

## PARTICULARITĂȚI ALE MANIFESTĂRII COMPORTAMENTULUI ADICTIV

### PARTICULARS OF THE MANIFESTATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR

Miruna Elena MOANȚĂ, ORCID: 0000-0002-0177-891X  
Zivac Group, București, România  
Universitatea de Stat din Moldova

CZU: 159.942:316.62

e-mail: miruna.moanta@gmail.com

*The distinction between abuse and addiction can be challenging in terms of diagnosing different substances/behaviors of abuse, possible co-occurrence with other behavioral addictions, and the social contexts in which they are practiced. Gambling behaviors, for example, seem to be associated with a deficit in self-control processes and the use of maladaptive coping strategies; they can lead to failures in self-regulation and impulse control. Emotional regulation can be defined as the ability to influence the experience and expression of emotion. Gamblers presenting problems at the level of self-regulation of emotions, especially regarding negative emotions. Psychotherapeutic intervention strategies are crucial for treatment to help individuals find alternative ways to eliminate pain is the main feeling that the addict tries to remedy, repress, and compensate for. Self-efficacy plays a unique role in the field of addictive behaviors. Such beliefs influence both the initial development of habits that create dependency and the behavior change process.*

**Keywords:** emotions, emotional self-regulation, addiction, shame, self-efficacy.

Reglarea emoțională este un element importat pe care se sprijină civilizația umană, pentru că societatea poate fi definită ca suma de interacțiuni sociale coordonate ale indivizilor care o compun, interacțiuni ce o solicită să se regleze în modul în care emoțiile sale sunt trăite și exprimate. Ca să înțelegem reglarea emoțională, mai întâi trebuie să știm ce trebuie reglat sau controlat, ce trebuie să aibă cineva ca să fie o emoție CITATI-ON Grin04 \t \l 1048 [1, p. 7] .

De milenii, oamenii au dezbătut dacă emoțiile sunt bune (exemplu: de dorit, utile) sau rele (de exemplu: nedorite, dăunătoare) și dacă emoțiile sunt controlabile (de exemplu: manifestarea lor în momente nedorite și „dispariția” lor atunci când o persoană își dorește). Fiecare persoană în parte trebuie să decidă răspunsurile la aceste întrebări, iar aceste răspunsuri formează baza convingerilor fiecărui individ în parte despre emoții [2, p. 11].

Privind din perspectiva unui concept cu rol organizator, emoțiile reprezintă răspunsuri complexe, sistemice, urmând anumite tipare, care sunt generate în funcție de modul cum apreciem în decursul vieții propriile eforturi pentru supraviețuire, afirmare și îndeplinire a scopurilor urmărite. Emoțiile se disting de orice alt construct psiho-socio-

biologic, prin faptul că exprimă o semnificație profund subiectivă atribuită experiențelor vieții sociale, combinând procesele motivaționale, cognitive, adaptative și fiziologice la nivelul unei stări unice complexe, a cărei analiză presupune luarea în considerare a mai multor niveluri distincte CITATION Grin04 \t \l 1048 [3, p. 25] .

După Gross și Thompson (2007), există mai multe trăsături esențiale ale emoțiilor: emoțiile sunt un răspuns multifacțat al individului atunci când el este într-o situație pe care o vede ca relevantă pentru scopurile sale. Această situație poate să fie privită ca o provocare sau ca o oportunitate. Aceste scopuri pot fi conștiente sau nu, complicate sau simple. Acest înțeles dă naștere la o emoție. Dacă acest înțeles se schimbă în timp, atunci și emoția se va schimba în timp; emoțiile sunt maleabile; nu este obligatoriu ca emoția să antreneze schimbări în flux în organism, ea poate să se întrerupă oricând sau să se modifice conducând la un răspuns care este conform cu matricea socială în care emoția se revelează; individul comunică cel mai adesea emoțiile sale prin cuvinte dar și printr-o varietate de sunete, expresii sau gesturi [4, p. 15].

