

PSYCHOLOGIA A DOPING FARMAKOLOGICZNY

Psychologiczne uwarunkowania decydowania się na niedozwolone wspomagacze

Doping farmakologiczny pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji, zarówno o charakterze fizjologicznym, psychologicznym, jak i społecznym. Podjęcie decyzji dotyczącej używania dopingu farmakologicznego w sporcie zwykle nie jest czymś przypadkowym, ale raczej wynika z szeregu okoliczności zewnętrznych, cech osobowościowych i postaw zawodnika. Niebagatelny wpływ na takie zachowania mają jego dotychczasowe doświadczenia sportowe, wpływ otoczenia społecznego, a przede wszystkim najbliższej rodziny. Decydująca może być również postawa trenera, kolegów, a nawet innych sportowców, z którymi zawodnik ma sporadyczny kontakt. Nie jest możliwe przytoczenie wszystkich prawdopodobnych powodów sięgania po doping, a nawet nie wszystkie przyczyny są znane czy dostatecznie udowodnione, istnieje jednak szereg ważnych i opisywanych w literaturze badań tym zakresie, z których część przedstawiona zostanie poniżej.

Określona **motywacja** zawodnika jest jednym z najczęściej opisywanych problemów związanych z dopingiem. Wśród różnorodnych motywów sięgania po niedozwolone środki farmakologiczne wymienia się przede wszystkim¹:

- chęć utrzymania wysokiej formy sportowej przez długi czas;
- konieczność radzenia sobie z wieloma sytuacjami stresującymi;
- chęć utrzymania opinii o sobie jako kogoś wyjątkowego, „bohatera”;
- próby opanowania tzw. huśtawek emocjonalnych, czyli pojawiających się niechcianych emocji: smutku, żalu, rozczarowania, ale także zbytniego podniecenia czy euforii;
- przekonanie, że przyjmowanie dopingu nie jest szkodliwe;
- wypełnianie pustki psychicznej pojawiającej się pod koniec sezonu sportowego lub u schyłku kariery, pokonywanie nudy lub nostalgii;
- korzyści materialne.

Sami zawodnicy, pytani o powody stosowania dopingu, udzielają odpowiedzi takich, jak np.: „każdy sportowiec to robi”, „nie chciałbym tego robić, ale to jedyna dobra metoda w rywalizacji z innymi”, „mój lekarz nie potrafi szybko zaradzić kontuzjom, jakie więc inne wyjście mi pozostaje?”,

„wiem, co robię, nie dam się przyłapać na stosowaniu dopingu”, „mam jeszcze sporo pracy w tej dyscyplinie”, „zrobię wszystko, żeby tylko móc wygrać”...²

Wśród względnie stałych cech osobowościowych, mających związek z decydowaniem się na doping, wymienia się **poszukiwanie wrażeń**. Cecha ta oznacza skłonność do poszukiwania zróżnicowanych, nowych, złożonych i intensywnych doznań i doświadczeń oraz gotowości do podejmowania ryzyka fizycznego, społecznego, prawnego i finansowego³. W obrębie tej cechy wyróżnia się dodatkowo cztery kategorie zachowań:

1. poszukiwanie grozy i przygód (chęć uprawiania ryzykownych sportów, poszukiwanie przyjemności w fizycznych działaniach stanowiących zagrożenie dla życia i zdrowia);
2. poszukiwanie przeżyć (nieplanowane podróże, szukanie towarzystwa ludzi nieprzeciętnych, sięganie po alkohol i zażywanie narkotyków);
3. rozhamowanie (rozładowywanie się i poszukiwanie odprężenia w takich zachowaniach, jak upijanie się, seks – w tym przelotne związki seksualne, hazard, hulaszczy tryb życia);
4. podatność na nudę (niechęć do powtarzania jakichś doświadczeń, do rutynowej pracy, do nudnych ludzi).

Autor koncepcji poszukiwania wrażeń, Marvin Zuckerman, tak podsumował 20 lat badań nad tą cechą temperamentu: *„W życiu ludzi o dużej skłonności do poszukiwania doznań występuje tylko jeden czynnik stały – zmiana. Jeżeli zmusimy tych ludzi do dłuższego oglądania telewizji, będą ciągle przeskakiwać z jednego kanału na drugi. W analogiczny sposób zmieniają rodzaj aktywności, partnerów seksualnych i małżeńskich oraz narkotyki”³.*

Kolejną cechą wpływającą na używanie dopingu jest poziom **samooceny**, który oznacza zespół określonych opinii na własny temat. W odniesieniu do stosowania dopingu w sporcie ważne jest rozróżnienie na samoocenę zaniżoną (niedoceniając siebie) lub zawyżoną (jeśli poziom aspiracji znajduje się powyżej możliwości). Co ciekawe, w zależności od wieku, samoocena może w odmienny sposób być związana ze skłonnością do zażywania niedozwolonych substancji. Stwierdzono bowiem, że wśród młodzieży będącej na początku wieku dojrzewania (wiek gimnazjalny) na doping decydują

się osoby mające niską samoocenę w połączeniu z wysokim **lękiem**. Odwrotną zależność zauważono u młodzieży ze szkół średnich – ci, którzy stosowali doping, charakteryzowali się niższym poziomem lęku i większą wiarą we własne siły⁴. Ponadto, w tych samych badaniach dowiedziono, że jakość **relacji z rodzicami** była mocno zaniżona u młodzieży korzystającej z dopingu, a dodatkowo osoby te okazały się bardziej **podatne na wpływy i trudniejsze w kontakcie** z otoczeniem niż nastolatkiwie stroniący od substancji dopingujących.

