                                                                                                          | 0,1      |
| Nie wiem, trudno powiedzieć                                                                                                                      | 16,7     |

W przeciwieństwie do hazardzistów i zakupoholików społeczny obraz osób uzależnionych od pracy jest niejednoznaczny. Przeplatające się w nim elementy pozytywne i negatywne sprawiają, że można mówić o funkcjonujących w świadomości społecznej kilku odrębnych sposobach postrzegania uzależnienia od pracy. Czynnikiem różnicującym wydaje się w tym kontekście przypisywana osobie uzależnionej motywacja – zewnętrzna bądź wewnętrzna (przy czym zwłaszcza ta ostatnia może mieć charakter zarówno pozytywny, jak i negatywny). Na podstawie wypowiedzi badanych możemy wyróżnić kilka obecnych w świadomości społecznej wizerunków osób uzależnionych od pracy.

- I. „Pozytywny pracoholik” motywowany wewnętrznie: osoba ambitna, lubiąca swoją pracę, obowiązkowa.
- II. „Negatywny pracoholik” motywowany wewnętrznie: cechy wyróżniające to przerost ambicji, chciwość, nadmierne nastawienie na rywalizację i karierę, perfekcjonizm, kompleksy.
- III. Pracoholik „ucieczkowy”: osoba szukająca w pracy ucieczki od problemów osobistych, czasem niemająca życia osobistego, samotna, wypełniająca pracą pustkę życiową.
- IV. Pracoholik motywowany zewnętrznie: o nadmiernym poświęcaniu się pracy decyduje konieczność utrzymania rodziny, problemy finansowe, lęk przed utratą pracy.

Opinie badanych wskazują, że praca jako uzależnienie jest w ogóle trudna do zaakceptowania. Dotyczy to zwłaszcza motywacji zewnętrznej, oznaczającej *de facto* przymus pracy, kiedy osoba nadmiernie pracująca nie robi tego z własnej woli, ale w wyniku presji zewnętrznej. Warto podkreślić, że wśród wypowiedzi badanych na temat uzależnienia od pracy najczęściej pojawiały się opinie negujące istnienie zjawiska.

Tabela 3

| Jakiego rodzaju ludzie najłatwiej, Pana(i) zdaniem, ulegają uzależnieniu od PRACY, są najbardziej zagrożeni tego rodzaju uzależnieniem? | %    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ambitni, chcący zrobić karierę, awansować, osiągnąć wyższą pozycję zawodową, wybić się                                                  | 14,1 |
| Samotni, brak rodziny, dzieci, przyjaciół, brak życia poza pracą                                                                        | 9,2  |
| Chciwi, pazerni, chytrzy, dorobkiewicz, chęć zysku, kochają pieniądze                                                                   | 8,5  |
| Praca jako hobby, pasja; lubi pracować, spełnia się w pracy, praca sprawia satysfakcję                                                  | 7,5  |
| Nadmiernie ambitni, wygórowane ambicje, zbyt nastawienie na karierę, karierowicze                                                       | 6,8  |
| Ucieczka w pracę – problemy, nieudane życie osobiste, brak zrozumienia wśród bliskich                                                   | 6,5  |
| Potrzebujący pieniędzy, mający problemy finansowe, zadłużeni, biedni                                                                    | 6,1  |
| Lęk przed utratą pracy, zbyt uleganie pracodawcy, chęć uzyskania dobrej oceny szefa                                                     | 5,4  |
| Pracowitość jako cecha charakteru, skłonności wrodzone, wewnętrzny przymus pracy                                                        | 4,8  |
| Ci, którzy (za) dużo pracują                                                                                                            | 4,3  |
| Rywalizacja, wyścig szczurów, konkurencja; chcą być najlepsi, udowodnić swoją wartość                                                   | 3,9  |
| Brak innych zainteresowań, zajęć, hobby, celów, nadmiar wolnego czasu, z nudów                                                          | 3,9  |
| Chcący się dorobić, poprawić sytuację materialną, żyć na wyższym stopniu                                                                | 3,6  |
| Zaburzony system wartości, praca/kariera jako priorytet, sens życia                                                                     | 3,3  |
| Perfekcjonisci, uważają się za niezastąpionych, skrupulatni, dokładni                                                                   | 2,8  |
| Osoby słabe psychicznie, słaby charakter, brak samokontroli, uleganie wpływom                                                           | 2,8  |
| Kompleksy, niedowartościowanie, niska samoocena, poczucie niespełnienia                                                                 | 2,7  |
| Wszyscy, każdy może się uzależnić                                                                                                       | 2,6  |
| Osoby na odpowiedzialnych stanowiskach, właściciele firm, biznesmeni, dyrektorzy                                                        | 2,5  |
| Osoby aktywne, energiczne, kreatywne, przebojowe, „niemogące usiedzieć”                                                                 | 2,0  |
| Mężczyźni                                                                                                                               | 2,0  |
| Młodzi                                                                                                                                  | 1,8  |
| Obowiązkowi, sumienni, rzetelni, zdyscyplinowani, odpowiedzialni                                                                        | 1,7  |
| Starsi, w średnim wieku                                                                                                                 | 1,0  |
| Zamożni, bogaci, dużo zarabiający                                                                                                       | 0,9  |
| Ludzie wykształceni, inteligentni, o wysokich kwalifikacjach                                                                            | 0,7  |
| Kobiety                                                                                                                                 | 0,6  |
| Osoby mało efektywne w pracy, lenie, nysy, nieudolni, niezorganizowani                                                                  | 0,4  |
| Respondent wymienia konkretne zawody albo rodzaje pracowników                                                                           | 0,4  |
| Zawody twórcze, wynalazcy, artyści, uczeni, dziennikarze                                                                                | 0,4  |
| Nikt, nie ma takiego uzależnienia, nie ma takich osób                                                                                   | 0,4  |
| Głupcy, naiwniacy                                                                                                                       | 0,2  |
| Chorzy psychicznie                                                                                                                      | 0,2  |
| Niepracujący, bezrobotni                                                                                                                | 0,2  |
| Ludzie uczciwi, porządni, honorowi, dobrzy (pozytywni)                                                                                  | 0,2  |
| Osoby pracujące w korporacjach, w „sieciówkach”                                                                                         | 0,2  |
| Nie wiem, trudno powiedzieć                                                                                                             | 17,4 |

