

Kwestia dostępności kulturowej zachowań ryzykownych

K. Wojcieszek

Szkolenie edukatorów programu ARS...



Jaki to błąd profilaktyczny?

- ▶ Uczestnik zajęć wyraża pogląd: „Przecież wszyscy piją i palą, a przeważnie nic im się nie dzieje...”
- ▶ Prowadzący skupia się na wyjaśnianiu różnorodnych szkód, jakich doświadczają pijący i palący. Ignoruje frazę „wszyscy piją i palą” ...



Jest to błąd wzmacniania błędnych przekonań normatywnych.

- ▶ Błędne przekonania normatywne są najpoważniejszym predyktorem ryzykownych zachowań w przyszłości.
- ▶ Jeśli wyznaje je jednostka lub grupa, to zwiększa się wydatnie prawdopodobieństwo podejmowania zachowań ujętych w błędnych przekonaniach normatywnych.



Jak powstają „błędne przekonania normatywne”

- ▶ I – obserwacje zachowań otoczenia;
- ▶ II – zauważanie tego, co niepokojące, zagrażające, skupienie na tym uwagi;
- ▶ III – stopniowa dominacja w świadomości tej obserwacji – przypuszczenie, że dane zachowanie jest częste, skoro zwróciło moją uwagę
- ▶ IV – skoro to jest takie częste, to nie może być tak groźne! Przecież wszyscy tak robią!



Jeszcze raz to samo...



Przykłady błędnych przekonań normatywnych

- ▶ „Wszyscy mężowie zdradzają swe żony.”
- ▶ „Każdy Polak po jedzeniu nie zapomni o paleniu!”
- ▶ „Kto pije i pali ten nie ma robali!”
- ▶ „Piłeś –nie jedź, nie piłeś – wypij!”
- ▶ „Co to za chłop, co sobie nie wypije”
- ▶ „ Jak się żony nie bije, to jej wątroba gnije!”

W jednym z badań...

- ▶ W jednym z badań pytano matki, jakiego rodzaju męża życzyłyby swym córkom: abstynenta czy pijącego? Częściej wybierały pijącego, gdyż uważały, że z tym abstynentem może być coś nie tak... Może niepłodny jakiś? A przede wszystkim – odmieniec!
- ▶ W innym badaniu wykazano, że 10% uczestników prywatnie pije mimo nieprzyjemnych doznań, gdyż sądzi, że TAK TRZEBA, bo wszyscy tak robią.



I tak...

- ▶ Kanibale sądzą, że dobrze jest zjeść serce swego wroga (a jeszcze lepiej mózg – co prowadziło do proliferacji ciężkich chorób przenoszonych przez zmodyfikowane białka mózgu – tzw. priony).
- ▶ Dlaczego nie? Przecież „wszyscy tak robią”...

Bez przekonań normatywnych nie da się funkcjonować społecznie!

- ▶ Bez przekonań normatywnych nie wiemy, jak się zachować – „ Dum Romae fueris romanis vivito more” – Jeśli jesteś w Rzymie, żyj rzymskim obyczajem. „
- ▶ „Jeśliś popadł między wrony – musisz krakać, jak i ony!”



Mały problem...

- ▶ ... problem w tym, aby te przekonania były prawdziwe! I aby nie prowadziły do ryzykownych zachowań przypadkiem kultywowanych w danej społeczności.
- ▶ Przykład: pewne ludy syberyjskie jadły czerwonego muchomora dla celów psychoaktywnych, tak jak my pijemy alkohol. Czy mamy iść po muchomory?



Kilka testów na nasze własne błędne przekonania normatywne

- ▶ Za chwilę zadam pytanie i proszę nie mówić głośno odpowiedzi.
- ▶ W roku 1995 w Polsce spożywano ok. 8,5 litra czystego etanolu na głowę każdego (!) mieszkańca. Które to nam dawało miejsce na świecie?
- ▶ Po kolei wyczytuję pozycję pierwszych 30 miejsc i proszę o podnoszenie ręki, gdy ktoś się zgadza. Zapisujemy w doraźnej tabelce...



Było to miejsce...

▶ W trzeciej dziesiątce
krajów:

26 !



Drugi test...

- ▶ Ile mogli spożywać czystego alkoholu na głowę Polacy w 1927 roku? Typujemy wedle tabeli:
- ▶ 0 – 2 litry 2 – 4 litry 4– 8 litrów
- ▶ 8 – 12 litrów 12 – 16 litrów 16 – 20 litrów
- ▶ Było to: **1,3** litra
- ▶ (jeden i trzy dziesiąte litra – prawie 10 x mniej, niż dziś!) Są to dobrze sprawdzone dane.



Ilu jest w Polsce obecnie regularnych palaczy tytoniu wśród dorosłych?

