

Bernadeta Lelonek-Kuleta

Katedra Zdrowia Publicznego, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

## Wiara w szczęśliwy los drogą do cierpienia? Patologiczny hazard w podejściu poznawczym

Believing in the good fortune is the way to suffering? Pathological gambling in the cognitive approach

### Streszczenie

Dążenie do szczęścia jest naturalnym pragnieniem wpisanim w istotę człowieczeństwa. Pojęcie szczęścia ma jednak charakter subiektywny, w związku z czym dążenie do niego nie zawsze zakłada działania konstruktywne. Współczesne czasy narzucają specyficzne rozumienie szczęścia – z wyakcentowaniem unikania przykrych doświadczeń i korzystania z ogólnodostępnych dóbr materialnych. Unikanie przykrości natomiast zakłada nierzadko ucieczkę od życia, którego nieodłączny element stanowią trudne doświadczenia. Granie hazardowe w takim kontekście staje się dużą pokusą – jako potencjalne źródło dóbr materialnych, a zarazem sposób na przynajmniej chwilowe oderwanie się od trudności życia. Artykuł prezentuje uzależnienie od grania hazardowego w ujęciu poznawczym, gdzie kluczowe są błędy poznawcze, na bazie których zaburzenie to rozwija się. Zaburzone myślenie gracza odnosi się do wiary w wygraną i ignorowania pojęcia przypadku, na którym opiera się hazard. Wiara w „szczęśliwy los” staje się zatem początkiem cierpienia, które rodzi patologiczny hazard. Artykuł prezentuje także możliwości działań pomocowych opartych na podejściu poznawczym, skierowanych wobec graczy uzależnionych.

### Summary

The pursuit of happiness is a natural desire inherent in the essence of humanity. The concept of happiness is subjective in nature, and therefore the search for it not always assumes constructive actions. Contemporary times impose a specific understanding of happiness – with an emphasis on avoiding unpleasant experiences and making use of widely accessible material goods. Avoiding unpleasantness often implies escape from life, difficult experiences being its integral components. Gambling in this context becomes a great temptation – as a potential source of material goods, and also a way to escape from life struggles, at least momentary. The article presents the addiction to gambling from a cognitive perspective, where cognitive errors are essential as they become a base for the development of a disorder. Disorganized thinking of a player refers primarily to two aspects: believing in winning and ignoring chance, on which gambling is based. Believing in 'good fortune' is the beginning of suffering, which consequently leads to pathological gambling. The article presents the possibilities of aid activities based on the cognitive approach, addressed to pathological gamblers.

---

Słowa kluczowe: uzależnienie, hazard, psychologia poznawcza, błąd, szczęście, terapia

Keywords: addiction, gambling, cognitive psychology, errors, chance, therapy

---

## Wstęp

Dążenie do szczęścia jest naturalnym pragnieniem wpisanym w istotę człowieczeństwa. Szczęście posiada różne znaczenia i wymiary. Poczynając od zbawienia, które dla człowieka wyznającego wiarę w Istotę Wyższą – Boga, stanowi cel życia i ostateczne szczęście, przechodzimy przez wizję szczęścia, jako działania zgodnego z naturą (Arystoteles), lub zgodnie z wolą Allaha (islam) czy też wyzbycie się wszelkich pragnień (buddyzm). Dochodzimy wreszcie do wizji szczęścia jako sumy przyjemności życiowych (epikureizm). Wszystkie te stany i działania utożsamiane są ze szczęściem, skąd może wynikać trudność w jednoznacznym zdefiniowaniu tego pojęcia.

Biorąc pod uwagę fakt bardzo subiektywnego doświadczania i pojmowania szczęścia, nie powinno zdziwić powiązanie tego stanu także z sytuacjami niekorzystnymi, czy nawet szkodliwymi dla człowieka, w tym między innymi z uzależnieniami. Anna Dodziuk stwierdza, że każde zachowanie, które traktowane jest jako „droga na skróty” do osiągnięcia szczęścia albo zmniejszenia cierpienia może stać się nałogiem (Dodziuk, Kapler 2007). Dlaczego jednak człowiek w przeróżnych zachowaniach poszukuje stanu idealnej harmonii i spełnienia? Jerzy Mellibruda zwraca uwagę na fakt, iż zachowaniom nałogowym towarzyszą specyficzne, intensywne stany emocjonalne, przypominające stany ekstazy, lub też stany głębokiej relaksacji, podczas których zmienia się świadomość człowieka (Mellibruda, Sobolewska-Mellibruda 2006). Ich doświadczanie staje się celem człowieka uzależnionego, a istota uzależnienia sprowadza się do próby całkowitego kontrolowania swych stanów emocjonalnych, doświadczania przyjemności czy też eliminowania emocji przykrych. To właśnie przyjemność współczesny człowiek utożsamia ze szczęściem, stąd możliwość wpływania na własne emocje może wyrażać jego odwieczną tęsknotę za szczęściem (Mellibruda).

Taki sposób pojmowania własnego spełnienia i dobrostanu po części ukształtowała w człowieku kultura, która wyeliminowała z życia cierpienie i odebrała mu wartość sensotwórczą (Dodziuk, Kapler 2007). Doprowadziło to do sytuacji, w której człowiek stara się za wszelką cenę unikać cierpienia, które dawniej stanowiło nieodłączny element wzrostu i dojrzewania – o czym mówi m.in. Kazimierz Dąbrowski w swojej Teorii Dezintegracji Pozytywnej (Dąbrowski 1979). Podejmuje on zatem gonitwę za nieustanną przyjemnością, tracąc świadomość tego, że nie jest w stanie ze swojego życia całkowicie wyeliminować bólu. Goniąc za szczęściem, zatracą się na drogach, które nie prowadzą do zamierzonego celu, ale generują coraz większe cierpienie. Artykuł ma na celu przybliżenie problematyki poszukiwania szczęścia w graniu hazardowym, a także zaprezentowanie patologicznego hazardu w nurcie poznawczym wraz z propozycją form pomocy osobom uzależnionym od grania, wykorzystywanych m.in. w Kanadzie.