Jeszcze inaczej rysuje się społeczny wizerunek osób uzależnionych od Internetu. Najbardziej charakterystyczny jest tu brak stygmatyzacji, zarówno negatywnej, jak i pozytywnej. Sieciologizm jawi się natomiast jako zjawisko pokoleniowe – podstawową cechą postrzeganą jako sprzyjająca temu uzależnieniu jest **młody wiek**. Uzależnieni od Internetu to – zdaniem Polaków – przede wszystkim ludzie młodzi, bez obowiązków, realizujący za pośrednictwem Internetu swoją potrzebę kontaktów społecznych lub posiadania przyjaciół.

Tabela 4

| Jakiego rodzaju ludzie najłatwiej, Pana(i) zdaniem, ulegają uzależnieniu od INTERNETU, są najbardziej zagrożeni tego rodzaju uzależnieniem? | %    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ludzie młodzi, młode pokolenie                                                                                                              | 33,7 |
| Ludzie bez obowiązków, którzy mają zbyt wiele wolnego czasu                                                                                 | 13,7 |
| Ludzie poszukujący kontaktu z innymi, szukający przyjaciół, samotni                                                                         | 11,5 |
| Dzieci                                                                                                                                      | 6,3  |
| Ludzie mający kompleksy, z niskim poczuciem własnej wartości                                                                                | 5,3  |
| Ludzie uciekający od rzeczywistości, samotnicy i marzyciele                                                                                 | 4,9  |
| Ludzie ciekawi świata, żądni wiedzy, ale też ciekawscy                                                                                      | 4,7  |
| Ludzie słabego charakteru, o słabej woli                                                                                                    | 4,1  |
| Wszyscy mają szansę na uzależnienie                                                                                                         | 4,1  |
| Osoby spędzające dużo czasu przy komputerze (np. pracujące z komputerem)                                                                    | 3,1  |
| Użytkownicy korzystający z sieci w pewien szczególny sposób (gry, portale społecznościowe, zakupy, erotyka, ściąganie plików)               | 3,0  |
| Ludzie bez celów w życiu, pasji, nieznający świata, prowadzący ubogie życie                                                                 | 2,4  |
| Ludzie szukający wrażeń, przygód, rozrywki                                                                                                  | 2,1  |
| Ludzie nowocześni, idący z pędem czasu, zafascynowani nowinkami technologicznymi                                                            | 1,9  |
| Młodzi ludzie, nad którymi nikt nie sprawuje kontroli                                                                                       | 1,8  |
| Inne cechy społeczno-demograficzne (np. bogaci, mieszkańcy miast, kobiety)                                                                  | 1,4  |
| Ludzie idący na łatwiznę                                                                                                                    | 1,3  |
| Trudno powiedzieć                                                                                                                           | 17,3 |