- ▶ Typujemy na skali 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100 %
- ▶ Jest to ok.
- ▶ 33 % mężczyzn i 21 % kobiet – regularnie palących (przynajmniej paczka dziennie).



Ilu ludzi w Polsce jest uzależnionych od narkotyków?

- ▶ Typujemy w tysiącach:

Po wypisaniu typów: jest to ok. 50 – 60 tysięcy osób (maksymalnie, najbardziej odważni badacze mówią o ok. 100 tyś).

Badania metodą „podwójnego połowu” dającą sprawdzone wielokrotnie wyniki.

Zarejestrowanych jest znacznie mniej!



■ ■ ■

- ▶ Problem błędnych przekonań normatywnych dotyczy **WSZYSTKICH DZIEDZIN ŻYCIA I WSZELKICH ZACHOWAŃ.**
- ▶ Dlaczego tak chętnie je akceptujemy i nawet wzmacniamy?
- ▶ Bo dają alibi dla naszych własnych ryzykownych zachowań.



Ważny przykład

- ▶ W Polsce były tylko dwie grupy narkotyków używane na większą skalę: przetwory konopi indyjskich (marihuana – ok. 25% eksperymentowało, 10 % bierze częściej) i mieszaniny zwane dopalaczami (6–12% populacji). Ich używanie było oparte na przekształcaniu przekonań normatywnych – ludziom sugeruje się, że to zachowania powszechne...



Analiza zawartości reklam

- ▶ Nie ma lepszego warsztatu do badania przekonań normatywnych, niż reklamy.
- ▶ Prawie zawsze sugerują one powszechność jakichś zachowań, a zwłaszcza akcentują ich normatywność (normalność, korzystne efekty).



„Siła uśmiechu”

- ▶ Większość modeli reklamowych... uśmiecha się do nas lub robi tzw. oko (jako znak wtajemniczenia). Większość reklam ukazuje wyłącznie pozytywne efekty danych zachowań. Większość bazuje na promocji przez seks.
- ▶ Co oznacza taki uśmiech? Jakie przekonanie mamy „odkodować” z reklamy i „zakodować” w naszej głowie?

Znacie? To posłuchajcie...

- ▶ Już wszyscy TO kupili! Czemu jesteście z tyłu?
- ▶ Wszystkim się to podoba!
- ▶ Zawsze z tym jest dobrze!
- ▶ Niektórzy wiedzą co dobre!
- ▶ Nie robisz to nie żyjesz!



Dlaczego tak nam trudno wykryć błędne przekonania normatywne?

Ponieważ opierają się na naturalnej skłonności wyróżniania tego, co osobliwe w naszym otoczeniu (mechanizm automatycznego przewartościowania znaczenia danego zachowania) oraz ponieważ dają nam alibi – przepustkę do danego zachowania.



Zmiana błędnych przekonań normatywnych

- ▶ Zmiana nie jest łatwa, gdyż budujemy takie przekonania subiektywnie, obserwując zwłaszcza najbliższe otoczenie i osoby znaczące.
- ▶ Nie wierzymy w informacje korygujące.
- ▶ Bez zmiany tych przekonań sukces profilaktyczny jest wątpliwy.



Za chwilę zaprezentuję pewną listę strategii stosowanych w USA

- ▶ Lista ta, zaprezentowana przez zespół prof. Botvina (dokładniej W. Hansena) w wiodącym czasopiśmie „World of alcohol”) zawiera 12 strategii zidentyfikowanych jako stosowane w szkolnych programach profilaktycznych w USA. Oceniono wartość profilaktyczną wszystkich 12. Wskaż tę (jedną!), która, Twoim zdaniem, wykazała największą skuteczność w zmianie zachowań uczestników. Uwaga: każdy ma tylko 1 głos!



Słynna lista Hansena

- ▶ 1) Przekształcanie błędnych przekonań normatywnych
- ▶ 2) Osobiste konstruktywne postanowienia
- ▶ 3) Ukazanie sprzeczności: cenione wartości – zachowania ryzykowne
- ▶ 4) Dostarczanie wiedzy o konsekwencjach zachowań
- ▶ 5) Ćwiczenie odpierania presji
- ▶ 6) Alternatywne doświadczenia (uzupełnianie deficytów)
- ▶ 7) Wyznaczanie celów życiowych
- ▶ 8) Podejmowanie decyzji – wgląd w strukturę decyzji
- ▶ 9) Wzmacnianie poczucia własnej wartości
- ▶ 10) Techniki opanowania stresu
- ▶ 11) Ćwiczenie znajdowania pomocy
- ▶ 12) Nauka umiejętności społecznych (głównie komunikacji)



Która strategia wykazała największą skuteczność?