## Pojęcie szczęścia a gra hazardowa

Podjmując problem wiary w szczęśliwy los w hazardzie, warto wyjść od zdefiniowania kluczowych takich pojęć, jak: gra i gra hazardowa. Według Johana Huizingi gra jest działaniem „pozbawionym jakichkolwiek korzyści materialnych i wszelkiego rodzaju użyteczności” (Huizinga 1998, s. 49). Roger Caillois zwraca także uwagę na aspekt grania, jakim jest nieproduktywność (Caillois 1997). Gry hazardowe definiowane są natomiast jako „gry, których rezultat powoduje zysk lub stratę materialną gracza i zależy wyłącznie lub prawie wyłącznie od przypadku (gry losowe)” (*Encyklopedia* [on-line]), według *Słownika języka polskiego* są to: „gry lub zakłady, w których stawką są pieniądze, ryzykowne przedsięwzięcie, którego wynik zależy od przypadku, daw. przypadek, traf” (*Słownik języka polskiego* [on-line]). Gra hazardowa stanowi zatem szczególny rodzaj gry, w której pojawia się odróżniający ją czynnik, jakim jest możliwość odniesienia korzyści materialnych. Korzyści te jednak zakładają konieczność poniesienia pewnego ryzyka, co wyraża tłumaczenie angielskiego słowa *hazard*: ryzyko, niebezpieczeństwo. Co ciekawe, słowo to posiada także znaczenie „los szczęścia”, w którym może kryć się ta właśnie pokusa pociągająca do gry. Nawiązując do etymologii, warto sięgnąć jeszcze do języka francuskiego, w którym *hasard* oznacza ryzyko, ale również przypadek i los. Idąc krok dalej, nie sposób pominąć francuskiego słowa *chance*, które oznacza przypadek, ale również powodzenie, traf, los, szansę i wreszcie szczęście. Samo zatem określenie gier hazardowych kryje w sobie wieloznaczność (już na poziomie definiowania), a także możliwość różnorodnej interpretacji, co w dużej mierze wyraża specyfikę grania hazardowego – kryjącego w sobie nadzieje, marzenia, sny o lepszym świecie, tęsknoty, ale także duże cierpienie.

Podsumowując, aby dana gra została zaliczona do gier hazardowych, musi spełniać określone kryteria, do których należą:

- spełnianie definicji gry – charakter rozrywki, brak elementu przymusu, ustalone z góry reguły przebiegu, angażowanie przynajmniej dwóch uczestników i możliwość rywalizowania (uczestnikami niekoniecznie muszą być ludzie);
- wynik zależny od przypadku – w mniejszym lub większym stopniu, nie opiera się tylko na umiejętnościach gracza;
- aspekt materialny – możliwość poniesienia zysku lub straty materialnej (stawką może być praktycznie wszystko, co przedstawia dla gracza jakąkolwiek wartość), (Lelonek-Kuleta 2012, s. 12-13).

Analizując racjonalnie definicję hazardu, można wywnioskować, że aby spełniał on swoją pierwotną rolę – tzn. stanowił źródło rozrywki i przyjemności, gracz musi zawsze uwzględniać możliwość straty materialnej, nie powinien liczyć na żaden wynik ani próbować go przewidywać. Strata powinna być wpisana w doświadczanie przyjemności grania, gdyż praktycznie każda rozrywka wymaga nakładów finansowych – czy jest nią sport, czy koncert, czy gra towarzyska itd., potrzebny jest odpowiedni sprzęt, specjalne miejsce i inne środki, które należy

opłacić. Gracz, który ocenia hazard czysto racjonalnie teoretycznie powinien potrafić czerpać z niego samą tylko przyjemność.

## Doświadczenie szczęścia a uzależnienia

Ludzka sfera poznawcza nie funkcjonuje wyłącznie w oparciu o mechanizmy racjonalnej oceny rzeczywistości. Jak pisze A. Dodziuk: „Wszyscy w jakiś sposób zniekształcamy obraz rzeczywistości stosownie do swoich potrzeb i potem płacimy za to, bo przestajemy widzieć, jaka ona jest naprawdę. Wszyscy uciekamy od cierpienia, odcinając się – za cenę ulgi – od własnych uczuć i tracąc odporność psychiczną. Wszyscy w jakiejś części rezygnujemy z autorstwa tego, co robimy, zwalając winę na okoliczności i innych ludzi, a potem mamy pretensje, że nie wszystko toczy się po naszej myśli. Taka jest po prostu natura człowieka” (Dodziuk, Kamecki 1994, s. 255-256). Autorka przyjmuje, że ludzie ze swojej natury bronią się przed kontaktem ze światem takim, jaki jest on naprawdę, gdyż wtedy byłby on zbyt trudny (a może tylko dyskomfortowy, a tego nie chcą?). Człowiek dostosowuje zatem własne mechanizmy poznawcze do tego, aby chroniły go przed tym, co nieprzyjemne, bolesne czy wymagające wysiłku.

J. Mellibruda (on-line) wyjaśnia ten mechanizm istnieniem w umyśle człowieka dwóch sfer i funkcji: myślenia racjonalno-logicznego oraz myślenia magiczno-życzeniowego. Drugi sposób myślenia polega na bardzo silnej i bezpodstawnej wierze w to, co człowiek sam wymyślił po to, by widzieć świat, jakim chciałby, żeby był, a nie jakim jest naprawdę i dzięki temu, by żyło mu się łatwiej. Według Mellibrudy ta funkcja umysłu ma charakter podstawowy i pierwotny oraz działa w sposób automatyczny, zniekształcając obraz rzeczywistości w celu ochrony człowieka przed poczuciem zagrożenia, lękiem i niepokojem. Uaktywnia się ona szczególnie w sytuacjach, w których człowiek nie radzi sobie z realnymi trudnościami i przynosi ulgę, usuwając sygnały o zagrożeniu, tworząc fałszywy obraz rzeczywistości i łudząc możliwością dobrostanu uzyskanego przy pomocy nałogów. W takich sytuacjach umysł funkcjonuje w sposób rozdwojony, ponieważ jest w stanie zachować pełną sprawność w sferach życia niezwiązanych z nałogiem, natomiast w odniesieniu do nałogu tworzy całkowicie fałszywe przekonania, które mają za zadanie podtrzymanie go, poprzez zakłócenie zdrowej oceny zaburzonych działań. Autor zwraca także uwagę na związek nałogów ze współczesnym pojmowaniem szczęścia, pisząc, że człowiek obecnie ma poczucie, iż musi być bezwzględnie szczęśliwy, że jest to wręcz jego obowiązkiem (Mellibruda, on-line). W związku z tym, że szczęście nie pojawia się na zawołanie, czuje on konieczność wypracowania sposobu na wywoływanie go w sposób celowy, w pożądanym przez siebie miejscu i czasie. Odpowiednim do tego narzędziem stają się zatem substancje psychoaktywne oraz wszelkiego rodzaju zachowania, dzięki którym można zmieniać stan świadomości, poprawiać samopoczucie czy odrywać od codziennych problemów.

## Wiara w szczęśliwy los w hazardzie

Istnieją różne wyjaśnienia skłonności ludzi do grania hazardowego. Hazard pomaga w regulowaniu emocji, stanowi ucieczkę od problemów, alternatywę dla życia towarzyskiego (jest jego namiastką, dając poczucie posiadania szerokich relacji społecznych), niesie nadzieję na awans społeczny itp. (Minet i in. 2004). Pragnienie wygranej finansowej wymieniane jest jednak jako jeden z silniejszych motywów grania (Ladouceur 2004). Klasycznym już przykładem gracza hazardowego, pragnącego szybkiej wygranej w celu „podreperowania” własnej sytuacji, jest opisany w powieści *Gracz* Fiodora Dostojewskiego – Aleksy Iwanowicz (Dostojewski 1964). Współcześni „Iwanowicze” są bardzo podobni – w świecie, w którym sławę i bogactwo zdobywa się błyskawicznie, w młodym wieku i bez większych wysiłków, pokusa fortuny zdobytej w ciągu jednej nocy jest bardzo nęcąca. Taka wygrana jawi się jako rozwiązanie wszelkich problemów życiowych oraz wspaniała perspektywa związana z nagłym awansem społecznym. Co ciekawe, pomimo świadomości charakteru gier hazardowych (oparte na przypadku, z wynikiem niemożliwym do przewidzenia), ludziom bardzo trudno przyjąć fakty i zrezygnować z wiary w szczęśliwy los.