## ROZDZIAŁ 3. PODSUMOWANIE

Pierwsza konkluzja, jaka nasuwa się po analizie wypowiedzi respondentów na temat uzależnień behawioralnych, jest następująca: społeczne wyobrażenia o cechach społeczno-demograficznych osób uzależnionych nie odbiegają zbyt wiele od danych empirycznych: atrybuty postrzegane przez Polaków jako sprzyjające danemu problemowi są w dużym stopniu zbieżne z tymi, którymi rzeczywiście charakteryzują się poszczególne grupy uzależnionych. Dotyczy to przede wszystkim płci, wieku i statusu materialnego.

Drugą istotną kwestią jest – wyłaniający się z uzyskanych „portretów” – brak współczucia dla osób uzależnionych. Znaczna część Polaków hołduje przekonaniu, że osoby uzależnione są „same sobie winne”. Brak empatii dotyczy w największym stopniu uzależnienia od Internetu, hazardu i zakupów, przy czym w dwóch ostatnich przypadkach temu uczuciu dodatkowo towarzyszy nieskrywana niechęć. Jeśli chodzi o uzależnienie od pracy, mamy natomiast do czynienia zarówno z silnymi wątpliwościami co do istnienia takiego zjawiska, jak i ze znaczną aprobatą osób poświęcających się pracy, lecz również w tym przypadku (podobnie jak w pozostałych) nie brakuje opinii, że odpowiedzialność za problem ponosi przede wszystkim sam uzależniony („sam jest sobie winien”). Funkcjonujący w społeczeństwie obraz uzależnień behawioralnych jest zatem dość uproszczony i oparty w dużym stopniu na stereotypach. Brak postrzegania tego rodzaju przypadłości w kategoriach problemów wymagających pomocy w pełni koresponduje z negatywnymi opiniami badanych na temat ewentualnego leczenia uzależnionych.

Konkluzja dotycząca **czynników chroniących** w odniesieniu do uzależnień behawioralnych wydawać się może zatem nie dość oczywista, niemniej jednak jest prawdziwa: w kontekście uzyskanych danych najważniejszym „metaczynnikiem” chroniącym przed uzależnieniami behawioralnymi wydaje się wiedza o tego rodzaju zagrożeniach. Ważne jest przede wszystkim obalenie funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów na temat przyczyn i symptomów uzależnień oraz zmiana wynikających z nich postaw. Innymi słowy, problem uzależnień behawioralnych będzie społecznie bagatelizowany dopóty, dopóki będą one funkcjonowały w świadomości społecznej jako fanaberia (zakupoholizm), rozrywka dla znudzonych bogaczy (hazard), przypadłość pokoleniowa, z której się „wyrasta” (siecioholizm), czy naturalna powinność każdego dorosłego obywatela (pracoholizm).

## **CZĘŚĆ VI**

### **PODSUMOWANIE I REKOMENDACJE**



## PODSUMOWANIE I REKOMENDACJE

Studia nad uzależnieniami behawioralnymi należą w Polsce do rzadkości. Brakuje walidowanych w warunkach polskich testów przesiewowych, nie prowadzono badań na populacji generalnej, lecznictwo zdobywa pierwsze doświadczenia wykorzystując w dużej mierze dorobek terapii uzależnień od substancji. Prezentowane w tym raporcie badania trzeba traktować jako przedsięwzięcie eksploracyjne, pierwszy krok w kierunku budowania tradycji badawczej. Ich wyniki posłużą zapewne jako wyjściowy punkt odniesienia, swego rodzaju „benchmark” do kolejnych badań.

Celem tych badań, oprócz oceny rozpowszechnienia problemów związanych z uzależnieniami behawioralnymi, było określenie ich uwarunkowań, komponentów społeczno-demograficznych oraz mechanizmów rodzenia się tych problemów, ich narastania, prób ich przezwyciężenia, doświadczeń z lecnictwem.