Manifestarea și autoreglarea emoțiilor constituie un capitol esențial pentru înțelegerea personalității umane, cuprinzând abilitatea unei persoane de a se adapta diverselor condiții de viață. Capacitatea de a ne exprima emoții, de a le modela conform trăirilor și nevoilor noastre reprezintă o calitate specifică omului ce trăiește într-o societate dinamică. Abilitatea individului de a se autoregla și de a modifica răspunsurile proprii este unul dintre cele mai puternice și adaptative capacități pe care le poate avea un individ și este, probabil, răspunzătoare pentru imensa diversitate și flexibilitate a comportamentului uman CITATION Grin04 \t \l 1048 [5, p. 120] .

Reglarea emoțiilor este definită ca ansamblul eterogen de procese pe care o persoană le implementează pentru a-și modela experiența emoțională [6, p. 230]. Esența reglării emoționale este de a modifica emoția sau generarea acesteia înainte ca ea să fie pe deplin dezvoltată CITATION Grin04 \t \l 1048 [7, p. 390] . Astfel, abilitatea de a înțelege și balansa emoțiile se numește reglare emoțională sau control emoțional. Reglarea emoțională nu este un singur proces, ci cuprinde mai multe componente, printre care a fi conștient de emoțiile exprimate, a fi atent la evoluția acestor emoții, a le înțelege și denumi, a le sorta și categorisi, a le dirija sau modifica astfel încât persoana să-și poată atinge obiectivele pe care și le-a propus [8, p. 6].

O dereglare intensă a emoțiilor poate crește probabilitatea de a se implica o persoană în comportamente riscante. De exemplu, indivizii care prezintă abilități scăzute de reglare emoțională se pot angaja în consum de substanțe, comportamente extreme, adicții comportamentale. Se implică în aceste comportamente în încercarea de a-și distra atenția de la stările emoționale percepute ca adversive ori din dorința de a le atenua CITATION Grin04 \t \l 1048 [9, p. 291] .

Dificultățile în autoreglarea emoțională sunt asociate cu problemele legate de consumul de droguri și alcool. Persoanele care nu cunosc strategii adecvate de management emoțional pot dezvolta o dependență de consum de substanțe ca metodă de alinare rapidă a aversiunilor interne pe care le simt. Astfel, din cauza unui management disfuncțional al

afectelor negative, persoana ajunge consumatoare; ulterior, din cauza substanțelor, există implicații la nivel neurobiologic care dereglează sistemele interne și se perpetuează un ciclu negativ care menține consumul de substanțe [10, p. 1490].

Persoanele cu dependență sexuală au raportat mai multe dificultăți în reglarea emoțiilor și niveluri mai ridicate de impulsivitate. De asemenea, carențele în ceea ce privește o reglare emoțională, adaptarea și impulsivitatea joacă un rol de mediator în relația dintre simptomatologia anxioasă și depresivă și dependența de sex CITATION Grin04 \t \l 1048 [11, p. 790].

În ceea ce privește dependența de alcool, abilitățile scăzute de reglare emoțională pot prezice continuarea consumului de alcool. Îmbunătățirea abilităților generale de reglare a emoțiilor, în special capacitatea de a tolera emoțiile negative, reprezintă un obiectiv important în tratarea dependenței de alcool pentru a preveni recidivele [12, p. 307].

Similar cu dependențele de substanțe, dependențele de tip comportamentale (exemplu: jocurile de noroc) sunt influențate de reglarea emoțiilor. Deficiențele în ceea ce privește reglarea afectelor negative au fost identificate în cazul dependențelor comportamentale. În special, controlul impulsurilor reprezintă o componentă a reglării emoționale, acesta fiind problematic în procesele de dependență comportamentală. Jocurile de noroc reprezintă o dependență comportamentală unde controlul impulsului este deficitar CITATION Grin04 \t \l 1048 [13, p. 290].

Persoanele care se luptă să-și controleze comportamentul de joc (de exemplu, frecvența, furata sau urmărirea pierderilor) sunt susceptibile de a se angaja în negare, consum de substanțe pentru a-și „îmbunătății situația” și a scădea sentimentul de autoînvinovărire. Acest lucru oferă o perspectivă asupra contextului global al comportamentului problematic de joc de noroc, în sensul în care poate fi văzut ca un mecanism de adaptare disfuncțional [14, p. 18].

