

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Rūta Macijauskaitė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Jaunų žmonių, vartojančių psichostimuliuojančius preparatus
psichologinei savijautai ir/ar darbingumui gerinti, patyrimas**

Darbo vadovė: prof. dr. Laima Bulotaitė

Vilnius
2025

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SĄVOKOS	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	8
1.1 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas jaunų žmonių tarpe	8
1.1.1 Psichostimuliantų paplitimas jaunų žmonių tarpe	8
1.1.2 Psichostimuliantų vartojimo priežastys ir aplinkybės	9
1.1.3 Jaunimo neuropsychologinis pažeidžiamumas ir socialinė rizika.....	10
1.2 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas psichologinės savijautos ir darbingumo gerinimui.....	11
1.2.1 Vartojimas psichologinei savijautai gerinti	11
1.2.2 Vartojimas darbingumui gerinti.....	12
1.3 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimo poveikis ir pasekmės	14
1.4 Kokybiniai tyrimai: kaip žmonės patiria ir reflektuoja vartojimą?	16
1.5 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimo motyvai ir priklausomybės susiformavimo veiksniai.....	17
1.5.1 Psichologinis pažeidžiamumas: asmenybės bruožai ir gretutiniai sutrikimai	17
1.5.2 Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo sąsajos su psichostimuliantų vartojimu	19
1.5.3 Priklausomybės teorijos ir jų taikymas psichostimuliantų vartojimo aiškinimui.....	21
1.6 Psichostimuliantų vartojimo darbingumui ir psichologinei savijautai gerinti ypatumai: supratimo iššūkiai ir prevencinės galimybės	23
1.7 Tyrimo tikslas ir uždaviniai	24
2. METODIKA	25
2.1 Tyrimo strategija ir paradigma	25
2.2 Tyrimo dalyviai	26
2.3 Tyrimo eiga ir duomenų rinkimo metodai.....	28
2.4 Tyrimo duomenų analizė	29
2.4.1 Autorės įtakos duomenų analizei refleksija.....	29
2.4.2 Duomenų analizė	31
2.5 Tyrimo kokybė, patikimumas ir validumas	34
2.6 Etiniai tyrimo aspektai.....	36
3. REZULTATAI	38
3.1 Psichologinės būsenos įtaką vartojimui.....	39
3.1.1 Psichologiniai sunkumai kaip vartojimo priežastis	40
3.1.2 Psichologinės būsenos pokyčiai vartojant	41
3.2 Psichostimuliantų vartojimas kaip darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija.....	42
3.2.1 Vartojimas akademiniais tikslais pasiekti.....	43

3.2.2 Vartojimas darbui atlikti.....	43
3.2.3 Vartojimas atlikti kūrybines užduotis.....	44
3.3 Socialinė aplinka kaip vartojimą formuojantis veiksnys.....	45
3.3.1 (Ne)vartojimą skatinanti aplinka	45
3.3.2 Neigiamos visuomenės nuomonės suvokimas	47
3.4 Vartojimo pateisinimas.....	48
3.4.1 Vartojimo normalizavimas	48
3.4.2 Vartojimo racionalizavimas.....	49
3.4.3 Vartojimo idealizavimas.....	50
3.5 Kontrolės iliuzija	51
3.5.1 Kontrolės siekimas	51
3.5.2 Kontrolės praradimas.....	52
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	54
4.1 Psichologinės būsenos įtaka vartojimui.....	54
4.2 Psichostimuliantų vartojimas kaip darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija.....	55
4.3 Socialinės aplinkos poveikis sprendimui vartoti	57
4.4 Vartojimo pateisinimo ir įprasminimo procesai	57
4.5 Kontrolės iliuzija	59
4.6 Rezultatų apibendrinimas	60
4.7 Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų kryptis.....	62
4.8 Rezultatų praktinis pritaikymas	63
IŠVADOS.....	65
LITERATŪRA	66
PRIEDAI	78
1 Priedas. Pasidalintas kvietimas.....	78
2 Priedas. Pusiau struktūruoto interviu klausimai:	78
3 Priedas. Informuotas sutikimas	80
4 Priedas. Demografinė anketa.....	81
5 Priedas. Informacinis lapelis.....	82
6 priedas. Kodų pavyzdžių, potemių ir temų lentelė	83
7 priedas. Transkripcijų ir citavimo sutartiniai ženklai	85

SANTRAUKA

Macijauskaitė, R. (2025) *Jaunų žmonių, vartojančių psichostimuliuojančius preparatus psichologinei savijautai ir/ar darbingumui gerinti, patyrimas*. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus universitetas, 85 psl.

Tyrimo tikslas – atskleisti, kaip jauni suaugusieji patiria psichostimuliantų vartojimą, siekdami pagerinti darbingumą ir/ar psichologinę savijautą. Tyrimo metu siekta atsakyti į du pagrindinius klausimus: kokie motyvai lemia sprendimą vartoti psichostimuliuojančias medžiagas ir kaip jaunieji suaugusieji suvokia tokio vartojimo poveikį. Tyrimas buvo paremtas kokybine metodologija, duomenys analizuoti taikant refleksyviąją teminę analizę pagal Braun ir Clarke (2019). Duomenys surinkti atliekant pusiau struktūruotus interviu su aštuoniais dalyviais (4 moterimis ir 4 vyrais), kurie, siekdami pagerinti savo darbingumą ir (ar) psichologinę savijautą, buvo vartoję psichostimuliuojančių vaistinių preparatų be gydytojo recepto arba nelegalių narkotinių medžiagų. Dauguma dalyvių (6) turėjo diagnozuotą aktyvumo ir dėmesio sutrikimą arba manė, kad jį turi (1). Analizė atskleidė penkias pagrindines temas: psichologinės būsenos įtaka vartojimui, psichostimuliantų vartojimas kaip darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija, socialinės aplinkos poveikis sprendimui vartoti, vartojimo pateisinimas bei kontrolės iliuzija. Tyrimo rezultatai leidžia giliau suprasti ne tik vartojimo motyvus ir su tuo susijusius vidinius konfliktus, galimas tokio elgesio pasekmes, bet ir prevencijos galimybes ir kryptis.

Raktiniai žodžiai: Psichostimuliuojančių preparatų vartojimas; darbingumo gerinimas; jaunieji suaugusieji; psichologinė savijauta.