Sprostanie tym celom wymagało zastosowania tzw. mieszanych technik badawczych, *mixed methods*, w których badania ilościowe i jakościowe tworzą komplementarną całość. W ujęciu ilościowym przeprowadzono badania ankietowe na liczącej ponad 4 tysiące respondentów reprezentatywnej próbie losowej mieszkańców Polski w wieku 15 lat i więcej. Badania jakościowe obejmowały zogniskowane wywiady grupowe, zwane grupami fokusowymi, oraz pogłębione wywiady indywidualne. Przeprowadzono czternaście zogniskowanych wywiadów grupowych z hazardzistami, dwa – z młodymi osobami uzależnionymi od Internetu i po cztery wywiady indywidualne z zakupoholikami i pracoholikami. Co więcej, dokonano systematycznej obserwacji kilku miejsc oferujących gry hazardowe, w tym kasyn i salonów gier na automatach.

Badania ankietowe pozwoliły na oszacowanie odsetka osób zagrożonych uzależnieniami behawioralnymi w populacji ogólnopolskiej oraz umiejscowienia ich w strukturze społecznej. Uzyskaliśmy cenne dla polityki społecznej dane, na podstawie których można ocenić rozmiary zagrożenia różnymi uzależnieniami behawioralnymi, ich lokalizację w różnych segmentach społeczeństwa, podjąć decyzje co do rodzaju i wielkości potrzebnych środków zaradczych i ich alokacji.

Badania jakościowe dały możliwość lepszego zrozumienia mechanizmów wchodzenia w uzależnienie, czynników ryzyka i czynników chroniących, ocenę dostępności i wreszcie ocenę sposobów radzenia sobie z problemami, w tym rolę bliskich i lecznictwa. Badania jakościowe dały nieporównanie więcej materiału do sformułowania rekomendacji dla polityki społecznej i zdrowotnej.

Poniżej przedstawione zostaną wnioski z przeprowadzonych badań i rekomendacje co do działań w obszarze czterech badanych uzależnień behawioralnych: hazardu, uzależnienia od Internetu, zakupoholizmu i pracoholizmu. Omawiając osobno każde z tych zagadnień trzeba pamiętać, że mechanizmy uzależnienia są podobne, zarówno na poziomie społeczno-kulturowym, jak i neurotransmisji. Co więcej, te badania potwierdziły również wyraźną tendencję do współchorobowości, występowania różnych uzależnień, w tym uzależnień od substancji i behawioralnych jednocześnie, a także do ich substytucji – zamieniania jednych uzależnień drugimi.

Tym, co jeszcze łączy uzależnienia behawioralne, zwłaszcza hazard, zakupoholizm i uzależnienie od sieci, jest ich negatywna percepcja społeczna. W świadomości społecznej funkcjonują one nie jako choroba, poważne uszkodzenie zdrowia, a jako fanaberia, „głupota”, skaza moralna, w najlepszym razie przypadłość, której ofiara jest sama sobie winna. Źródeł uzależnień behawioralnych upatruje się zatem w jednostce, w jej słabościach, a nie w uwarunkowaniach strukturalnych, dostępności czy też często w promocji dóbr i usług tworzących przestrzeń do zachowań kompulsywnych, które mogą prowadzić do uzależnienia.

Mimo pozornej nieuchronności uzależnień behawioralnych, władze publiczne mają do dyspozycji wiele strategii mogących zmniejszać zakres tych zjawisk i problemów z nimi związanych, w tym ograniczanie dostępności, informacja i edukacja, leczenie i ograniczanie szkód.

Ograniczanie dostępności to strategia najbardziej obiecująca, jednocześnie zaś najtrudniejsza do wprowadzenia w gospodarce rynkowej, nie tylko ze względu na potężne grupy interesów, ale także kierunki rozwoju rynku stwarzającego jednostkom tyle nowych szans co nowych zagrożeń, w tym zagrożeń dla zdrowia publicznego.

Informacja o tych zagrożeniach, edukacja publiczna łamiąca monopol reklamy, przełamywanie stereotypów co do ich źródeł czy też umożliwianie obywatelowi racjonalnego wyboru jest obowiązkiem władz publicznych. Trzeba jednak pamiętać, że kampanie edukacyjne nie wpływają na zmianę zachowań. Mogą natomiast zjednywać społeczne poparcie dla strategii o uznanej skuteczności, w tym ograniczania dostępności, i zachęcać do szukania pomocy.

Leczenie uzależnień może być skuteczne. Jest to jednak strategia kosztowna, wymagająca ogromnych nakładów. Należy preferować metody leczenia o potwierdzonej naukowo skuteczności i optymalnych kosztach, w tym krótkie interwencje.