Persoanele predispuse la rușine par să folosească jocurile ca mecanism de adaptare și au o probabilitate crescută de a fi jucători cu probleme CITATION Grin04 \t \l 1048 [15, p. 1072]. Totodată, este cunoscut faptul că o stare de rușine apare adesea ca urmare a pierderilor la jocurile de noroc. Astfel, se creează un model ciclic al rușinii prin care persoana se implică într-un comportament imediat pentru reducerea rușinii, ulterior repetă comportamentul care devine dependență, iar dependența creează rușine prin sentimentul de incapacitate în fața impulsului. Astfel, comportamentul de autoreglare disfuncțional folosit pentru managementul rușinii ajunge să fie cel care produce rușinea. În cazul dependențelor de joc de noroc, experiențele rușinoase din viața de zi cu zi pot duce la un comportament adictiv ca mecanism de adaptare și autoreglare în lipsa unor alte mecanisme; ulterior, pierderile suferite pot duce la experimentarea rușinii din cauza evaluării sinelui ca fiind problematic din punct de vedere moral. Într-un final experiența ulterioară a rușinii duce din nou la un comportament și mai mare de joc ca suport al rușinii [16, p. 382].

Ființa umană este o creatură activă; astfel, evenimentele din viață impactează sub diferite forme. Omul este influențat de factori psihologici care îi afectează activ motivația

și comportamentul CITATION Grin04 \t \l 1048 [1, p. 138] . Oamenii au o contribuție importantă în funcționarea lor psihosocială utilizând mecanisme de influență personală. Unul dintre acestea este reprezentat de convingerile de eficacitate, acestea reprezentând baza principală pentru a demara o acțiune. Cât de motivată este o persoană, ceea ce trăiește din punct de vedere afectiv, lucrurile pe care vrea să le întreprindă se bazează mai mult pe ceea ce crede ea decât pe realitatea obiectivă [17, p. 21].

Teoria autoeficacității se bazează pe ipoteza principală conform căreia procesele psihologice servesc ca mijloace de creare și sporire a așteptărilor de eficacitate personală. Autoeficacitatea este un construct-cheie în cadrul mai multor teorii și s-a constatat în studii ca fiind cel mai puternic predictor al motivației/intenției și al comportamentului/acțiunii. Conceptul a fost introdus pentru prima dată de Albert Bandura în 1977 în lucrarea *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*, având la bază munca sa privind învățarea socială CITATION Grin04 \t \l 1048 [18, p. 4713] .

Autoeficacitatea reprezintă un predictor în ceea ce privește rezultatul tratamentului în cazul dependențelor. În unele cazuri s-a descoperit că autoeficacitatea poate prezice cantitatea de alcool sau de droguri consumate. Autoeficacitatea a prezis în mod semnificativ consumul de alcool pentru perioade până la doisprezece ani; de asemenea, datorită unei autoeficacități crescute persoanele au reușit în fața unor evenimente personale negative sau în cazul expunerii la situații de risc ridicat să nu recadă. Totodată, autoeficacitatea reprezintă un predictor puternic al abinenței post-tratament, iar frecvența consumului de marijuana a raportat o scădere. Persoanele a căror încredere este crescută în abilitățile lor, în fața situațiilor de risc crescut au avut o severitate scăzută a consumului de droguri și de alcool [19, p. 257].

În ceea ce privește dependențele din categoria celor comportamentale, autoeficacitatea se poate aplica specific în aria dependenței de jocuri de noroc. În acest caz ne referim la încrederea jucătorului în capacitatea lui de a rezista tentației de joc CITATION Grin04 \t \l 1048 [20, p. 320] . Cercetările sugerează că autoeficacitatea poate fi un factor de protecție puternic împotriva angajării în comportamente care creează dependență, inclusiv în jocurile de noroc. Jucătorii care prezintă autoeficacitate crescută în ceea ce privește încrederea lor în capacitatea de a rezista în fața tentației sunt susceptibili de a suferi mai puține prejudicii indiferent de frecvența lor de joc; la polul opus, jucătorii cu o autoeficacitate scăzută au o frecvență de joc mai crescută și rezultate mai slabe în ceea ce privește managementul jocului, chiar și în cazul jucătorilor ocazionali [21, p. 19].