Interesujące badania terenowe obrazujące szereg przekonań dotyczących możliwości wygranej w hazardzie, a także pojmowania przez ludzi grania hazardowego przeprowadzone zostały w 2004 roku (Colonna-Romano, Solene 2004). Przykładowo, gracze hazardowi przyznawali się do tego, że traktują postawione w grze pieniądze jako inwestycję lub lokatę w przekonaniu, że prędzej czy później przyniesie ona zysk. Interesujące przekonanie wyrażał nielegalny imigrant nieposiadający możliwości zabezpieczenia sobie finansowo w przyszłości. Traktował on granie na wyścigach konnych jako „kasę emerytalną” o międzynarodowym i uniwersalnym charakterze, która pozwala mu na długoterminowe oszczędzanie. Wyrażał przekonanie, że pieniądze przez lata stawiane na wyścigach mają wartość składek emerytalnych i kiedyś zostaną mu „zwrócone” w formie trafienia wielkiej wygranej. Twierdził nawet, że najuczciwiej byłoby, gdyby wszystkie kupony z zakładami były podpisywane, dzięki czemu PMU (francuskie wyścigi konne) po dwudziestu latach wiedziałoby komu należy wypłacić pieniądze za „wierne oszczędzanie”.

Badania te potwierdziły także zjawisko ignorowania przez hazardzystów pojęcia przypadku. Pomimo tego, iż na poziomie deklaratywnym wszyscy twierdzą, że żadna strategia grania, jak bardzo złożona by nie była, nie przynosi lepszych rezultatów niż granie na „chybił trafił”, okazywało się, że ich zachowanie przeczy tym deklaracjom. Gracze wyścigów próbowali stosować różne strategie, w tym prowadzenie własnych klasyfikacji koni opartych na obserwacji, wiedzy, informacjach z prasy, znajomości jeźdźców, ale także – imionach jeźdźców czy koni, subiektywnej sympatii odczuwanej wobec danego konia, czy też własnej ocenie wagi konia zgodnie z przekonaniem, że im cięższy koń, tym mniejszą ma szansę na wygraną. Inni gracze stosowali strategię „węszenia”, polegającą na przechadza-

niu się wśród zakładających i odnotowywaniu koni najczęściej obstawianych bądź też poszukiwaniu gracza, który sprawia wrażenie najbardziej poinformowanego i powtarzania jego zakładu. Byli też i tacy, którzy notowali poszczególne wyniki i na ich podstawie próbowali wykryć pewien porządek w cyklu wygranych i przegranych. Pewna grupa postępowała jeszcze mniej logicznie, obstawiając konie zgodnie z wygranymi numerami w Lotto (Colonna-Romano, Solene 2004).

Gracze hazardowi najczęściej szukają quasi-racjonalnych uzasadnień swoich przekonań dotyczących wiary w wygraną. Jednym z nich jest porównywanie uprawianych przez siebie gier hazardowych z tymi, które w ich przekonaniu w większym stopniu opierają się na przypadku. Przykładem jest porównywanie gry na loterii do wyścigów konnych, która według jednego z ankietowanych jest „prawdziwym hazardem” w odróżnieniu od wyścigów, w przypadku których istnieje możliwość zdobycia informacji podnoszących szansę na wygraną (Colonna-Romano, Solene 2004). Hazard zatem w rozumieniu niektórych graczy zaczyna się tam, gdzie nie ma możliwości zdobycia informacji pomagających w wygranii. W związku z tym poświęcają oni swój czas na notowanie pojawiających się wyników, poszukiwanie w ich układzie określonych prawidłowości, prowadzenie statystyk, zaprzeczając swoim zachowaniem istnieniu przypadku. Działania te w ich poczuciu „znoszą” przypadek, o którego istnieniu mimo wszystko mówią, a posiadanie zebranych informacji sprawia, że gra staje się dla nich „inwestycją”, a nie tylko stratą pieniędzy na rozrywkę. Jeszcze inną formą negowania istnienia przypadku jest przekonanie, że gra jest wcześniej „ustawiona”. Odnosi się to zarówno do wyścigów konnych, jak i automatów losowych czy kasyna. Według tego przekonania wynik nie jest zatem efektem działania przypadku, ale wcześniejszej umowy (w przypadku wyścigów konnych) albo ustawienia (automatu). Takie przekonanie może skutkować usilnymi próbami „rozpracowania” tego zafałszowania poprzez poszukiwanie strategii, wypróbowywanie ich i tym samym – coraz częstsze i bardziej intensywne granie.

Istnieją różne, mniej lub bardziej naukowe wyjaśnienia negowania przypadku rządzącego wynikiem w grze hazardowej. Eksplikacje naukowe znajdują się w dalszej części artykułu, natomiast w tym miejscu wymienione zostaną te, które wynikają z obserwacji graczy oraz badań ankietowych prowadzonych z ich udziałem (Colonna-Romano, Solene 2004). Po pierwsze, negowanie przypadku może mieć na celu zwyczajne dowartościowanie siebie i własnych kompetencji. Skoro nie ma przypadku, to znaczy, że moje umiejętności odgrywają ważną rolę i dzięki nim jestem w stanie wygrać. Każdej zatem wygranej przypisywana jest atrybucja wewnętrzna – własne umiejętności (przy okazji warto zaznaczyć, że gracze patologiczni przyczynę przegranych dostrzegają poza sobą – w okolicznościach zewnętrznych, pechu itd.). Poza tym gracz, którego fascynuje prowadzenie tych analiz, „rozpracowywanie” wyników itp., poprzez negowanie przypadku ponieważ „usprawiedliwia” własne działania, które w sytuacji uznania przypadku byłby całkowicie pozbawione sensu. Inne wyjaśnienie odwołuje się do wymiaru

duchowego, transcendentnego i mówi o tym, iż w naturze człowieka leży poszukiwanie sensu we wszystkim, co go otacza. Z tej potrzeby narodziła się m.in. religia (Colonna-Romano, Solene 2004). Zanegowanie działania przypadku sprawia, że każdy wynik gry nabiera głębszego sensu – np. przegrana potwierdza status społeczny człowieka, który musi zgodzić się z tym, co przygotował dla niego los. Istnieją gracze, którzy w hazardzie upatrują wręcz sprawiedliwości boskiej, sprawiającej, że dużą wygraną może trafić tylko ten, kto grał przez wiele lat, oszczędzając w ten sposób. Fortuna czy los są bowiem tak sprawiedliwe, że nie pozostawią takiego człowieka bez nagrody.