## HAZARD

Jak wynika z badań ankietowych, blisko jedna czwarta mieszkańców Polski w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie grała na pieniądze. Zdecydowana ich większość grała w gry liczbowe, zdraпки, loterie, konkursy. Tylko nieliczni spośród nich grali na automatach (1%), zawierali zakłady bukmacherskie (0,8%), byli w kasynie (0,4%).

Istotne statystycznie różnice między graczami i niegraczami ze względu na płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania i status ekonomiczny w większości przypadków nie przekraczają kilku punktów procentowych. Można powiedzieć, że grający pojawiają się na wszystkich piętrach struktury społecznej i we wszystkich kategoriach demograficznych.

Ryzyko uzależnienia jest relatywnie niewysokie. Wśród ogółu grających w ciągu ostatniego roku około 1% ma poważny problem z hazardem, a mniej niż 4% umiarkowany poziom ryzyka uzależnienia. Niemniej oznacza to, że ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. – narażonych na ryzyko uzależnienia. Liczby te będą rosły wraz ze zwiększaniem się liczby grających.

Dostępność automatów do gry i kasyn jest istotnym czynnikiem ryzyka. Kilku uczestników grup fokusowych przyznało, że zainstalowanie automatów do gry w ich sklepie lub lokalu spowodowało, że gra szybko ich wciągnęła, a potem doprowadziła do uzależnienia. Podobnie bywalcy kasyn podkreślają, że długie godziny otwarcia dają możliwość grania o dowolnej porze, w każdej wolnej chwili. Lokale otwarte 24 godziny na dobę stwarzają warunki do gry przez kilka dni z rzędu aż do kompletnego wycieńczenia, a często „splukania się do ostatniego grosza”.

Alkohol dostępny w miejscach gry lub możliwość przynoszenia własnego alkoholu do salonów gier zwiększa skłonność do ryzyka, podejmowania lekkomyślnych decyzji.

Obserwacja miejsc gry, kasyn i salonów gier prowadzi do wniosku, że rejestracja graczy w kasynach na podstawie dowodu osobistego lub sprawdzanie dokumentu tożsamości zapobiega agresji, powoduje, że gracze zachowują się powściągliwie, prawie nie ma awantur.

Możliwość uzyskania pożyczki u działających na miejscu lichwiarzy lub pobrania gotówki z bankomatu zwiększa też ryzyko przegrania dużych sum. Co więcej, zapożyczanie się u lichwiarzy grozi poważnymi konsekwencjami, w tym zatargami ze światem przestępczym.

Doświadczenia lecznicze uczestników grup fokusowych sugerują, że w lecnictwie ciągle stosuje się metody konfrontacyjne, kładzie się nacisk na uświadamianie pacjentowi powagi szkód i problemów, jakie wiążą się z grą. Metody konfrontacyjne od dawna uznawane są w leczeniu uzależnień i w psychiatrii za nieskuteczne, zniechęcające do leczenia, mające negatywny wpływ na stosunki terapeuta–pacjent. W wypowiedziach pacjentów nie widać

nawet śladów stosowania nowoczesnych form leczenia: wywiadu motywacyjnego czy zarządzania nagrodami (*contingency management*).

### **Rekomendacje**

Ograniczanie dostępności:

- zmniejszyć liczbę punktów, w których można grać, zwłaszcza na automatach,
- ograniczyć niepełnoletnim dostęp do gier, w tym również do gier hazardowych nie na pieniądze (np. monopol, automaty zręcznościowe),
- wprowadzić zakaz sprzedaży alkoholu w punktach gier, kasynach itp.,
- ograniczyć godziny otwarcia,
- wprowadzić limity wielkości przegranej/wygranej,
- uniemożliwić pożyczki na dalszą grę, w tym dostęp do bankomatów i lichwiarzy „na miejscu”.

Ograniczenia indywidualne:

- rejestrowanie graczy na podstawie dowodu osobistego,
- zakaz dalszej gry graczom „spłukanym” (analogicznie do zakazu podawania alkoholu nietrzeźwym).

Informacje:

- zapewnienie informacji o zagrożeniach związanych z grami hazardowymi.

Leczenie:

- zapewnienie dostępu do leczenia, w tym leczenia „współchorobowości” (równoczesne uzależnienie od hazardu, alkoholu, narkotyków),
- zaniechanie technik konfrontacyjnych na rzecz terapii motywacyjnej,
- zapewnienie terapii rodzin,
- poparcie dla ruchów samopomocowych.