W badaniach na temat psychologicznych uwarunkowań stosowania dopingu w sporcie przedstawia się również model odnoszący się do tak zwanej **ekonomicznej racjonalności**, jaką kierują się zawodnicy. Za jego pomocą tłumaczy się zachowanie zawodnika jako szczególny przypadek „dylematu więźnia”⁵, czyli sytuacji, w której działanie jednej osoby ma wpływ także na drugiego gracza, przy niewielkiej lub wręcz żadnej informacji o tym, co zdecyduje drugi gracz w tym samym czasie oraz czy powinno się zaufać jego decyzjom. Aby jasno przedstawić mechanizm takiego dylematu przytoczę przykład dwóch państw uczestniczących w wyścigu zbrojeń. Oba państwa mogą zakładać, że każda redukcja uzbrojenia może grozić wykorzystaniem tej sytuacji przez drugą stronę. W rezultacie obie strony zawzięcie zwiększają zapasy broni, wydając niepotrzebnie fundusze, które mogłyby być przeznaczone na inne, istotniejsze cele. Odnosząc opisywany model na grunt sportowy można powiedzieć, że mimo tego, iż większość zawodników wolałaby uczestniczyć w „czystej grze”, decyzja o stosowaniu dopingu zostaje podjęta na skutek braku informacji i zaufania co do tego, co zdecyduje rywal. Domniemania i spekulacje co do potencjalnej nieuczciwości rywala oraz jednocześnie silna chęć wygranej sprawia, że doping wydaje się jedyną i najlepszą opcją w tej grze⁶.

Kolejną ważną cechą mającą związek ze stosowaniem niedozwolonych substancji w sporcie jest **motywacja osiągnięć**. Niemal każdy sportowiec posiada ponadprzeciętny poziom aspiracji, jednak źródła motywacji osiągnięć mogą być odmienne. Najbardziej ogólny i jednocześnie użyteczny podział wskazuje na dwie formy motywacji osiągnięć: zadaniową (*task-oriented*) i personalną (*ego-oriented*). Pierwsza z nich polega na takim działaniu, w którym samodoskonalenie jest celem samym w sobie, a sukces jest traktowany jak coś, czego nie da się osiągnąć bez wysiłku. Nastawienie

personalne natomiast jest związane z nieustannym porównywaniem się z innymi i oznacza przekonanie, że aby zaprezentować wysokie zdolności, nie trzeba wkładać w wykonanie zadania ani dużego zaangażowania, ani wysiłku. Za lepszego uznawany jest tu ten, kto uzyskał ten sam wynik w krótszym czasie i przy minimalnym nakładzie pracy. Tak więc jeśli w pierwszym wypadku traktuje się swoje umiejętności jako coś, co można kontrolować i rozwijać, to w drugim chodzi raczej o ich prezentację i udowadnianie, że się je posiada⁷. W działaniach antydopingowych nastawionych na rozwijanie **zadaniowej motywacji osiągnięć** w istotny sposób udało się zredukować skłonność zawodników do zażywania substancji zabronionych w sporcie². Okazało się także, że im większa jest presja otoczenia społecznego (rodzina, trenerzy, media, fani, koledzy), aby sportowiec nie tyle rozwijał się i stale doskonalił swoje umiejętności, ale przede wszystkim rywalizował, zdobywając najwyższe miejsca w zawodach, tym częściej pojawiają się u takich zawodników negatywne reakcje emocjonalne, skutkujące „chodzeniem na skrót”, oszustwami i agresywnością.

Inna ważna rola otoczenia społecznego w kształtowaniu zachowań dopingowych polega na udzielaniu przez nie **wsparcia**, tak potrzebnego nie tylko w szczególnie stresujących sytuacjach, które spotykają zawodnika, ale także na co dzień, kiedy zмага się on z własnymi słabościami w dążeniu do wytyczonego celu. Wsparcie społeczne może polegać na okazywaniu sportowcowi swojego zrozumienia, akceptacji oraz podtrzymywaniu go na duchu. Może także sprowadzać się do udzielania informacji, które pomagają w rozwiązaniu danego problemu. Może też oznaczać dostarczanie środków materialnych, rzeczowych lub fachowych instrukcji. W końcu może ono być po prostu takim towarzyszeniem człowiekowi, które pozwala na podwyższenie jego poczucia własnej wartości, chroni jego samoocenę, przeciwdziałając tym samym niszczącym opiniom innych osób. Najważniejsze jednak w procesie wspierania drugiej osoby jest to, by odczuwała, że udzielana jest jej pomoc, a więc nieskuteczne okazują się być takie działania, w których pomagający „wie najlepiej” co jest drugiemu potrzebne. Co więcej, taki rodzaj wsparcia wywołać może więcej szkód, niż pożytku. Natomiast trafne wsparcie społeczne sprawia, że sportowiec czuje się kochany, szanowany i mogący liczyć na innych, a

to z kolei jest istotnym czynnikiem, który może zapobiec wystąpieniu depresji i innym negatywnym konsekwencjom przeżywanego stresu¹.

Anna Siwy-Hudowska

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej w Warszawie

(3 lutego, 2010)

Piśmiennictwo:

¹Sankowski, T. (2001). Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej. Poznań: Wydawnictwo AWF.

²Petroczi, A., Aidman, E. V., Nepusz, T. (2008). Capturing doping attitudes by self-report declarations and implicit assessment: A methodology study. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3:9.

³Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of Sensation Seeking*. New York: Cambridge University Press.

⁴Laure, P., Lecerf, T., Friser, A., Binsinger, C. (2004). Drugs, recreational drug use and attitudes towards doping of high school athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 25, 133-138.

⁵Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

⁶Haugen, K. K. (2004). The performance-enhancing drug game. *Journal of Sports Economics*, 5, 67-86.

⁷Dweck, C. (1988). A Social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.