În zilele noastre prin adicție înțelegem că o persoană nu poate înceta să se implice într-o activitate pe care o consideră plăcută și implică toleranță și simptome de sevraj alături de dependență (atât fizică, cât și psihologică). Există multe tipuri de adicții, dar în esență adicție este atunci când o persoană nu poate înceta să se implice în dependența sa, chiar dacă îi provoacă rău ei și altor persoane din proximitate. Adicția se poate forma ca o dependență psihologică și/sau ca o dependență fizică sau de o substanță CITATION Grin04 \t \l 1048 [22, p. 1971] .

Dependența psihologică este atunci când cineva devine dependent de obiectul dependenței pentru funcționarea psihologică și emoțională. Este vorba despre starea mentală. O persoană poate acționa emoțional sau se poate simți anxioasă atunci când nu poate avea acces la drog sau la comportament. Dependența fizică este atunci când un dependent nu poate funcționa fizic fără obiectul dependenței; organismul este dependent de drog și neparticiparea la dependență poate duce la simptome de sevraj. Medicamentul sau comportamentul este noua normalitate, într-un sens și pentru a recăpăta acea starea normală trebuie luat din nou medicamentul sau manifestat comportamentul [23].

Jocul de noroc patologic reprezintă una dintre cele mai studiate dependențe comportamentale. Jocurile de noroc patologice încep de obicei în copilărie sau în adolescență, bărbații tinzând să înceapă la o vârstă mai fragedă reflectând tiparul tulburărilor de consum de substanțe. Ca și în cazul tulburărilor legate de consumul de substanțe, problemele financiare și conjugale sunt frecvente în dependențele comportamentale CITATION Grin04 \t \l 1048 [5, p. 92].

Dependențele pot să fie fizice sau comportamentale. Poftele, compulsiile și incapacitatea de a te opri indică toate existența unui tip de dependență. O persoană poate fi dependentă de comportamente la fel cum poate fi dependentă de substanțe precum alcoolul sau drogurile [24 p. 1173].

În cazul jucătorului patologic, dependența de jocuri de noroc este o tulburare comportamentală care poate să fie descrisă drept plăcerea de a-și asuma anumite riscuri, lipsa inhibițiilor, dorința și căutarea sentimentului de plăcere și nevoia căutării de acțiune. În cazul jucătorilor patologici s-a observat faptul că dependența se dezvoltă pe o perioadă de timp. Indivizii încep prin a juca de cele mai multe ori din dorința de a-și petrece timpul pe care îl au liber într-o modalitate plăcută și antrenantă. Ulterior, prin repetarea comportamentului, combinația de întăriri pozitive (câștigul) și negative (pierdere) transformă comportamentul într-o dependență CITATION Grin04 \t \l 1048 [25, p. 49].

Consecințele comportamentului de joc patologic se întind pe toate palierele de viață ale unei persoane [25, p. 45-53]. Astfel, vorbim de probleme la nivel emoțional (slab management al impulsului și controlului, autoreglare precară și simptomatologie care cuprinde anxietatea, depresia ce în tip cresc riscul de suicid); probleme profesionale (ce pornesc de la absentism, scăderea capacității cognitive până la pierderea locului de muncă); probleme familiare (adesea este implicată toată familia jucătorului, consecințele negative fiind suportate în unanimitate de toți cei din proximitate); probleme în sfera socială și interpersonală (de cele mai multe ori din cauza rușinii și vinovăției jucătorul se izolează, în special în cazurile în care ajunge să datoreze sume mari de bani și la apropiați).

### Referințe:

1. ABDOLLAHI, Zahra, et al. Relationship between addiction relapse and self-efficacy rates in injection drug users referred to Maintenance Therapy Cen-