Ograniczanie szkód:

- casino out-reach (odpowiednio przeszkoleni pracownicy–terapeuci działający w miejscach gier, kasynach itp.),
- zapewnienie możliwości odwiezienia „spłukanych” graczy do miejsca zamieszkania.

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Z raportu z badań ankietowych wynika, że około 60% mieszkańców Polski korzysta z Internetu, spośród których zaledwie 0,3% to uzależnieni od Internetu, a 2,5% – zagrożeni uzależnieniem. Oznacza to blisko 100 tys. uzależnionych i 750 tys. zagrożonych. Problem ten dotyczy głównie ludzi młodych do 34 roku życia. Stanowią oni blisko 90% wszystkich zidentyfikowanych w próbie osób zagrożonych, przy czym zdecydowana większość to dzieci i młodzież w wieku poniżej 25 lat. Wśród nastolatków co dziesiąty należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych. Spędzają oni w sieci średnio ponad trzy godziny dziennie, jednak jest wśród nich duża grupa jeszcze bardziej intensywnych użytkowników spędzających większość swego czasu w Internecie.

### **Rekomendacje**

#### Ograniczanie dostępności

Strategia ograniczania dostępności skuteczna przy problemach związanych z nadużywaniem substancji nie będzie tutaj przydatna. Dostęp do Internetu jest coraz bardziej warunkiem *sine qua non* funkcjonowania we współczesnym świecie. Zakładanie specjalnych ograniczników czasu korzystania z Internetu jest łatwe do obejścia.

#### Informacje

Szkoła, oprócz technicznej umiejętności korzystania z Internetu, powinna uczyć racjonalnego z niego korzystania. Należy opracować odpowiednie szkolenia dla nauczycieli, którzy byliby w stanie w sposób atrakcyjny przekazać zasady racjonalnego używania Internetu. Odpowiednie kursy adresowane do starszych użytkowników powinny być również dostępne w sieci.

#### Alternatywy

Szkoła, władze lokalne i rodzice powinni zapewnić atrakcyjną, konkurencyjną dla Internetu ofertę spędzania wolnego czasu.

#### Leczenie

Leczenie i/lub pomoc w przezwyciężaniu zagrożeń związanych z Internetem powinni w pierwszej kolejności podejmować pedagodzy i psychologzy szkolni. Należy im zapewnić odpowiednie przeszkolenie.

Warto rozważyć, czy edukacja rówieśnicza (*peer education*) nie byłaby skutecznym rozwiązaniem, ponieważ problem ma charakter zdecydowanie pokoleniowy.

## UZALEŻNIENIE OD ZAKUPÓW

Według wyników badań ilościowych symptomy uzależnienia od zakupów wykazało około 3,5% badanych, co przekłada się szacunkowo na milion ludzi w populacji. Większość z nich stanowią kobiety, wyraźnie nadreprezentowane są osoby z wyższym wykształceniem, z grup o najwyższych dochodach. Podobnie jak w przypadku problemów z siecią, zakupoholizm dominuje wśród nastolatków i młodych dorosłych, na których zachowania zakupowe ma wpływ przede wszystkim presja marketingu, w tym ekspansja reklamy, promocji i stałych wyprzedaży.

Trudności z rekrutacją do badań jakościowych zakupoholików, których poszukiwano w placówkach leczenia uzależnień, sugerują, że w Polsce problemy z uzależnieniem od zakupów nie są jeszcze w pełni zdefiniowane w kategoriach uzależnień, nie nastąpiła ich medykalizacja. Zaskakujące jest, że nie udało się dotrzeć do ludzi młodych, zwłaszcza młodych kobiet, wśród których co piętnasta zdradza symptomy zakupoholizmu.

### **Rekomendacje**

#### Ograniczanie dostępności

Strategia zmniejszania dostępności uznawana za skuteczną w odniesieniu do zapobiegania uzależnieniom od substancji ma – w warunkach współczesnej gospodarki rynkowej – ograniczone możliwości. Wymagałaby głębokiej debaty nad rolą reklamy, ograniczenia jej treści do obiektywnej, porównywalnej informacji o produkcie, wprowadzenia zakazu odwoływania się w reklamie do takich wartości, jak: sukces osobisty, seks, pożądane style życia, wykluczenie tzw. ekspozycji niedobrowolnej (*involuntary exposure*) tzn. billboardów, reklam w mediach elektronicznych itp. Ograniczenie dostępności, wprowadzenie stałych cen, ograniczenie wyprzedaży stanowiłyby wyzwanie – spotkałyby się z ogromnym oporem przemysłu, handlu i mediów, które swoje funkcjonowanie budują głównie na reklamie.