SUMMARY

Macijauskaitė, R. (2025) *Experiences of young people using psychostimulants to enhance their psychological state and/ or performance* Master 's thesis. Vilnius: Vilnius University, p. 85

The aim of this study was to explore young adults' experiences with the use of psychostimulant substances to enhance work performance and/or psychological state. The study sought to answer two main questions: what motivates young adults to use psychostimulants, and how do they perceive the effects of such use. A qualitative methodology was employed, and the data were analyzed using reflexive thematic analysis as outlined by Braun and Clarke (2019). Data were collected through semi-structured interviews with eight participants (four women and four men), all of whom had used psychostimulant medications without a medical prescription or illegal narcotic substances in order to improve their work performance and/or psychological state. Most participants (6) had been formally diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), and one believed they had the condition. The analysis revealed five main themes: the impact of psychological state on substance use, the use of psychostimulants as a strategy for enhancing productivity and creative performance, the influence of social environment on the decision to use, justification, idealization and normalization of use, and the illusion of control. The findings provide deeper insights into the motivations behind psychostimulant use, the internal conflicts associated with it, the potential consequences of such behavior, as well as the possibilities and directions for prevention.

Keywords: Use of psychostimulant substances; performance enhancement; young adults; psychological state

SAVOKOS

Psichologinė savijauta – tai laikina žmogaus psichinė būseną, kuri apima emocinius, pažintinius, motyvacinius ir elgesio komponentus tam tikru momentu. Ji gali kisti priklausomai nuo vidinių (pvz., nuotaika, mintys) ir išorinių (pvz., aplinkos, streso) veiksnių, tačiau trumpam gali išlikti santykinai stabili (APA Dictionary of Psychology, 2015).

Darbingumas – reiškia fizinį ir psichinį gebėjimą efektyviai ir našiai atlikti darbo užduotis (Sinclair et al., 2024).

Psichostimuliuojančios medžiagos – tai medžiagos, aktyvuojančios psichinę ir fizinę žmogaus sveikatą, organizmo metabolizmo ir fiziologinius procesus, tačiau dažnai sukeliančios fizinę ar psichinę priklausomybę (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2020).

PRATARMĖ

Gyvenant šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame kasdienis tempas nuolat greitėja, o socialiniai bei akademiniai reikalavimai didėja, jauni žmonės susiduria su intensyviu spaudimu būti produktyviais, greitai prisitaikančiais ir siekiančiais aukštų rezultatų (Hallonsten, 2023). Tokia aplinka gali skatinti psichostimuliantų vartojimą, kaip būdą pagerinti darbingumą, dėmesio koncentraciją ar psichologinę savijautą (Farrell et al., 2019). Tačiau vartojimas kartais vyksta be medicininės priežiūros, naudojamos nelegalios medžiagos, todėl pasekmės gali būti rimtos, tokios, kaip priklausomybė, psichikos sveikatos sutrikimai, socialinės problemos (Boileau-Falardeau et al., 2022; Liebrechts et al., 2022; Weyandt et al., 2016).

Svarbu pažymėti, kad jauni žmonės, vartojantys psichostimuliantus darbingumui ar psichologinei savijautai gerinti, dažnai neatitinka tradicinio priklausomų ar problemiška vartojančių asmenų įvaizdžio. Priešingai, jie dažnai yra socialiai funkcionuojantys, gerai besimokantys, karjerą kuriantys arba finansiškai stabilūs asmenys. Tokia „nematoma“ vartojimo forma gali ilgą laiką likti nepastebėta tiek pačių vartotojų, tiek jų aplinkos, o tai apsunkina problemos identifikavimą ir pagalbos teikimą.

Pastaraisiais dešimtmečiais visame pasaulyje stebimas aktyvumo ir dėmesio sutrikimo (toliau – ADS) diagnozės augimas, o pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiriama ir suaugusiųjų diagnostikai, įskaitant ir Lietuvą (Abdelnour et al., 2022; Misiulytė ir Bulotienė, 2025). Diagnozės siekiama tam, kad asmenys galėtų gauti tinkamą pagalbą ir gydymą. Kadangi ADS gydymui dažnai taikomi psichostimuliuojantys preparatai, svarbu atkreipti dėmesį, kad jų vartojimas gali peržengti medicininės ribas – ypač tada, kai šių medžiagų vartojimas yra aktyviai propaguojamas socialiniuose tinkluose (Farrell et al., 2019; Johnson et al., 2025). Toks kontekstas apsunkina ribų tarp medicininio ir nemedicininio vartojimo suvokimą, ypač jaunų suaugusiųjų grupėje.

Norint įsigilinti, kas skatina jaunimą imtis stimuliuojančių medžiagų ir kaip jie reflektuoja savo vartojimą bei jo pasekmes, būtini kokybiniai tyrimai, leidžiantys pažvelgti į šį procesą iš dalyvių perspektyvos. Šiuo tyrimu, remiantis kritinio realizmo paradigma ir taikant refleksyviąją teminę analizę, siekiama geriau suprasti šį reiškinį ir atkreipti dėmesį į jo vis didėjančią aktualumą šiandienos kasdienybėje. Tikimasi, kad šis darbas ne tik prisidės prie teorinių žinių plėtros, bet ir padės formuoti veiksmingesnes švietimo, psichologinės sveikatos stiprinimo bei prevencijos strategijas.

1. ĮVADAS

1.1 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas jaunų žmonių tarpe

1.1.1 Psichostimuliantų paplitimas jaunų žmonių tarpe

Psichostimuliuojančios medžiagos – tai medžiagos, aktyvinančios žmogaus psichinę ir fizinę veiklą, veikiančios organizmo metabolizmą bei fiziologinius procesus, tačiau galinčios sukelti fizinę ar psichinę priklausomybę (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (toliau vadinama NTAKD), 2020). Šiame tyrime analizuojamos receptinės ir nelegalios psichostimuliuojančios medžiagos, tokios, kaip metamfetaminas, kokainas, amfetaminas ir sintetiniai katinonai. Legalūs stimulantai, tokie kaip kofeinas ir nikotinas, šiame tyrime neapžvelgiami.

Sintetiniai katinonai, nors priskiriami naujosios psichoaktyviosios medžiagoms (toliau NPS), dėl farmakologinio panašumo į amfetaminus ir vartotojų įvardinamo poveikio, tokio kaip padidėjusios energijos, pasitikėjimo savimi bei emocinio palengvėjimo – taip pat įtraukiami į tyrimą (Ingegneri et al., 2025). Augant sintetinių katinonų vartojimui, kai kuriose Europos šalyse fiksuojamas padidėjęs žmonių skaičius, besikreipiančių pagalbos būtent po šių medžiagų vartojimo (Péterfi et al., 2014). Klinikinėje praktikoje minėtos medžiagos vis dažniau siejamos su psichozėmis, somatinėmis komplikacijomis bei intensyvios terapijos poreikiu (Guirguis et al., 2017). Sintetinių katinonų vartojimas Europoje reikšmingai išaugo, o dėl stipraus ir nenusipėjamo poveikio šios medžiagos kelia vis didesnę grėsmę visuomenės sveikatai (European Web Survey on Drugs, 2024).