Powyższe sposoby wyjaśnienia negowania przypadku przez graczy pochodzą z ich własnych wypowiedzi. Tak silne przekonania ich dotyczące wiary w wygraną zwróciły uwagę specjalistów – terapeutów uzależnień, którzy w nich właśnie zaczęli poszukiwać przyczyn rozwoju uzależnienia od hazardu. Poniżej zaprezentowane zostanie podejście Roberta Ladouceura, który w Kanadzie jest jednym z pionierów w zakresie badań oraz terapii patologicznego hazardu w nurcie poznawczym.

## Błędy poznawcze a mechanizm rozwoju patologicznego hazardu w teorii Roberta Ladouceura

Prace kanadyjskiego profesora Roberta Ladouceura nad patologicznym hazardem sięgają wczesnych lat 80. minionego stulecia. Od samego początku jego zainteresowania skupiały się wokół poznawczych aspektów uzależnienia od grania hazardowego. Jedne z pierwszych jego prac poświęcone były m.in. zjawisku tzw. iluzji kontroli (Ladouceur, Mayrand 1981) oraz podejmowaniu ryzyka przez hazardzistów (Ladouceur, Mayrand, Tourigny 1984). Zainteresowanie myśleniem hazardzistów doprowadziło do podjęcia prób opracowania metod służących do poznania go w trakcie grania oraz realizacji badań za pomocą metody tzw. myślenia na głos (*la pensée à voix haute*), (Gaboury, Ladouceur 1989). Badania zespołu Ladouceura prowadzone były „w terenie”, czyli w miejscach grania i polegały na zapisywaniu przez grających wszystkich myśli, jakie pojawiały się w ich głowach podczas grania – wygrywania, przegrywania, podejmowania decyzji o zaprzestaniu bądź kontynuowaniu gry. Z czasem przeformułowano polecenie na identyfikowanie wszystkiego tego, co mówią do siebie hazardziści przed, podczas i po graniu. Ważny był także subiektywny stopień przekonania o prawdziwości tych treści. Wyniki tych badań pokazały, że myśli graczy hazardowych, a zwłaszcza tych uzależnionych, są błędne – nieadekwatne lub po prostu nieracjonalne (nielogiczne).

Według Ladouceura istnieje wiele motywów skłaniających do uprawiania hazardu, jednak największe znaczenie spośród nich ma wiara w wygraną. Biorąc pod uwagę naturę gier hazardowych, wydaje się to zaskakujące, jednak potwierdzają to badania. Okazuje się, że blisko 80% przekonania przejawianych podczas grania, dotyczących szansy na wygraną w hazardzie, ma charakter nieracjonalny

(myśli racjonalne stanowią niespełna 20%). Ladouceur wymienia różne czynniki wpływające na „zapominanie” o przypadku. Należą do nich m.in.: aktywny udział w grze (np. samodzielne wylosowanie kuponu na loterii lub zakreślenie numerów vs otrzymanie kuponu wybranego przez kogoś innego lub gra na „chybił trafił), poczucie posiadania kompetencji do grania, szybkość przebiegu cyklu gry (znajomość wyniku bezpośrednio po zagranie np. na automatach vs konieczność oczekiwania na wynik w przypadku Lotto). Wyjaśnienia tego zjawiska odwołują się do natury człowieka i jego zdolności do uczenia się. Od najmłodszych lat kładzie się w wychowaniu nacisk na to, iż należy brać pod uwagę własne minione doświadczenia i wyprowadzać z nich wnioski, które pozwolą na jeszcze bardziej efektywne działanie w przyszłości. Zdolność do korzystania z minionych doświadczeń składa się m.in. na pojęcie inteligencji. Mówiąc potocznym językiem, jest to po prostu uczenie się na błędach. W tym kontekście gra hazardowa jawi się jako jedna z nielicznych aktywności, która nie podlega prawom uczenia się. Bez względu na czas i włożony wysiłek człowiek nie jest w stanie podnieść własnych kompetencji w tym zakresie. Chcąc jednak „zrozumieć” mechanizm działania gier hazardowych, tworzy sobie rozmaite wyjaśnienia praw nimi rządzących, niemające racjonalnych podstaw – czyli popełnia błędy poznawcze (Ladouceur 2012).

Ladouceur podaje rozbudowaną typologię błędów poznawczych popełnianych przez hazardzistów, wśród których wymienia:

- kierowanie się błędnymi wskazówkami (np. typuję numer, który rzucił mi się w oczy podczas czytania prasy);
- weryfikowanie hipotez (np. mam poczucie, że dziś jestem w stanie wybrać wygrany automat, czuję się pozytywnie zainspirowany, muszę to sprawdzić);
- kontrola poznawcza (mam poczucie, że mój intelekt powoli mi wygrać z hazardem);
- kontrola behawioralna (np. po dwóch wygranych potrajam kolejną stawkę);
- zabobony (noszę w portfelu szczęśliwy amulet);
- osobista skuteczność (np. śledziłem minione przegrane wyniki i obstawiam te, które teraz mają szansę być wygrane);
- szczęście jako stan (np. kiedy towarzyszy mi pewne szczególne uczucie, muszę odważnie obstawiać);
- szczęście jako cecha (jestem szczęściarzem, dlatego teraz mam z tego nie korzystać);
- niezrozumienie praw rządzących prawdopodobieństwem (np. jeśli zawsze będę obstawiał te same numery, zwiększę moje szanse na wygraną);
- odgrywanie się (skoro przegrałem, w końcu na pewno odzyskam moje pieniądze);
- błędne spostrzeganie związków (np. wygrywam zawsze, kiedy gram nocą);
- błędne atrybucje (np. jeśli gra nowy krupier, będę miał pecha);
- selektywna pamięć (np. zawsze więcej wygrywam, kiedy gram na automacie w rogu), (Ladouceur 2012).



Autor tej klasyfikacji twierdzi, że wszystkich ludzi popełniających tego rodzaju błędy poznawcze łączy jedno – przekonanie, że są w stanie przewidzieć wynik gry. Podstawowym natomiast błędem popełnianym przez graczy jest poszukiwanie związków między zdarzeniami niezależnymi od siebie, czyli tam, gdzie ich nie ma.

Błędy poznawcze popełniają tak naprawdę wszyscy (w kolejnym paragrafie zostanie wyjaśniona szczegółowo ich natura). Czy istnieje jednak różnica pomiędzy osobami, które uprawiają hazard w sposób rekreacyjny (raz na jakiś czas, bez negatywnych konsekwencji), a tymi, które są od niego uzależnione?

W 2004 roku przeprowadzone zostały badania, mające na celu znalezienie odpowiedzi na to pytanie (Ladouceur 2012). W badaniach wzięły udział dwie piętnastoosobowe grupy graczy – grupa osób spełniających kryteria patologicznego hazardu (według DSM-IV) oraz ich niespełniających. Osoby te miały za zadanie zagrać 100 razy na automacie losowym oraz werbalizować wszystkie swoje myśli, które pojawiały się w trakcie grania. Wykorzystano metodę „myślenia na głos”, a wypowiedzane myśli były nagrywane. Zadaniem graczy była także ocena tego, w jakim stopniu są przekonani o prawdziwości kolejnych swoich myśli. Po zakończeniu gry niezależni sędziowie mieli za zadanie pogrupować wszystkie myśli w trzy kategorie: myśli adekwatne (np. wszystkim rządzi program komputerowy), myśli błędne (np. trafiłem na dobry automat, myślę, że będzie dawał), myśli neutralne (np. ciekawe, co będzie na kolację).