#### Informacje:

- potrzebne są odpowiednie programy edukacyjne, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, uczenie racjonalnych zakupów, gospodarowania kieszonkowym, umiejętności właściwej interpretacji reklam, dystansu do przekazywanych przez nie treści,
- poparcie ruchów społecznych kontestujących reklamę,
- zapewnienie informacji o zagrożeniach związanych z zakupoholizmem.

Leczenie:

- zapewnienie dostępu do leczenia, w tym leczenia „współchorobowości”,
- zaniechanie technik konfrontacyjnych na rzecz terapii motywacyjnej,
- zapewnienie terapii rodzin,
- poparcie dla ruchów samopomocowych.

## PRACOHOLIZM

Wyniki badań ilościowych nad pracoholizmem są dobrym przykładem tego, że stosowanie testów przesiewowych w badaniach populacyjnych może prowadzić do przeszacowania rozmiarów zjawiska. Zwłaszcza wtedy, kiedy symptomami uzależnienia są w dużej mierze zachowania powszechnie aprobowane i dopiero ich wystąpienie z dużym natężeniem, w pewnym syndromie, może wskazywać na rzeczywisty problem. Według przeprowadzonych badań ankietowych około 10% Polaków ma rzeczywisty problem z uzależnieniem od pracy. Oprócz nastolatków i osób w wieku emerytalnym, symptomy pracoholizmu pojawiają się z podobną częstością we wszystkich kategoriach badanych w wieku produkcyjnym.

Pracowitość jako wartość nie jest wynalazkiem kultury współczesnej. Zdobyła ona wysoką pozycję w kulturze protestanckiej, stanowiła fundament moralny etosu mieszczańskiego. Jednak, jak wynika z wywiadów jakościowych, pracoholizm jest produktem współczesnej kultury korporacyjnej (a szerzej – współczesnego rynku pracy), wymuszającej pracowitość i zaangażowanie przede wszystkim poprzez utrzymywanie stanu permanentnej niepewności zatrudnienia, statusu materialnego, zabezpieczenia dzieci. Oprócz poczucia niepewności kultura korporacyjna oferuje szeroki wachlarz nagród: od redukcji tej niepewności, poprzez wysokie gratyfikacje finansowe, możliwości awansu w hierarchii służbowej i prestiżowej.

O roli współczesnego, pełnego niepewności rynku pracy w powstawaniu pracoholizmu świadczy fakt, że odsetki respondentów mających rzeczywisty problem z uzależnieniem od pracy są porównywalne we wszystkich grupach zawodowych, w tym wśród kadry kierowniczej. Wyraźnie wyższe odsetki takich osób są wśród pracujących na własny rachunek, którzy mogą mieć szczególnie silne poczucie niepewności.

Wywiady z osobami dotkniętymi pracoholizmem wskazują wyraźnie, że kultura korporacyjna stawia wymagania, które mogą prowadzić do tego uzależnienia. Ludzie, zwłaszcza młodzi, o wysokiej motywacji do pracy otrzymują zadania, które wymagają od nich ogromnego zaangażowania, pracy poza regularnymi godzinami pracy, pełnej dyspozycyjności, ciągłego myślenia o pracy i czekających ich wyzwaniach. Osiągnięcia w pracy są wysoko nagradzane, natomiast porażki grożą redukcją albo, w najlepszym razie, utratą prestiżu.

Sukcesy osiągane kosztem permanentnego stresu uruchamiają mechanizm uzależnienia. Praca staje się celem samym w sobie, podnosi adrenalinę, daje poczucie sprawstwa, władzy. Pracoholik kontynuuje swój styl pracy mimo szkód zdrowotnych, problemów rodzinnych, groźby utraty partnera. Brak nowych wyzwań jest dla niego bolesny, pojawiają się symptomy zespołu odstawienia, stany psychotyczne, lęki.

### **Rekomendacje**

Ograniczanie ryzyka pracoholizmu w miejscu pracy:

- analiza organizacji pracy (i szerzej – kultury korporacyjnej) pod kątem ryzyka pracoholizmu w każdym zakładzie pracy, korporacji,
- opracowanie zakładowych (korporacyjnych) programów zapobiegania pracoholizmowi, w tym przestrzeganie godzin pracy, zakaz wymagania pracy w weekendy, podczas urlopów, zwolnień lekarskich,
- zapobieganie spiętrzeniom w pracy poprzez kroczący system odbioru zadań cząstkowych.