Nelegalių psichostimuliantų vartojimas Lietuvoje ir Europoje išlieka opi problema, ypač tarp 18–34 metų amžiaus asmenų. Remiantis naujausiais Europos narkotikų internetinės apklausos (2024) (angl. European Web Survey on Drugs, toliau EWSD) duomenimis, per pastaruosius 12 mėnesių bent kartą vartojo šiuos stimuliantus: 30 % MDMA, 29 % kokainą ir 17 % amfetaminą. Tipinis vartotojas – 18–34 metų amžiaus asmuo. NTAKD duomenimis, 2021 m. 4,7 % 15–64 metų šalies gyventojų buvo bent kartą vartoję kitus narkotikus (ne kanapes). Naujausi 2023 m. nuotekų tyrimai, apimančys Vilniaus, Kauno ir Klaipėdos gyventojų populiaciją (beveik 1 mln.), rodo skirtingas tendencijas. Kokaino vartojimo duomenys rodo: Vilniuje ir Kaune koncentracijos išliko stabilios, tačiau Klaipėdoje – ženkliai padidėjo, fiksuotas didžiausias augimas per visą stebėjimo laikotarpį. Antrus metus iš eilės didžiausia kokaino koncentracija nustatyta Kauno miesto nuotekose (NTAKD, 2023). Vilnius išsiskiria aukštais MDMA, amfetamino ir metamfetamino rodikliais, o Lietuva patenka tarp valstybių, kuriose jaunų suaugusiųjų vartojimo mastai yra vieni didžiausių. Psichostimuliantų vartojimo paplitimas (legalių ir nelegalių) Lietuvoje pastebimas ir studentų tarpe: dažnai vartojamas kofeinas (49,2 %), dalyviai pažymi, kad „retai“, bet vartojamos ir nelegalios medžiagos, tokios, kaip

MDMA (24 %), kokainas (20,2 %) (Rudaitytė, 2022). Šie duomenys atskleidžia, kad psichostimuliantų vartojimas šioje grupėje yra ne atsitiktinis, o gana reguliarus reiškinys.

Be nelegalių psichostimuliantų, Europoje vis labiau pastebima ir receptinių stimuliuojančių vaistų vartojimo tendencija be gydytojo paskyrimo. Tarp jaunų suaugusiųjų tokie vaistai kaip metilfenidatas, ar amfetamino pagrindu veikiantys preparatai (pvz. Adderall), dažnai vartojami funkciniais tikslais, siekiant pagerinti dėmesį, darbingumą ar akademinius pasiekimus (Dietz et al., 2022). Atliktas tyrimas Belgijoje parodė, kad nuo 2 % iki 6 % studentų bent kartą vartojo šiuos vaistus be gydytojo paskyrimo (Sabbe et al., 2022). Panašūs rezultatai fiksuoti ir septyniose kitose Europos šalyse, kur net 6,2 % studentų pripažino vartoję receptinius stimuliantus ne dėl medicininių priežasčių, dažniausiai išgydami juos iš draugų (Helmer et al., 2016). Janousch ir kt., (2024) Europoje atliktas tyrimas tarp 20 – 24 metų amžiaus asmenų, parodė, kad moterų tarpe dažnesnis nelegalių receptinių vaistų vartojimas ne pagal paskirtį, įskaitant stimuliantus. Lietuvoje metilfenidato ir modafinilo vartojimas studentų tarpe yra gana retas (vartoja mažiau nei 18,4 %), tačiau tyrimų šia tema trūksta (Mickaitė, 2023; Rudaitytė, 2022). Nelegalus receptinių psichostimuliantų vartojimas Europoje ir Lietuvoje tampa vis aktualesne problema, kurios paplitimas iki šiol sunkiai fiksuojamas dėl sudėtingumo atskirti legalų ir nelegalų tokio tipo vaistų vartojimą.

Apibendrinant, psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas tarp jaunų žmonių Lietuvoje ir Europoje įgauna vis didesnę mastą bei kompleksiškesnes formas – nuo nelegalių medžiagų, tokių kaip kokainas, amfetaminas ar sintetiniai katinonai, iki receptinių vaistų, vartojamų be gydytojo paskyrimo. Tyrimai rodo, kad ypač jaunimo tarpe šios medžiagos naudojamos gana reguliariai, o jų vartojimas fiksuojamas net ir skirtinguose kontekstuose, tokiose, kaip kariuomenėje ar aukštojo mokslo institucijose. Toliau nagrinėjant vartojimo priežastis ir aplinkybes, svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip socialiniai, kultūriniai ir psichologiniai veiksniai formuoja jaunų žmonių sprendimus vartoti psichostimuliuojančias medžiagas.

1.1.2 Psichostimuliantų vartojimo priežastys ir aplinkybės

Stimuliantų vartojimas Europoje, ypač tarp jaunų suaugusiųjų, yra dažnas reiškinys, kuriam įtakos turi įvairios priežastys, tokios kaip noras pagerinti socialines patirtis, išlikti budriems ir sumažinti stresą. Pagal EWSD (2024) ataskaitą, 75 % MDMA, ketamino ir kokaino vartotojų nurodė, kad vartoti šias medžiagas juos skatina noras „linksmiai praleisti laiką“, o 51 % amfetamino vartotojų ir 44 % metamfetamino vartotojų siekia „išlikti budriais“. Be to, 60 % metamfetamino vartotojų teigė, kad jų vartojimo priežastis yra noras „sumažinti stresą“ arba „atsipalaiduoti“. Lietuvos studentų imtyje priežastys, dėl kurių studentai dažniausiai vartoja psichostimuliuojančias medžiagas (tiek legalias, tiek nelegalias) įvardinamos taip: jos padeda atsipalaiduoti (60 %), vakarėlio metu suteikia

linksmumo (57 %), vartoja iš smalsumo (43 %), nori „apsinešti“ (40 %), vartoja, nes nori prailginti budrumo laiką (39 %) (Rudaitytė, 2022).

Nors psichostimuliantai dažniausiai siejami su rekreaciniu vartojimu, kaip rodo statistiniai duomenys, jie vartojami ir kitokiais tikslais, pavyzdžiui, siekiant geresnių rezultatų moksluose ar darbinėje veikloje. Vienas iš ryškiausių to pavyzdžių – receptinių psichostimuliantų vartojimas akademiniais tikslais, ypač Jungtinėse Valstijose. Ten jau ne vienerius metus stebimas tokios praktikos augimas tarp mokinių ir studentų. McCabe ir kt., (2023) atliktas tyrimas, apėmęs laikotarpį nuo 2005 iki 2020 m., parodė, kad net 1 iš 10 JAV vidurinių mokyklų mokinių bent kartą vartojo ADS gydymui skirtus vaistus be gydytojo paskyrimo, dažniausiai tam, kad pagerintų dėmesio koncentraciją ar kognityvinius gebėjimus. Europoje ši problema mažiau matoma, tačiau įvairių šalių, tokių kaip Vokietija, Šveicarija, Prancūzija, Jungtinė Karalystė bei Portugalija, duomenys rodo, kad psichostimuliantų vartojimas tarp studentų taip pat didėja. Neretai vartojami tiek teisėtai paskirti ADS vaistai, tiek nelegaliai įsigyti stimulantai (Batisse ir kt., 2021; Mache ir kt., 2012; Maier ir kt., 2013; Miranda ir Barbosa, 2022; Tully, 2020). Lietuvoje receptinių psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas taip pat aptinkamas studentų imtyse, tačiau, čia populiariesnis nelegalių tokio tipo medžiagų vartojimas, nors teigiama, kad geresnius rezultatus lemia būtent receptinių vaistų vartojimas (Mickaitė, 2023; Rudaitytė, 2022).