Wyniki dotyczące liczby błędnych myśli w obydwu grupach mogą zaskoczyć. Okazało się bowiem, że w grupie graczy patologicznych stanowiły one 80,6%, natomiast u graczy rekreacyjnych było to 68,7%, co oznacza, że gracze z obydwu grup nie różnią się w sposób istotny statystycznie od siebie w odniesieniu do błędnych przekonań różnego rodzaju. Jeżeli jednak chodzi o błędne przekonania odnoszące się do wygranej w hazardzie, tutaj już gracze patologicznie przejawiali ich więcej, a różnica była istotna statystycznie ( $p < 0,004$ ). Różnice dotyczyły także siły przekonania o prawdziwości tych myśli. Gracze patologiczni wyrażali silniejszą wiarę w ich prawdziwość. Szczególnie interesujący aspekt badań dotyczy jednak tego, jak zmieniało się przekonanie o prawdziwości myśli, w obu grupach. W miarę upływu czasu podczas grania na automatach przekonanie o prawdziwości myśli błędnych u graczy patologicznych nasilało się, natomiast u graczy rekreacyjnych słabło. Jest to bardzo znamienne, ponieważ okazuje się, że gracz patologiczny pomimo kolejnych przegranych coraz silniej wierzy w możliwość przewidzenia wyniku oraz w wygraną. Gracz rekreacyjny po serii przegranych (co ma miejsce zawsze w miarę upływu czasu grania) modyfikuje swoje błędne myślenie i zaczyna myśleć racjonalnie, czyli zdaje sobie sprawę z tego, że nie ma wpływu na wynik gry w hazardzie. Można zatem powiedzieć, że pewna grupa graczy „nie uczy się na błędach”, czyli nie wyciąga wniosków z minionych zdarzeń oraz nie modyfikuje własnego zachowania w kierunku bardziej racjonalnego.

Wyniki te są kluczowe z punktu widzenia mechanizmu rozwoju patologicznego hazardu. Wiara w wygraną przekłada się na kontynuowanie grania. Pojedyncze

wygrane stanowią nagrodę (pozytywne wzmocnienie), dzięki której człowiek jest skłonny do kontynuowania zachowania, które dostarcza mu korzyści. W świetle teorii uczenia się (warunkowanie instrumentalne), najbardziej skuteczne (prowadzące najszybciej do wyuczenia zachowania) jest nagradzanie nieregularne, w takiej bowiem sytuacji osobnik nie wie, kiedy nagroda wystąpi, co skłania go do ciągłego powtarzania zachowanie w celu jej uzyskania. Selektywnie działająca pamięć u hazardzisty z kolei sprawia, że zapamiętuje on szczególnie silnie każdą wygraną, natomiast zapomina o przegranych, przez co czuje silną motywację do gry. Kontynuuje w związku z tym graniem motywowany własną wiarą w wygraną, co powoduje stopniową kumulację negatywnych konsekwencji (hazard nieuchronnie wiąże się na dłuższą metę ze stratami). Badania pokazują z kolei, że wyższa częstotliwość i długość okresu grania wiąże się z większym ryzykiem patologicznego hazardu (Jacques, Ladouceur, Ferland 2000). W taki właśnie sposób błędne przekonania mogą stać się przyczyną rozwoju zaburzenia, jakim jest hazard patologiczny.

W związku z ważnym miejscem, jakie zajmują błędy myślenia w życiu człowieka, poniżej zostaną zaprezentowane wyjaśnienia ich w świetle teorii kognitywnych.

## Błędy myślenia w świetle teorii kognitywnych

Analizując procesy poznawczej oceny prawdopodobieństwa zdarzeń przez ludzi, dostrzega się prawidłowość dotyczącą nadmiernej wiary w swoje umiejętności i wiedzę (Zielonka 2003). Skłonni jesteśmy przeceniać własną możliwość kontrolowania różnych zdarzeń oraz nie doceniać losowości oraz praw przypadku i ryzyka, rządzących zjawiskami w świecie. Człowiek posiada bowiem tendencję do poszukiwania w świecie zależności przyczynowych między zdarzeniami po to, by był on dla niego zrozumiały. Taka tendencja sprawia, że posiadanie informacji na jakiś temat jeszcze bardziej nasila wiarę we własną zdolność kontrolowania zdarzeń i przewidywania ich wyników. Co ciekawe, według Nofsingera (2001) mocniej wierzymy we własne możliwości sprawcze w sytuacji, gdy osiągniemy wcześniej szybki sukces w nowej dla nas dziedzinie. (Tak właśnie dzieje się w hazardzie, w którym zaobserwowano zjawisko tzw. wygranej inicjującej, czyli dużej wygranej, którą trafia początkujący gracz. Wygrana taka w opiniach specjalistów jest czynnikiem znacznie podnoszącym ryzyko uzależnienia od hazardu<sup>1</sup>).

Ta nadmierna pewność siebie związana jest ze zjawiskiem wykorzystywanym w opisie graczy hazardowych, jakim jest złudzenie kontroli. Zjawisko to zdefiniowała Ellen Jane Langer, według której polega ono na subiektywnym przeświadczeniu jednostki, że szansa odniesienia przez nią sukcesu jest niewspółmiernie

<sup>1</sup> W praktyce terapeutycznej jedno z pytań wstępnego wywiadu dotyczy dużej wygranej na początku swojej „historii hazardowej”. W przypadku patologicznych graczy wygrana taka występuje prawie zawsze i jest mocno zapisana w ich pamięci jako tzw. zdarzenie znaczące.

wysoka do rzeczywistego prawdopodobieństwa wystąpienia go (Langer 1975, za: Zielonka 2003). W swoich badaniach zaobserwowała ona różnorodne jego przykłady, w tym próbę wpływania na wynik rzutów kostki do gry poprzez różną siłę rzucania jej.

Wpływ na siłę iluzji kontroli mają niektóre zjawiska, wśród których wymienia się:

- wybór (dokonany samodzielnie, np. losu na loterii);
- sekwencję wyników (wcześniejsze pozytywne wyniki, także będące efektem działania przypadku, wzmacniają poczucie kontroli nad zdarzeniem);
- znajomość problemu (pasjonat piłki nożnej ma poczucie większych kompetencji do zrobienia dobrego zakładu);
- informację (większa liczba informacji, bez względu nawet na ich jakość, wzmacnia złudzenie kontroli, stąd np. spisywanie wyników na automacie losowym, obserwacja innych graczy itp.);
- zaangażowanie (poświęcanie czasu, energii, sił itp. na poznawanie zjawiska wzmacnia poczucie możliwości kontrolowania jego efektów), (Zielonka 2003, s. 20).