### Informacje

Zapewnienie informacji o zagrożeniach związanych z pracoholizmem:

- w mediach,
- w miejscu pracy,
- w szkole.

Leczenie:

- włączenie leczenia pracoholizmu do zakładowych (korporacyjnych) programów pomocy pracownikom (*Employee Assistance Programme*),
- zapewnienie dostępu do leczenia, w tym leczenia „współchorobowości” (równoczesne uzależnienie od pracy, alkoholu, narkotyków).

Ograniczanie szkód:

- zapewnienie dłuższych urlopów na stanowiskach zagrożonych pracoholizmem,
- przyznawanie krótkich urlopów wypoczynkowych po zakończeniu zadania.

## REKOMENDACJE BADAWCZE

1. Badanie ilościowe na ogólnopolskiej celowej próbie osób dorosłych (18+) grających w gry hazardowe, o liczebności min.  $n=400$  wywiadów

Badanie poświęcone wyłącznie hazardowi, realizowane na próbie graczy, pozwoliłoby na ilościową weryfikację niektórych hipotez dotyczących czynników ryzyka, sformułowanych na podstawie wyników badania jakościowego, a niemożliwych do zweryfikowania w badaniu realizowanym na próbie reprezentatywnej dla ogółu społeczeństwa. Skoncentrowanie badania na graczach pozwoliłoby ponadto na ilościowe wyodrębnienie i sklasyfikowanie czynników ryzyka specyficznych dla określonych rodzajów gier.

Kryteria doboru próby badawczej powinny uwzględniać podstawowe zmienne społeczno-demograficzne istotne dla charakterystyki graczy, opracowanej na podstawie danych z badania ilościowego na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej. Dodatkowe kryterium powinna stanowić deklarowana częstość gry w wybrane typy gier o charakterze hazardowym. Rekomendujemy rezygnację z doboru proporcjonalnego ze względu na typy gier (na rzecz doboru kwotowanego bądź równolicznego), ponieważ groziłoby to zdominowaniem próby przez grających w gry liczbowe Totalizatora Sportowego.

2. Badanie ilościowe na ogólnopolskiej losowej (PESEL) próbie osób w wieku 13 – 18 lat (zakres wiekowy - młodzież szkół ponadgimnazjalnych), o liczebności sugerowanej  $n=1000$  wywiadów.

Jak wskazują inne badania, rozpoczęcie nauki w gimnazjum stanowi istotną granicę w życiu młodego człowieka – zmiana otoczenia i pragnienie zdobycia w nowej szkole aprobaty rówieśników sprzyja m.in. podejmowaniu zachowań ryzykownych. Proponujemy zatem obniżenie progu wiekowego respondentów do 13 roku życia (13-latki to pierwsza klasa gimnazjum).

Badanie powinno być skoncentrowane na dwóch typach uzależnień behawioralnych: hazardzie i uzależnieniu od Internetu, na które młodzież jest szczególnie podatna. Celem badania powinno być zgromadzenie danych ilościowych na temat poziomu zagrożenia i pożądaných kierunków działań profilaktycznych. Badanie weryfikowałoby również niektóre hipotezy dotyczące czynników ryzyka w grupie młodzieży, sformułowane na podstawie wyników badania jakościowego, a niemożliwe do zweryfikowania w badaniu realizowanym na próbie reprezentatywnej dla ogółu społeczeństwa.

3. Badanie ilościowe typu omnibus, realizowane na ogólnopolskiej losowej (PESEL) próbie reprezentatywnej dla ogółu społeczeństwa, o liczebności  $n \approx 1000$  wywiadów.

Celem badania byłoby monitorowanie stanu świadomości społeczeństwa i zmian opinii na temat uzależnień, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnień behawioralnych.

Badanie byłoby realizowane w postaci powtarzalnego bloku pytań. Proponowany cykl: dwa razy w roku.

W sytuacji, jeśli rozpoczęłaby się ogólnopolska kampania informacyjna związana z uzależnieniami behawioralnymi, częstość badania powinna być zwiększona (dostosowana do trybu kampanii), a pytania mogą być modyfikowane zgodnie z zakresem tematycznym kampanii.