Nelegalių stimulantų vartojimo tyrimai atskleidžia, kad jie vartojami kaip emocinės savireguliacijos priemonė, ypač tarp jaunų suaugusiųjų. Remiantis Rosenkranz ir kt., (2023) tyrimu, atliktu penkiose Europos šalyse, dalis jaunimo stimulantus vartoja ne tam, kad „apsvaigtų“, bet siekdami išlaikyti emocinę pusiausvyrą, mažinti depresijos ar streso simptomus. Kitas tyrimas, kuriame buvo apklausti intensyvūs kokaino vartotojai atskleidė, kad dauguma jų vartojo tam, kad išlaikyti savikontrolę ar įveikti psichologinį diskomfortą (Barratt, 2011).

Apibendrinant, stimulantų vartojimas Europoje ir Lietuvoje, o ypač tarp jaunų suaugusiųjų, yra kompleksinis reiškinys, kuris apima pramoginius, socialinius, produktyvumo didinimo bei emocinės savireguliacijos tikslus. Šiame kontekste itin svarbu atkreipti dėmesį, kad augantis psichostimuliantų vartojimas gali būti tiek socialinio spaudimo, tiek psichologinių sunkumų pasekmė, todėl būtina gilintis į psichologinius ir socialinius rizikos veiksnius, darančius įtaką jaunų žmonių pasirinkimams.

1.1.3 Jaunimo neuropsichologinis pažeidžiamumas ir socialinė rizika

Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas tarp jaunų žmonių kelia didelį susirūpinimą dėl šios amžiaus grupės neuropsichologinio pažeidžiamumo ir intensyvių tapatybės formavimosi procesų šiame gyvenimo etape. Neuromoksliniai tyrimai rodo, kad jaunuolių smegenys, o ypač prefrontalinė žievė, atsakinga už sprendimų priėmimą, impulsų kontrolę ir emocijų reguliavimą, vis dar yra aktyviosios raidos stadijoje (Jarcho et al., 2022; Swartz et al., 2020). Tokiu laikotarpiu net epizodinis

psichostimuliantų vartojimas gali sukelti ilgalaikių pasekmių: nuo elgesio ir motyvacijos pokyčių iki sutrikusios socialinės adaptacijos. Tyrimai rodo, kad didelis streso lygis bei stigmatizacija, susijusi su pagalbos paieška, gali paskatinti jaunos žmonės rinktis savarankiškas savireguliacijos priemones, įskaitant psichoaktyvių medžiagų vartojimą (Qiu et al., 2024). Taip pat nustatyta, kad emocinis jautrumas, ypač socialinio atstūmimo ar nepripažinimo baimė, yra susijęs su didesne priklausomybės rizika (Beard et al., 2022). Šis socialinis jautrumas išskiriamas tarp merginų: padidėjęs žievės aktyvumas reaguojant į socialinį stresą buvo siejamas su dažnesniu alkoholio ir psichotropinių medžiagų vartojimu (Swartz et al., 2020). Kai individo psichologinė ir socialinė tapatybė dar tik formuojasi, psichostimuliantų vartojimas gali ne tik iškreipti savęs suvokimą, bet ir padidinti priklausomybės riziką. Todėl šios grupės patirčių analizė yra svarbi ne tik prevenciniu aspektu, bet ir siekiant giliau suprasti motyvacijos, psichologinio spaudimo bei socialinių veiksnių sąveiką, skatinančią tokį elgesį.

Jauni žmonės taip pat yra ypač jautrūs bendraamžių įtakai ir siekia socialinio priėmimo. Psichostimuliantų vartojimas dažnai suvokiamas kaip priemonė akademiniams rezultatams gerinti ar emocinei pusiausvyrai palaikyti, o tokie įsitikinimai prisideda prie rizikingo elgesio normalizavimo. Tarp jaunų suaugusiųjų, turinčių ADS, šios medžiagos dažnai vartojamos ne tik pagal gydytojo paskirtį, bet ir kaip adaptacinė savireguliacijos strategija (Arria ir kt., 2008; Lakhan ir Kirchgessner, 2012).

Tuo pat metu, psichostimuliantų vartojimas vis dažniau yra ne tik toleruojamas, bet ir laikomas savaime suprantamu tam tikrose jaunimo kultūrinėse aplinkose ar subkultūrose. Pavyzdžiui, akademiniėje aplinkoje šios medžiagos dažnai vertinamos kaip „produktyvumo įrankis“, menininkų bendruomenėse kaip kūrybinio įkvėpimo šaltinis, o naktinio gyvenimo (angl. *rave*) kultūroje – kaip priemonė lengviau socializuotis ir turėti daugiau energijos (Cristiano, 2024; Iszák et al., 2017; Weyandt et al., 2016). Tokie įsitikinimai ir juos palaikantys socialiniai kontekstai ne tik sumažina suvokiamą riziką, bet ir prisideda prie šių vartojimo praktikų įsitvirtinimo kasdienybėje.

Apibendrinant, galima teigti, kad psichostimuliantų vartojimas tarp jaunų žmonių formuojasi ne tik dėl jų prieinamumo ar kultūrinio konteksto, bet ir dėl konkrečių poreikių prisitaikyti prie greito šiuolaikinio gyvenimo tempo. Vartojimas tampa ne vien laisvalaikio praktika, bet vis dažniau įgyja funkcinę reikšmę – kaip strategija susitvarkyti su akademiniu ar darbinės aplinkos spaudimu, emociniu disbalansu ar nuovargiu.

1.2 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas psichologinės savijautos ir darbingumo gerinimui

1.2.1 Vartojimas psichologinei savijautai gerinti

Jaunieji suaugusieji nurodo, kad viena iš psichostimuliatorių vartojimo priežasčių yra siekis pagerinti savo psichologinę savijautą. Tyrimai rodo, kad psichostimuliantai neretai vartojami kaip adaptacinė strategija emocinio išsekimo, streso ar nerimo valdymui (Mann, 2023; Müller, 2020; Schleim, 2020). Dalies jaunų žmonių vartojimo motyvacija yra vidinių emocinių būsenų reguliavimas – nerimo mažinimas, emocinės pusiausvyros atstatymas (Maier et al., 2013). Tokios medžiagos, kaip metilfenidatas ar amfetaminas, kai kuriais atvejais vartojamos tam, kad „atsigauti“ emociškai ar būtų lengviau susitvarkyti su spaudimu, kylančiu iš konkurencingos aplinkos. Pabrėžiama, kad daugelis vartotojų šias medžiagas įvardija kaip būdą atkurti emocinį balansą, ypač kai jaučiami vidiniai išsekimo ar bejėgiškumo požymiai (Schleim, 2023).