Powyższe oraz inne błędy ludzkiej oceny prawdopodobieństwa wystąpienia zdarzeń wyjaśnia Teoria perspektywy Tversky'ego i Kahnemana (1979). Autorzy ci wychodząc od obserwacji ludzkiego postępowania, doszli do wniosku, iż odbiega ono znacząco od zasad racjonalizmu. Człowiek nie jest w stanie oceniać każdego zdarzenia w oparciu o zasady racjonalizmu z uwagi na to, że napływa do niego zbyt wiele bardzo złożonych informacji, które musi opracować w krótkim czasie. W związku z tym wykształcił on strategie uproszczonego przetwarzania informacji, oparte na intuicyjnej ocenie rzeczywistości, zwane heurystykami (za: Cieślak 2003). Zastępują one złożony proces oceny prawdopodobieństwa zdarzeń i przyspieszają go. Zawężają zakres możliwości i przez to podnoszą szansę na znalezienie rozwiązania w sytuacji decyzyjnej w natłoku informacji. Negatywną ich stroną jest możliwość podejmowania błędnych decyzji w związku z uproszczoną procedurą wnioskowania nieuwzględniającą wielu, często ważnych, przesłanek.

Trzy podstawowe heurystyki według autorów to:

- dostępność,
- reprezentatywność,
- zakotwiczenie i dostosowanie (Cieślak 2003, s. 50)

Heurystyka dostępności może być oparta na doświadczeniu, związana z pamięcią oraz z wyobraźnią (Zielonka 2003). Najogólniej mówiąc, polega ona na tym, że ludzie oceniają jako wyższe prawdopodobieństwo zdarzenia, które znają, lepiej pamiętają lub łatwiej im je sobie wyobrazić. W odniesieniu do hazardu będą to wygrane, którym zazwyczaj towarzyszy pewnego rodzaju spektakularność, brzęk żetonów, okrzyki radości, wiwaty. W związku z tym wygrana łatwiej zapada w pamięć, gdyż jest bardziej wyrazista niż przegrana (przeżywana zazwyczaj znacznie „ciszej”). Bardzo interesujące jest to, że pewność wydawanych przez ludzi

śędów jest tym większa, im większa jest siła informacji (ekstremalność itp.) oraz im mniejsza waga informacji. Natomiast pewność ocen spada, gdy waga informacji jest większa, ale ich siła mniejsza, co z racjonalnego punktu widzenia stanowi całkowity paradoks (Zielonka 2003). Heurystykę tę można powiązać z opisywaną wcześniej selektywną pamięcią. W praktyce terapeutycznej gracze najczęściej są w stanie opisać dokładnie sytuacje, w których wygrali większą kwotę, natomiast w znacznie mniejszym stopniu pamiętają okoliczności przegranych.

Heurystyka reprezentatywności polega na szacowaniu prawdopodobieństwa zdarzenia na podstawie subiektywnej oceny stopnia, w jakim zdarzenie należy do pewnej klasy zdarzeń, lub po prostu wynik odpowiada pewnemu modelowi wyników. Bardziej prawdopodobne zatem staje się zdarzenie, które wydaje się bardziej „typowe”. Z heurystyką tą mamy do czynienia przykładowo w sytuacji obstawiania kolejnego wyniku rzutu monetą. Po serii orłów osoba zaczyna obstawiać reszki, ponieważ bardziej typowy wydaje jej się układ naprzemiennych orłów i reszek. Podobnie w sytuacji numerów w Lotto, kiedy to rzadko typowane są numery kolejne (np. 5, 6, 7, 8, 9, 10), natomiast dominują różnego rodzaju zestawy cyfr „przypadkowych” (8, 13, 19, 27, 29, 35), sprawiające wrażenie pojawiających się częściej i bardziej typowych. Błąd związany z tą heurystyką, polegający na nieprawidłowej percepcji losowości, przyjął nawet nazwę *gambler's fallacy*, jako że jest typowy dla hazardzistów. Został on opisany przez Dostojewskiego (który sam nie raz mu ulegał) jako tzw. złudzenie Aleksego Iwanowicza i polega na przekonaniu, że przykładowo po serii wyniku czarnego w ruletce bardzo silnie wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się wyniku czerwonego. Percepcja taka związana jest z niedostrzeganiem niezależności kolejnych wyników tak, jak gdyby kula w ruletce „zapamiętywała”, gdzie poprzednim razem wypadła i miała zmieniać miejsce. Przyczyną tego jest błędna (ale nieświadoma) interpretacja tzw. prawa statystycznego wielkich liczb, mówiącego o tym, że wystarczająco duża próba jest reprezentatywna dla generującego ją procesu (czy populacji, z której pochodzi). W rzeczywistości, gdyby wykonać bardzo wiele rzutów monetą, rozkład wyników (orzeł lub reszka) w przybliżeniu będzie stanowił 1:1. Prawo to jednak nie działa w małych próbach, gdzie wyniki losowe nie rozkładają się zgodnie z jakąkolwiek prawidłowością. Kahneman i Tversky określili ludzką skłonność do utożsamiania praw rządzących małymi próbami z prawami rządzącymi próbami dużymi, prawem małych liczb (Kahneman, Tversky 1979).

Zakotwiczenie ma miejsce wtedy, gdy ludzie szacują jakąś wielkość na podstawie zasugerowanego na początku poziomu, który nazywany jest tzw. kotwicą (Cieślak 2003). Przykładowo prawdopodobieństwo trafienia wygranej oceniane jest bardzo wysoko dlatego, że jednym z pierwszych doświadczeń z hazardem danej osoby była właśnie wygrana (własna lub zaobserwowana).

A. Cieślak wymienia jeszcze inne błędy myślenia popełniane przez ludzi, które są efektem działania kilku heurystyk, takich jak: nadmierna pewność siebie (obserwowana także na rynkach finansowych, których uczestnicy nadmiernie wierzą

we własne prognozy), selektywna percepcja (rejestrowanie tylko tych informacji, które są zgodne z własnymi przekonaniem i potwierdzają je; w przypadku hazardzistów mamy do czynienia z tzw. selektywną pamięcią), błąd afirmacji (w graniu hazardowym jest to przypisywanie wygranych działaniu własnych umiejętności, natomiast przegranych – działaniu przypadku), błąd *post factum* (przeszacowywanie po zdarzeniu pierwotnej oceny prawdopodobieństwa jego wystąpienia, czyli tzw. „wiedziałem, że tak będzie”; gracz hazardowy „pewny”, że właściwie przewidywał wyniki, który jednak nie zdecydował się zagrać, czuje się silniej zmotywany do dalszego grania, aby potwierdzić i wykorzystać własne umiejętności).