- ▶ Ewaluacja wykazała, że były to następujące strategie – według kolejności wpływu:
- ▶ **Przekształcanie błędnych przekonań normatywnych.**
- ▶ Osobiste konstruktywne postanowienia.
- ▶ Ukazanie sprzeczności: cenione wartości – zachowania ryzykowne.
- ▶ Dostarczanie wiedzy o konsekwencjach zachowań.

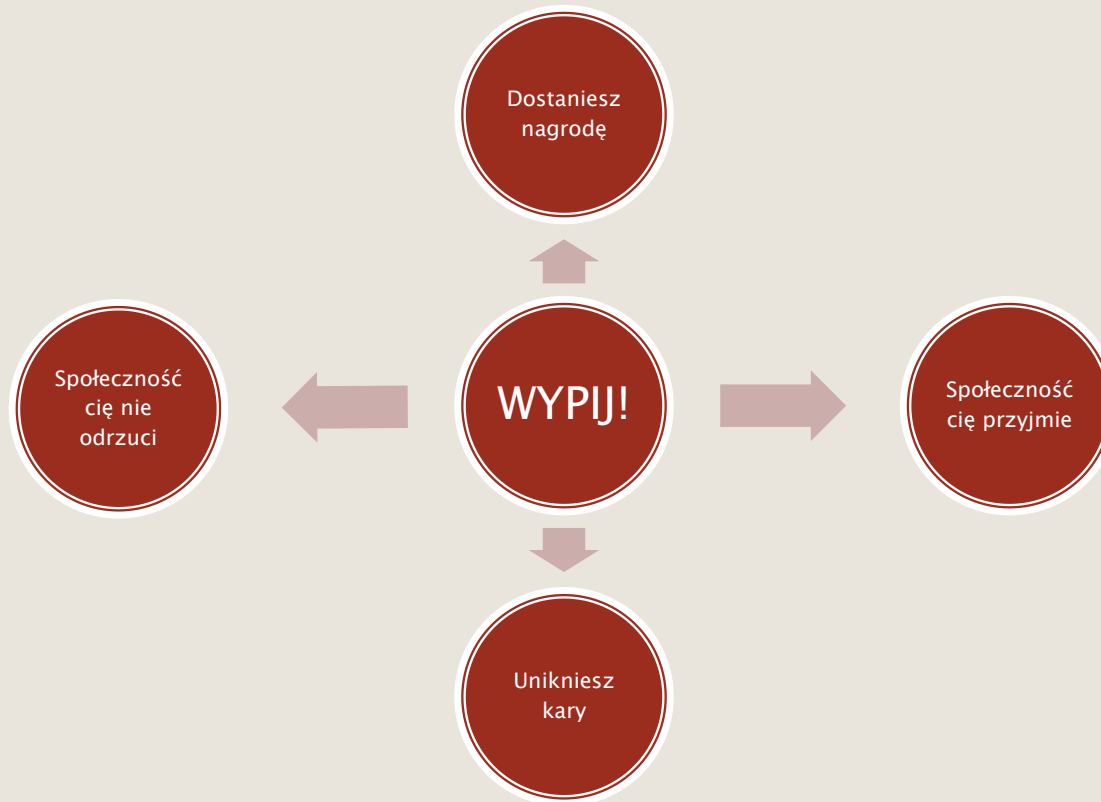


Zapamiętaj!

Strategia **przekształcania błędnych przekonań normatywnych** jest najcenniejszą i najważniejszą strategią stosowaną w programach profilaktycznych o udowodnionej skuteczności w zakresie redukcji zachowań ryzykownych!



Dzieje się tak ze względu na silną prospołeczność człowieka – siłę motywatorów społecznych.



Piosenka staropolska „Pije Kuba do Jakuba”

*A kto nie wypije,
Tego we dwa kije...*

Najbardziej boimy się wykluczenia z grupy!
Dlatego staramy się sprostać jej standardom,
nawet ryzykownym. Bo przecież „pije
kompanija cała”



Drogi do redukcji BPN

- ▶ Otwarte dyskusje o znaczeniu zachowań, demaskowanie zakłamań w grupie, kwestionowanie.
- ▶ Konfrontujące wyniki badań.
- ▶ Testy grupowe wykonane „tu i teraz”.
- ▶ Osobiste obserwacje otoczenia, które zachowuje się konstruktywnie.
- ▶ Ujawnianie konstruktywnych pragnień uczestników.
- ▶ Prezentacja konstruktywnych zachowań osób uznawanych za autorytety.
- ▶ Własne osobiste, pozytywne doświadczenie.



Przykłady zawarte w programie

- ▶ W jakich fragmentach programu „ARS” stosuje się metodę zmiany błędnych przekonań normatywnych?