Nelegalių stimulantų, tokių kaip kokainas, amfetaminas ar sintetiniai katinonai, vartojimas taip pat vis dažniau siejamas ne tik su rekreaciniais tikslais, bet ir su bandymu savarankiškai reguliuoti emocinę savijautą. Tyrimai rodo, kad jaunuoliai šias medžiagas dažnai vartoja siekdami sumažinti stresą, sustiprinti teigiamas emocijas ar kovoti su psichologiniu spaudimu (Amigó, 2021; Gonçalves et al., 2019). Ypač katinonai ir kokainas apibūdinami kaip medžiagos, sukeliančios euforijos, „geros savijautos“ ar padidėjusios savivertės jausmus – dėl to jie tampa patrauklūs aplinkose, kur trūksta psichologinės paramos (Ciucă Anghel et al., 2023; Ingegneri et al., 2025). Toks vartojimas atskleidžia poreikį psichologiniam stabilumui ir parodo psichoaktyvių medžiagų suvokimą ne tik kaip „narkotikų“, bet ir kaip pagalbos priemonę patiriant emocinę įtampą.

Receptiniai stimulantai, tokie kaip modafinilis ar metilfenidatas, kai kuriais atvejais vartojami be gydytojo paskyrimo, remiantis asmeniniu įsitikinimu, kad šios medžiagos „pagerina nuotaiką“, „mažina įtampą“ ar padeda „išlaikyti emocinį balansą“ (Johnson et al., 2025). De Bruyn ir kt., (2023) pastebi, kad toks vartojimas ilgainiui tampa normalizuotu: studentų tarpe metilfenidato vartojimas sesijų metu nebelaikomas išskirtiniu – atsiranda moralinis pasiteisinimas („visi taip daro“, „tai ne narkotikai, tik pagalba“). Tačiau šis reiškinys neretai užmaskuoja giluminį psichologinį spaudimą ir ribotą pagalbos prieinamumą. Tokia vartojimo dinamika gali sukurti savotišką „naują normalumą“, kuriame emocinė savijauta tvarkoma farmakologiškai, o ne per vidinių resursų stiprinimą ar psichologinę intervenciją.

Vis dėlto, psichologinės savijautos palaikymas neretai tiesiogiai susijęs ir su noru išlaikyti produktyvumą. Emocinis nuovargis, stresas ar nerimas gali trukdyti susikaupti, atlikti užduotis ar pasiekti iškeltus tikslus. Todėl, kai kuriais atvejais, psichostimuliantai pradedami vartoti ne tik savijautos gerinimui, bet ir kaip priemonė atkurti produktyvumą, atgauti jėgas ar įveikti išsekimą. Tokiu būdu, atskyrimas tarp emocinės savireguliacijos ir darbingumo palaikymo tampa neryškus.

1.2.2 Vartojimas darbingumui gerinti

Jaunieji suaugusieji vis dažniau susiduria su intensyviu akademinio ir profesinio spaudimu, kuris skatina ieškoti išorinių priemonių savijautai palaikyti bei darbingumui užtikrinti. Šiuolaikinėje akademinėje ir profesinėje aplinkoje vyraujanti produktyvumo kultūra ypač stipriai veikia studentus ir jaunus specialistus. Dėl to, kai kurie renkasi psichostimuliantus kaip „funkcinę pagalbą“ sudėtingose situacijose (Sales et al., 2019). Nors psichostimuliantai dažniausiai siejami su aktyvumo ir dėmesio sutrikimo gydymu, vis dažniau jie vartojami ne mediciniais tikslais, o kaip savotiškas „įrankis“, padedantis prisitaikyti prie išorinių reikalavimų. Sattler ir Von Dem Knesebeck (2022) pabrėžia, kad akademinėje aplinkoje psichostimuliantai tampa priemone siekti aukštesnių rezultatų. Tyrimai rodo, kad funkcinis psichostimuliantų vartojimas ypač paplitęs tarp studentų, patiriančių dideles akademines apkrovas, pavyzdžiui, studijuojančių mediciną ar teisę. Tokie studentai dažniausiai pradeda vartoti šias medžiagas artėjant egzaminų sesijoms, siekdami išlaikyti budrumą ir koncentraciją (Miranda & Barbosa, 2022). Plumber ir kt., (2021) pažymi, kad medicinos studentai dažnai vartoja stimuliantus kaip priemonę susidoroti su informacijos gausa ir laiko stoka. Vrecko (2013) atkreipia dėmesį, kad dažnai studentų vartojimas nėra skirtas „pagerinti“ kognityvines funkcijas, o greičiau jas palaikyti stresinėmis sąlygomis. Tokiu būdu, šios medžiagos tampa adaptacinė strategija, padedanti išgyventi intensyviame laikotarpyje.

Nors dauguma tyrimų, nagrinėjančių psichostimuliantų vartojimą produktyvumui gerinti, sieja tai su akademinio kontekstu, tačiau vis daugiau dėmesio sulaukia ir profesinės sritys, kuriose žmonės, susidūrę su intensyviu krūviu ar emociniu spaudimu, taip pat ima vartoti siekdami palaikyti darbingumą. Kun ir kt., (2023) tyrimas parodė, kad žmonės, turintys darboholizmo (angl. *work addiction*) požymių, žymiai dažniau vartojo tiek legalius, tiek nelegalius stimuliantus – nuo energinių gėrimų iki amfetamino, NPS ir kokaino. Tokie asmenys siekia išlaikyti darbingumą, įveikti miego trūkumą, stiprinti pasitikėjimą savimi ar kovoti su emociniu perdegimu. Šie duomenys rodo, kad darboholizmas glaudžiai susijęs su priklausomybės rizika, ypač kai trūksta efektyvių streso valdymo būdų ar psichologinės pagalbos (Kun et al., 2023). Dar vienas svarbus profesinės srities pavyzdys yra sunkvežimių vairuotojai, kurie dažnai vartoja stimuliantus norėdami ilgiau išlikti budrūs ir pagerinti koncentraciją, ypač naktinių reisų metu. Sisteminis apžvalginis tyrimas parodė, kad net 21,3% sunkvežimių vairuotojų vartojo amfetaminus, o 2,2 % – kokainą. Nors toks vartojimas suvokiamas kaip funkcinė adaptacija prie darbo sąlygų, tyrėjai pabrėžia ir neigiamas pasekmes: blogesnę vairavimo gebėjimą, didesnę avarijų riziką ir pavojų sveikatai (Dini & et al., 2019). Tyrimas Vokietijoje, paremtas darbo reikalavimų - išteklių (angl. *Job Demands–Resources*) modeliu, parodė, kad didesni darbo reikalavimai (pvz., viršvalandžiai, emocinis krūvis) kartu su mažais asmeniniais resursais (pvz., emocinio stabilumo trūkumu) padidina polinkį vartoti receptinius stimuliantus, tokius, kaip modafinilis ar metilfenidatas, siekiant palaikyti kognityvinį pajėgumą (Baum et al., 2023). Pavyzdžiui, karinėje aplinkoje modafinilis naudojamas budrumui palaikyti esant miego trūkumui,

tačiau tyrimai rodo, kad vartojant jį be aiškaus klinikinio pagrindo, gali kilti nepageidaujamų pasekmių, tokių kaip per didelis pasitikėjimas savo gebėjimais, didesnis polinkis į rizikingą elgesį ir net fizinių funkcijų suprastėjimas (van Dongen et al., 2021).