Według Ladouceura istnienie heurystyk tłumaczy proces ewolucji (Ladouceur, Dubé 1996, s. 256-259; Ladouceur 2004). Człowiek, aby przetrwać, musiał wykształcić w sobie mechanizmy pozwalające na szybką ocenę ryzyka. Przykładowo, jeśli usłyszał w lesie hałas, nie miał czasu na analizowanie wszystkich przesłanek za lub przeciw pojawieniu się zagrożenia. Musiał reagować szybko, aby tego potencjalnego zagrożenia uniknąć. Nawet jeśli hałas okazywał się fałszywym alarmem, bardziej opłacalna była ucieczka, pomimo straty energii, niż ryzykowanie życia. Podobnie teraz, człowiek najczęściej „skraca sobie drogę do celu” przy podejmowaniu decyzji, zdając się na intuicję, chociażby w przypadku wyboru pracy. W decyzji uwzględnia pewne racjonalne przesłanki, jednak nie jest w stanie przeanalizować ich wszystkich, stąd też opiera się na intuicyjnych wskazówkach, pierwszym wrażeniu, jakie zrobiło na nim nowe miejsce lub ewentualny przyszły szef itp. Korzyść z tego taka, że zazwyczaj nie ma on długiego czasu na ostateczny wybór, więc oparcie się na intuicji pozwala na zaoszczędzenie go. Wadą takiej procedury jest jednak jej zawodność. Pominięcie bowiem przesłanek, które mogą okazać się bardzo istotne, bywa przyczyną błędnych decyzji. Tak właśnie dzieje się w przypadku hazardu. Opieranie oceny prawdopodobieństwa wygranej na własnych przeczuciach i subiektywnych (błędnych) przekonaniach skutkuje w dłuższym okresie kumulującymi się stratami. Przeczucia te są właśnie heurystykami, czyli przekonaniem typu: „Już trzy razy przegrałem, maszyna się napełniła, zacznij więc dawać”, „Tyle już w tym siedzę, że znam je (automaty losowe) na pamięć i wiem, kiedy dają”, „Im więcej się gra, tym większa szansa na wygraną” itp. Gracz karmiąc się nimi, nie traci wiary w wygraną mimo kolejnych strat, kontynuuje więc grę, pograża się w różnego rodzaju problemach, a wreszcie dostaje w niewolę uzależnienia.

## Pomoc patologicznym hazardzistom z wykorzystaniem strategii poznawczych

Znajomość praw rządzących myśleniem graczy hazardowych według przedstawicieli nurtu poznawczego jest sprawą kluczową w terapii hazardzistów patologicznych. Według tego podejścia automatyczne myśli gracza zwiększają jego wiarę w możliwość wygranej, skłaniając do kontynuowania gry, co podnosi ryzyko uza-

leźnienia (Ladouceur 2004). Myśli z kolei pojawiają się w reakcji na różne sytuacje, z którymi spotyka się gracz. Myśli automatyczne mają na celu potwierdzenie tego, w co gracz chce wierzyć. Nie jest on jednak zdeterminowany ich występowaniem, gdyż samo już uświadomienie sobie automatyzmu i umiejętność identyfikowania błędnych myśli znacząco podnosi zdolność do kierowania własnym zachowaniem w odniesieniu do hazardu (Benhsain, Taillefer, Ladouceur 2004).

Celem interwencji poznawczych w terapii jest przede wszystkim pomoc graczowi w uświadomieniu sobie, że jego problemowe zachowania oraz prowadzące do nich myśli pojawiają się w sposób automatyczny, a także nauczenie go identyfikowania błędnych myśli i zastępowania ich racjonalnymi.

Identyfikowanie błędnych myśli opiera się na wykorzystaniu odpowiednich metod. Gaboury i Ladouceur (1989) opracowali wspomnianą wcześniej metodę „głośnego myślenia” (*méthode de la pensée à voix haute*). Polega ona na werbalizowaniu wszystkich myśli, jakie pojawiają się u gracza podczas grania lub myślenia o graniu hazardowym. W tym celu otrzymuje on instrukcje: „Opowiedz o wszystkim, co mówisz do siebie, nie cenzuruj niczego nawet, jeśli wydaje ci się to zupełnie bez związku”, „Mów bez przerw, na ile to tylko możliwe, nawet jeśli twoje myśli są bezładne”, „Mów wyraźnie”, „Możesz używać telegraficznych skrótów, nie przejmuj się, jeśli nie formułujesz pełnych zdań”, „Staraj się nie oceniać tego, co mówisz”. Wypowiadane myśli są następnie nagrywane, a później kategoryzowane na myśli adekwatne i błędne. 20% myśli ocenianych jest przez drugą niezależną osobę w celu potwierdzenia poprawności kategoryzacji. Wykorzystywane są także kwestionariusze standaryzowane, w tym *Gambling Attitudes and Beliefs Survey* – GABS (Breen, Zuckerman 1994), obejmujący 35 itemów, np.: „Wiem, kiedy mam szansę wygrać”, „Ruletka wymaga większych kompetencji niż loteria”, „Jeśli udało mi się wygrać, muszę podnieść stawkę”. Drugą metodą jest *Gambling Related Cognitions Scale* – GRCS (Raylu, Oei 2004) z 25 itemami, ujmującymi pięć kategorii zaburzeń poznawczych: błąd interpretacji, iluzja kontroli, zdolność przewidywania, nadzieja związana z graniem, poczucie niemożności zaprzestania gry.

Według specjalistów możliwe jest modyfikowanie myślenia nawet podczas grania, a w konsekwencji obniżanie motywacji do kontynuowania gry. Na początku gracz musi zrozumieć związek między własnym myśleniem a działaniem, gdyż najczęściej jest on przekonany, że to konkretna sytuacja determinuje go do określonego zachowania (np. „Przechodziłem obok salonu, musiałem zagrać”). W pierwszym kroku terapii należy w świadomości gracza obudzić dysonans poznawczy i doprowadzić do poddania w wątpliwość własnych przekonań. Do tego celu wykorzystywany jest wywiad motywujący (Miller, Rollnick 2010). Zwątpienie w swój sposób myślenia skłania do poszukiwania alternatywy. Na tym etapie proponuje się graczowi wykonywanie ćwiczeń mających na celu zwiększenie jego samokontroli nad własnym sposobem myślenia. Gracz uczy się identyfikowania swych przekonań, notowania ich oraz szukania dla nich racjonalnych alternatyw (np. „To, że przechodzę obok salonu nie znaczy, że muszę zagrać. Na przyszłość

powiniennem wybierać inną drogę do domu”). Badania prowadzone przez zespół Benhsaina na grupie 31 graczy okazjonalnych wykazały, że wyświetlanie na ekranie monitora automatu do gry losowej haseł przypominających o niezależności kolejnych wyników prowadziło do zmniejszenia liczby błędnych przekonań podczas gry oraz obniżenia motywacji do kontynuowania gry (Benhsain, Taillefer, Ladouceur 2004).

Badania dotyczące skuteczności terapii kognitywnej także przynoszą obiecujące wyniki. Na 35 patologicznych graczy (zdiagnozowanych) uczestniczących w programie (obejmującym od 11 do 20 sesji), 86% po ukończeniu go nie spełniało kryteriów grania patologicznego, dodatkowo podniósł się poziom subiektywnego postrzegania ich własnej skuteczności w odniesieniu do kontrolowania grania. Wskaźniki te utrzymały się także po upływie roku (Ladouceur i in. 2001).