- ter of Sari, 1391. In: *Global journal of health science*, 2014, pp. 138-144 doi: 10.5539/gjhs.v6n3p138
2. FORD, Brett Q., GROSS, James J. Emotion regulation: Why beliefs matter. In: *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 2018, pp. 1-14 <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
  3. LAZARUS, Richard S. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, 1991. 120 p. ISBN 9780195069945
  4. GROSS, James J., et al. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In: *Handbook of emotion regulation*, 2014, 2: 3-20 ISBN 9781462520732
  5. HRABA, Joseph, LEE, Gang. Gender, gambling and problem gambling. In: *Journal of Gambling Studies*, 1996, 12: 83-101.
  6. GROSS, James J. Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. In: *Journal of personality and social psychology*, 1998, pp. 224-237 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
  7. GROSS, James J., JAZAIERI, Hooria. Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. In: *Clinical psychological science*, 2014, pp. 387-401 <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
  8. VRASTI, Radu. *Reglarea emoțională și importanța ei clinică*. București: All, 2016, pp. 6-10. ISBN 9786065873704
  9. CREPAZ, Nicole; MARKS, Gary. Are negative affective states associated with HIV sexual risk behaviors? A meta-analytic review. In: *Health Psychology*, 2001, pp. 291-295. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.291>
  10. BRADY, Kathleen T., SINHA, Rajita. Co-occurring mental and substance use disorders: the neurobiological effects of chronic stress. In: *American Journal of Psychiatry*, 2005, pp. 1483-1493. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.8.1483>
  11. HEGBE, Komlan Gnimavo, RÉVEILLÈRE, Christian, BARRAULT, Servane. Sexual addiction and associated factors: the role of emotion dysregulation, impulsivity, anxiety and depression. In: *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2021, pp. 785-803. <https://doi.org/10.1080009263x.2021.1952>
  12. BERKING, Matthias, et al. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. In: *Journal of consulting and clinical psychology*, 2011. 307 p. <https://doi.org/10.1037/a0023421>.
  13. CICCARELLI, Maria, et al. Mentalizing failures, emotional dysregulation, and cognitive distortions among adolescent problem gamblers. In: *Journal of Gambling Studies*, 2021, 37: 283-298. <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1800889>
  14. NEVID, Jeffrey S. *Psychology: Concepts and applications*. In: *Cengage Learning*, 2012, pp. 497-1173. ISSN 9781647261603

15. SCHLAGINTWEIT, Hera E., et al. An investigation of the association between shame and problem gambling: The mediating role of maladaptive coping motives. In: *Journal of gambling studies*, 2017, 33: 1067-1079.
16. YI, Sunghwan; KANETKAR, Vinay. Coping with guilt and shame after gambling loss. *Journal of Gambling Studies*, 2011, 27: 371-387. <https://doi.org/10.1007/s10899-010-9216-y>
17. BORA, CARMEN. Autoeficacitatea și performanța școlară. In: *Analele Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava*, 2003, pp. 15-25. ISSN 122-5584
18. LIPPKE, Sonia. Self-efficacy. In: *Encyclopedia of Personality and individual differences*, 2020. 4713 p. ISBN 978-3-319-24612-3
19. MAISTO, Stephen A., CONNORS, Gerard J., ZYWIAK, William H. Alcohol treatment changes in coping skills, self-efficacy, and levels of alcohol use and related problems 1 year following treatment initiation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2000. 257 p. 10.1037//0893-164x.14.3.257
20. OEI, Tian PS, HASKING, Penelope A., YOUNG, Ross McD. Drinking refusal self-efficacy questionnaire-revised (DRSEQ-R): a new factor structure with confirmatory factor analysis. In: *Drug and alcohol dependence*, 2005, 78.3: 297-307.
21. STARK, Sasha Marie. The dynamics of control: Exploring sense of control, illusion of control, and gambling self-efficacy among frequent gamblers. In: *University of Toronto (Canada)*, 2014. pp. 2-50. ISBN 953974-329
22. HUNT, William A., BARNETT, L. Walker, BRANCH, Laurence G. Relapse rates in addiction programs. In: *Journal of clinical psychology*, 1971. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197110\)27:4<455::AID-JCLP2270270412>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197110)27:4<455::AID-JCLP2270270412>3.0.CO;2-R)
23. STRAUSSNER, Shulamith Lala Ashenberg, BROWN, Stephanie (ed.). *The handbook of addiction treatment for women: Theory and practice*. John Wiley & Sons, 2001. ISSN 9780787961824
24. RIZEANU, Steliana. Pathological gambling in relation to anxiety and identity status. In: *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2013, pp. 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.388>
25. RIZEANU, Steliana. Tratatamentul dependenței de jocurile de noroc în România. În: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, 2015, p. 48-53.