Apibendrinant, funkcinis psichostimuliantų vartojimas jaunų žmonių tarpe yra glaudžiai susijęs su akademiniu, profesiniu ir emociniu spaudimu. Nors išoriškai toks vartojimas gali atrodyti kaip racionalus būdas palaikyti darbingumą ar psichologinę savijautą, analizė rodo, kad tai dažnai yra reakcija į sisteminės problemas, tokias, kaip pertekliniai reikalavimai, konkurencinė kultūra, emocinis išsekimas ir ribotas pagalbos prieinamumas.

1.3 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimo poveikis ir pasekmės

Dauguma jaunų žmonių, vartojančių psichostimuliuojančius preparatus tiek receptinius, tiek nelegalius, jų poveikį apibūdina kaip pozityvų ir greitai juntamą: gerėja dėmesio koncentracija, motyvacija, gebėjimas susitelkti į užduotis (Sharif et al., 2021). Robitaille ir Collin, (2016) kokybinių tyrimų apžvalgoje studentai pažymėjo, kad šie preparatai ypač naudingi ruošiantis egzaminams ar atliekant sudėtingas užduotis – jie padeda patekti į vadinamąją „darbo režimą“ būseną. Visgi, ši būseną neretai tampa ne pagalba, o lūkestis, nes be medžiagos tampa sunku funkcionuoti. Panaši įtampa išryškėja ir Vargo ir Petróczi, (2016) tyrime, kur studentai stimuliantų poveikį apibūdina ne kaip išskirtinį produktyvumo šuolį, bet kaip būseną, kurioje jie pagaliau atitinka keliamus akademinius standartus. Tokiu būdu, produktyvumas tampa ne laisvas pasirinkimas, bet būtinybė, o „pagerinta būseną“ tampa kasdienybės norma, kuriai reikalinga dirbtinė parama. Tai rodo, kad psichostimuliantai tampa ne tik kognityvinių gebėjimų, bet ir tapatybės bei socialinio statuso palaikymo priemone.

Nors pradinis vartojimo tikslas dažnai susijęs su akademiniu ar profesiniu efektyvumu, ilgainiui tai gali peraugti į priklausomybės riziką. Weyandt ir kt., (2016) pabrėžia, kad nors vartojimas prasideda kaip trumpalaikė pagalba, daugelis vartotojų patiria simptomus, būdingus priklausomybei: dozių didinimas, psichologinis poreikis vartoti prieš svarbias užduotis, nepaisymas neigiamų pasekmių. Dingle ir kt., (2015) tyrimas rodo, kad priklausomybė dažnai prasideda, kaip bandymas išlikti konkurencingoje aplinkoje. Dalyviai apibūdino vartojimą, kaip „prasmingą“, skirtą mokslui ar darbui, tačiau ilgainiui šis elgesys tapo automatiniu ir prarado aiškų tikslą. Tyrimai, tokie kaip Mokhtarpour ir kt., (2024), Spencer ir kt., (2021) rodo, kad pradinis noras išvengti perdegimo ar kovoti su nuovargiu dažnai perauga į emocinį diskomfortą, padidėjusį nerimą ir kontrolės praradimą. Spencer ir kt., (2021) pastebi, kad kai kurie vartotojai patenka į uždarą ratą – vartoja, kad „veiktų“, bet jaučiasi nepajėgūs be to funkcionuoti. Tai leidžia suprasti, kad pripratimas ir tolerancija nėra tik

biologiniai reiškiniai, jie žymi ir tapatybės pokytį, kai medžiaga tampa nebe pasirenkama pagalba, o būtina sąlyga kasdieniam funkcionavimui.

Daugeliui jaunų suaugusiųjų psichostimuliantų vartojimas kelia moralinių klausimų apie autentiškumą, sąžiningumą ir savivertę. Ray, (2016) nurodo, kad net tie, kurie vartoja stimuliantus dėl „pateisinamų“ priežasčių (pvz., nelygybės kompensavimas), dažnai jaučia kaltę ar gėdą, ypač jei neturi medicininės diagnozės. Šis vidinis konfliktas paaštrėja, kai vartojimas kertasi su asmeniniais moraliniais standartais: ar mano pasiekimai tikrai mano? Wang, (2020) tyrime apie kūrybą stimuliantų vartojimo kontekste, tiriamieji svarsto, ar jų rezultatai yra autentiški, jei jie pasiekti padedant medžiagai. Ši abejonė atskleidžia gilesnį klausimą apie nusipelnytą rezultatą. Ott, (2014) taip pat pažymi, kad studentai jaučia moralinį diskomfortą dėl neaiškių ribų tarp medicininės būtinybės ir nesąžiningo pranašumo. Tokios refleksijos rodo, kad vartojimas vyksta moralinėje „pilkojoje zonoje“, kurioje susiduria objektyvus naudingumas ir subjektyvi vertybių sistema.

Ilgalaikis stimuliantų vartojimas, ypač nelegalių medžiagų, tokių, kaip kokaino, amfetaminų ar sintetinių katinonų, susijęs su rimtais biologiniais ir psichologiniais padariniais. Liebrechts ir kt., (2022) tyrimas Europoje parodė, kad dažni vartotojai patiria širdies ritmo sutrikimus, nemigą, išsekimą ir virškinimo problemas. Be to, Mokhtarpour ir kt., (2024) pastebi, kad fizinės pasekmės dažnai ignoruojamos, kol nepasireiškia krizinės būsenos (pvz.: panikos priepuoliai, sveikatos problemos). Šios patirtys rodo, kad trumpalaikis „veikimas“ neretai užgožia ilgalaikės rizikas.