## Podsumowanie

Człowiek do subiektywnie pojmowanego przez siebie szczęścia zmierza różnymi drogami, w zależności od tego, co rozumie przez to pojęcie. We współczesnej rzeczywistości rozumienie szczęścia uległo „spłyceniu” poprzez sprowadzenie go do unikania przykrości i korzystania z dóbr doczesnych. W życiu jednak nie sposób uniknąć cierpienia, stąd unikanie go za wszelką ceną może przerodzić się w ucieczkę od życia. Jedną z form takiej ucieczki jest uzależnienie, w tym – patologiczny hazard.

Aktualna wiedza z zakresu psychologii poznawczej pozwala w większym stopniu zrozumieć fenomen uzależnienia się od hazardu, poprzez odwołanie się do zaburzeń myślenia popełnianych przez graczy. Wśród błędów tych dominuje wiara w wygraną, czyli przywołana w tytule artykułu wiara w szczęśliwy los, która zachęca do grania oraz wzmacnia potrzebę kontynuowania gry i odzyskiwania systematycznie przegrywanych w jej trakcie pieniędzy. Chcąc jednak całościowo zrozumieć problem uzależnienia, nie sposób ograniczyć się tylko do jednej sfery – w tym wypadku poznawczej. Próba sprowadzania tego zaburzenia tylko do popełniania błędów myślenia może spotkać się z zarzutami. Niemniej jednak nie sposób wykluczyć znaczenia sfery poznawczej w rozwoju tego nałogu. Szczególne cenne są działania terapeutyczne podejmowane w tym właśnie nurcie. Samo poznanie naukowe, jakkolwiek cenne, ma jednak szczególną wartość, jeśli pomaga w kształtowaniu rzeczywistości, w której żyjemy – w tym wypadku w redukowaniu szkodliwych skutków uzależnienia od grania hazardowego.

## Bibliografia

1. Benhsain K., Taillefer A., Ladouceur R. (2004). *Awareness of independance of events and erroneous perceptions while gambling*. Addictive Behaviors, 29, 399-404.
2. Breen R. B., Zuckerman M. (1994). *The Gambling Beliefs and Attitudes Survey*. Newark: University of Delaware.
3. Caillois R. (1997). *Gry i ludzie*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen.
4. Cieślak A. (2003). *Behawioralna ekonomia finansowa. Modyfikacja paradygmatów funkcjonujących w nowoczesnej teorii finansów*. Materiały i Studia, 165. Warszawa: Narodowy Bank Polski, Departament Komunikacji Społecznej: <<http://www.nbp.pl>> [dostęp: 20.10.2012].
5. Colonna-Romano F., Solene T. (2004). *Cafés, jeux de hasard, PMUs. Une étude des joueurs habitués. Carnet de terrain – Enquête à Lambdaviile*. <<http://www.alamemeetoile.net>> [dostęp: 10.05.2013].
6. Dąbrowski K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
7. Dodziuk A., Kamecki W. (1994). *Wyjść z matni. Proste rozmowy o zgubnym nałogu*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.
8. Dodziuk A., Kapler L. (2007). *Nałogowy człowiek*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
9. Dostojewski F. (1964). *Gracz. Opowiadania*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
10. *Encyklopedia PWN*. Wydawnictwo Naukowe PWN SA: <<http://encyklopedia.pwn.pl>> [dostęp: 15.05.2011].
11. Gaboury A., Ladouceur R. (1989). *Erroneous perceptions and gambling*. Journal of Social Behavior and Personality, 4, 411-420.
12. Huizinga J. (1998). *Homo ludens: zabawa jako źródło kultury*. Warszawa: Czytelnik.
13. *Identification and strenght of a basic misconception in gambling behavior*. Journal of Applied Social Psychology, 26, 2157-2166.
14. Jacques C., Ladouceur R., Ferland F. (2000). *Impact of availability on gambling: A longitudinal study*. Canadian Journal of Psychiatry, 45, 810-815.
15. Kahneman D., Tversky A. (1979). *Prospect Theory: An Analysis of Decisions under Risk*. Econometrica, 47(2), 263-292.
16. Ladouceur R. (2000). *Le jeu excessif, comprendre et vaincre le gambling*. Montréal: Les Éditions de l'Homme.



17. Ladouceur R. (2004). *Perceptions among pathological and non-pathological gamblers*. *Addictive Behaviors*, 29, 555-565.
18. Ladouceur R. (2006). *Y a-t-il un joueur dans vore entourage?* Montréal: Les Éditions de l'Homme.
19. Ladouceur R. (2012). Niepublikowane materiały ze szkolenia „Szkola trenerów profilaktyki i terapii uzależnień behawioralnych”. Kazimierz Dolny, 15-20.10.2012.
20. Ladouceur, R., Paquet, C., & Dubé, D. (1996). *Erroneous perceptions in generating sequences of random events*. *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 2157-2166.
21. Ladouceur R., Lachance S. (2007). *Over coming pathological Gambling: The therapist guide*. New York: Oxford Press.
22. Ladouceur R., Mayrand M. (1981). *Evaluation of the 'Illusion of Control'*. Communication présentée au Fifth National Conference on Gambling and Risk Taking, Lake Tahoe, Nevada.
23. Ladouceur R., Mayrand M., Tourigny Y. (1984). *Risk taking in gamblers and non gamblers during prolonged exposure*. Communication présentée au Sixth National Conference on Gambling and Risk Taking, Atlantic City, New Jersey.
24. Ladouceur R. i in. (2001). *Cognitive treatment of pathological gambling*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 766-773.
25. Langer E. J. (1975). *The Illusion of Control*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
26. Lelonek-Kuleta B. (2012). *Psychospołeczne korelaty uzależnień od gier hazardowych*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
27. Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z. (2006). *Integracyjna psychoterapia uzależnień*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
28. Mellibruda J. *Nałogowa osobowość naszych czasów*. <<http://www.psychologia.edu.pl>> [dostęp: 10.05.2013].
29. Miller W. R., Rollnick S. (2010). *Wywiad motywujący*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
30. Minet S. i in. (2004). *Du plaisir du jeu à la souffrance. Une enquête sur le jeu et la dépendance au jeu*. Bruxelles: Université Libre de Bruxelles, Institut de Sociologie Centre de Psycho-Sociologie de l'Opinion. <[www.ulb.ac.be/soco/creatic](http://www.ulb.ac.be/soco/creatic)> [dostęp: 13.12.2006].
31. Nofsinger J. R. (2001). *Investment Madness: How Psychology Affects Your Investing*. London: Prentice Hall.
32. Raylu N., Oei T. P. S. (2004). *The Gambling Related Cognitions Scale (GRCS): development, confirmatory factor validation and psychometric properties*. *Addiction*, 99, 757-769.

33. *Słownik języka polskiego*. Wydawnictwo Naukowe PWN SA: <<http://sjp.pwn.pl>> [dostęp: 11.02.2012].
34. Tversky D., Kahneman A. (1971). *Belief in the Law of Small Numbers*. *Psychological Bulletin*, 76, 105-110.
35. Zielonka P. (2003). *Czym są finanse behawioralne, czyli krótkie wprowadzenie do psychologii rynków finansowych*. *Materiały i Studia*, 158. Warszawa: Narodowy Bank Polski, Departament Komunikacji Społecznej: <<http://www.nbp.pl>> [dostęp: 20.04.2010].