Ilgai trunkantis vartojimas, net jei pradėtas kaip atsakas į išorinius lūkesčius, turi reikšmingą poveikį ne tik sveikatai, bet ir psichologinei savijautai. Boileau-Falardeau ir kt., (2022) pabrėžia, kad net nereguliarus vartojimas gali turėti ilgalaikį poveikį dopamino sistemai – sukelti depresiją, nerimą ir impulsyvumą. Kovshoff ir kt., (2016) tyrime dalis vartotojų nurodė, kad jiems pasireiškė nerimo priepuoliai, depresijos simptomai, išsekimas vartojant be medikų priežiūros. Šie simptomai dažnai ignoruojami dėl momentinio efektyvumo, tačiau jų kaupimasis lemia emocinį išsekimą. Spencer ir kt., (2021) pažymi, kad kai kurie žmonės praranda ryšį su savo tapatybe, nes psichostimuliantai ne tik padeda, bet ir keičia santykį su savimi. Tokie tapatumo pokyčiai leidžia daryti išvadą, kad psichostimuliantų vartojimo pasekmės apima ne tik fizinę ar psichinę sveikatą, bet ir savęs suvokimą, kai „aš“ be medžiagos“ ima atrodyti neautentiškas ar net neadekvatus.

Psichostimuliantų vartojimo pasekmės jauniems žmonėms atskleidžia sudėtingą procesą, kuriame susipina produktyvumo siekis, priklausomybės rizika ir moraliniai svarstymai. Nors iš pradžių šios medžiagos dažnai vartojamos kaip priemonė pagerinti dėmesį, motyvaciją ar atsparumą stresui, ilgainiui jos tampa ne tik kasdieninės veiklos pagalba, bet ir būtinybe, be kurios sunku funkcionuoti. Vartojimas pereina nuo sąmoningo pasirinkimo prie automatiškos praktikos, lydimos priklausomybės simptomų, emocinių sunkumų ir psichologinio diskomforto. Jauni žmonės dažnai reflektuoja vidinius konfliktus tarp norimo efektyvumo ir savęs suvokimo. Šie aspektai rodo, kad

psichostimuliantų vartojimas nėra vien individualus pasirinkimas, bet ir reakcija į sisteminį spaudimą, kurio pasekmės apima ne tik kūną, bet ir asmens vidinį pasaulį.

1.4 Kokybiniai tyrimai: kaip žmonės patiria ir reflektuoja vartojimą?

Skirtingai nei kiekybiniai metodai, fiksuojantys vartojimo statistiką, kokybiniai tyrimai atskleidžia vartotojų patirtis, emocines reakcijas, motyvus ir kontekstą – tai leidžia suprasti, kaip vartojimas jaučiamas ir kokią prasmę įgauna kasdieniame gyvenime.

Robitaille ir Collin (2016) literatūros apžvalgoje, apimančioje 21 kokybinių tyrimą, išskiriami trys pagrindiniai receptinių psichostimuliantų vartojimo modeliai. Pirmasis modelis – kontrolė prieš išorinius stresorius – parodo, kad jauni žmonės dažnai vartoja stimuliantus, siekdami susidoroti su akademinio spaudimu, nemiga ar nuovargiu. Medžiagos čia veikia kaip priemonė atgauti motyvaciją ir patirti „produktyvumo malonumą“ (Robitaille & Collin, 2016; Souza, 2015). Antrasis modelis – strateginis tapatybės formavimas – atskleidžia, kad stimulantai padeda kurti pageidaujamą įvaizdį – būti susikaupusiu, veikliu, tvarkingu, net ir neformaliuose kontekstuose. Trečiasis modelis – produktyvumo logika ir „veikimo“ kultūra – pabrėžia, kad greitis ir rezultatyvumas tampa norma, o vartojimas – būtinybe „išlikti ritme“ (Collin & et al., 2013; Kerley & et al., 2015; Robitaille & Collin, 2016). Nors visuomenė linkusi tokį vartojimą laikyti patologiniu ar amoraliniu, vartotojai jį dažnai suvokia kaip racionalų, saugų ir moraliai pateisinamą – ypač dėl legalaus statuso. Vartojimas pateisinamas kaip „normalus“ ar net „būtinasis“, o ne kaip piktnaudžiavimas (Petersen & et al., 2015; Robitaille & Collin, 2016).

O'Donnell ir kt., (2019) sisteminėje kokybinės literatūros analizėje nagrinėja amfetamino tipo stimuliatorių vartojimo trajektorijas. Tyrimas atskleidžia, kad vartojimo pradžia, augimui ar mažėjimui įtakos turi individualūs, socialiniai ir aplinkos veiksniai. Pradžioje svarbi artima aplinka – šeima, draugai, socialiniai tinklai. Progresavimui dažnai būdingi psichikos sveikatos sunkumai, socialinė atskirtis, emocinės problemos, o mažėjimui – nauji palaikantys ryšiai. Nors vartotojų grupės yra labai įvairios, visose pastebėtas bendras iššūkis, toks kaip sunkumas identifikuoti aiškius vartojimo pokyčių momentus. Tai parodo, kad intervencijos turi būti lanksčios ir pritaikytos individualiems poreikiams.

Papildydami vartojimo modelius, Brookfield ir kt. (2021) etnografiniame tyrime analizuoja buvusių metamfetamino vartotojų patirtis. Vartojimas čia suvokiamas kaip daugiasluksnė socialinė ir emocinė praktika, susijusi su malonumu, produktyvumu, ryšiu ir vidinės tuštumos užpildymu. Vienas iš dalyvių teigia, kad pirmasis „antplūdis“ (angl. *rush*) buvo labai stiprus: „Jausmas buvo panašus į euforiją gimdymo metu – tarsi aukščiausias gyvenimo taškas“ [autorės vertimas] (cit. pagal Brookfield & et al., 2021, p. 4). Tačiau šis malonumas su laiku blėsta, jį pakeičia nerimas, paranoja,

depresija. Vartojimas iš malonaus virsta priverstiniu, o priklausomybę palaiko emocinis nuobodulys, tuštuma ir tapatybės krizės.

Spencer ir kt. (2021) kokybiniame tyrime nagrinėjama amfetamino tipo stimuliantų vartojimo patirtis psichikos sveikatos kontekste. Stimuliantai čia suvokiami kaip „įrankis“, padedantis susikaupti, funkcionuoti darbe ar šeimoje, įveikti depresiją ar žemą savivertę: „Tai darė už mane tai, ko pats negalėjau“ [autorės vertimas] (Spencer & et al., 2021, p. 3). Iš pradžių medžiagos formavo „pagerintą savęs versiją“ – aktyvesnę, pasitikinčią savimi. Tačiau ilgainiui vartojimas virto ciklu, kai medžiagos reikalingos nebe produktyvumui, o vartojimo padariniams sušvelninti. Dalyviai kalbėjo apie prarastą savastį: „nebežinojau, kas aš be to“ [autorės vertimas] bei patyrė stiprias psichologines krizes (Spencer & et al., 2021, p. 5). Tyrimas parodo, kaip net racionaliai pradėtas vartojimas gali peraugti į destruktivią savireguliacijos formą, veikiančią tiek emocinį gyvenimą, tiek tapatybę.

Subjektyvios vartojimo patirtys dažnai apibūdinamos kaip dualistinės, t.y. teikiančios trumpalaikę motyvaciją, dėmesio pagerėjimą ar net emocinį pakilimą, bet tuo pačiu sukeliančios vidinį spaudimą ir poreikį nuolat išlikti „veikimo būsenoje“ (Vargo & Petróczi, 2016). Dauguma tyrimų atskleidžia, kad vartojimo sprendimai dažnai kyla iš konkrečių kontekstų: artėjantys egzaminai, miego trūkumas, perdegimas ar konkurencinė aplinka tampa veiksniais, skatinančiais vartoti stimuliantus (Mokhtarpour et al., 2024; Vrecko, 2015). Hupli ir kt., (2019) analizėje pabrėžiama, kad studentai dažnai apmąsto savo vartojimą per moralinę prizmę: ar tai tik pagalba, ar jau priklausomybė, ar jų pasiekimai vis dar „savi“. Kai kurie jų netgi nurodo, jog psichostimuliantai padeda „priartėti prie tikrojo savęs“, o kiti išgyvena gėdą ar abejonę dėl autentiškumo (Ott, 2014; Wang, 2020).

Apibendrinant, kokybiniai tyrimai atskleidžia, kad psichostimuliantų vartojimas dažnai kyla iš bandymo susidoroti su spaudimu, nuovargiu ar tapatybės krizėmis. Stimuliantai veikia kaip įrankis produktyvumui palaikyti, emociniam skausmui mažinti ar „savęs“ versijai kurti, tačiau ilgainiui gali peraugti į priverstinį vartojimą ir gilinti psichologines problemas. Vartojimas neretai pateisinamas kaip racionalus ar būtinas, tačiau tyrimų duomenys atskleidžia jo sudėtingą, prieštaringą, o dažnai ir destruktivų pobūdį.

1.5 Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimo motyvai ir priklausomybės susiformavimo veiksniai

1.5.1 Psichologinis pažeidžiamumas: asmenybės bruožai ir gretutiniai sutrikimai

Tiek psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, tiek priklausomybės išsivystymas yra reiškiniai, kuriuos gali lemti įvairūs psichologiniai veiksniai. Daugelis šių veiksnių, tokie kaip asmenybės bruožai, emocinis reguliavimas ar kartu pasireiškiantys psichikos sutrikimai, gali turėti reikšmės tiek vartojimo pradžiai, tiek priklausomybės formavimuisi. Nors priežastiniai ryšiai sudėtingi ir ne visada

tiesioginiai, tyrimai leidžia matyti tam tikrus dėsningumus, atskleidžiančius psichologinio pažeidžiamumo vaidmenį.

Vienas iš ryškiausių aspektų yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ryšys su komorbidiškais psichikos sveikatos sutrikimais. Depresija, bipolinis sutrikimas, potrauminio streso sindromas (PTSS), šizofrenija bei ADS – visi šie sutrikimai dažnai pasireiškia kartu su priklausomybe, tačiau jie taip pat gali veikti kaip priežastiniai ar predisponuojantys veiksniai vartojimui prasidėti. Tyrimai rodo, kad net 24% asmenų, sergančių depresija, taip pat turi ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo sutrikimų. Ši sąveika yra dvigubai žalinga: narkotikų vartojimas gali dar labiau pagilinti depresijos simptomus ir padidinti bendrą psichologinį pažeidžiamumą (Volkow, 2004, cit. iš Akerele, 2022). Panašios sąsajos nustatytos ir tarp bipolinio sutrikimo bei alkoholio vartojimo, ypač manijos epizodų metu (Varo et al., 2019). Potrauminio streso sutrikimas (PTSS) taip pat dažnai pasireiškia kartu su priklausomybe nuo alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų (Roberts et al., 2016). Šizofrenijos atveju, priklausomybės buvimas gali lemti dar prastesnį funkcionavimą bei didesnę priešlaikinės mirties riziką (Hartz et al., 2014). Tam tikri asmenybės sutrikimai didina riziką išsivystyti priklausomybei. Ypač dažnai minimos antisocialios ir šizotipinės asmenybės, kurios pasižymi impulsyvumu, socialinių normų ignoravimu ar keistais mąstymo modeliais (Bernardi et al., 2012). Kaip jau bus aptarta tolimesnėje dalyje, ADS taip pat yra reikšmingas rizikos veiksnys, nes šį sutrikimą turintys asmenys dažniau susiduria su priklausomybėmis suaugus (Charach et al., 2011).

Psichologinis pažeidžiamumas taip pat apima individualias asmenybės savybes, kurios gali lemti didesnę polinkį pradėti vartoti. Dash ir kt., (2023) atliktas tyrimas, atskleidė, kad dalis ryšių tarp didžiojo penketo asmenybės bruožų ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo gali būti sąlygoti bendrų veiksmų. Vis dėlto, kai šie veiksniai buvo kontroliuoti, paaiškėjo specifiniai bruožai, stipriau susiję su tam tikrų medžiagų vartojimu. Pavyzdžiui, didelis neurotiškumas siejamas su receptinių vaistų vartojimu, didelis ekstravertiškumas su kokaino ir stimulantų vartojimu, atvirumas patirčiai su kanapių vartojimu, o mažas sutariamumas – su neteisėtų opioidų vartojimu. Šie ryšiai atskleidžia, kad asmenybės bruožai gali veikti kaip elgesio kryptį formuojantys veiksniai, t. y., lemti, ne tik ar žmogus pradės vartoti, bet ir kokio tipo medžiagas pasirinkti. Kiti tyrėjai taip pat pabrėžia, kad tokie bruožai, kaip pojūčių siekimas (angl. *sensation-seeking*), impulsyvumas, neurotiškumas, psichotiškumas ir žemas sąžiningumo lygis dažnai pasitaiko tarp priklausomybės bruožų turinčių asmenų. Pojūčių siekimas reiškia poreikį ieškoti naujų ir intensyvių patirčių, o impulsyvumas lemia nesugebėjimą planuoti ar numatyti pasekmių. Neurotiškumas siejamas su emociniu nestabilumu, o žemas sąžiningumo lygis su mažesne atsakomybe ir nuoseklumu. Visi šie bruožai prisideda prie ne tik didesnės priklausomybės rizikos, bet ir prie jos atsinaujinimo (Hemaloka, 2024).

Priklausomybės glaudžiai susijusios su įvairiais psichologiniais gynybos mechanizmais, kurie, laikui bėgant, kinta ir priklauso nuo asmens amžiaus, lyties, socialinės padėties bei

priklausomybės tipo. Dažniausiai pasitaikantis mechanizmas buvo racionalizacija. Racionalizacija, tai būdas paaiškinti savo žalingą elgesį ir išvengti kaltės jausmo, šis buvo dažnesnis net už emocijų slopinimą. Jaunesni, moterys, netekėję ar bedarbiai asmenys dažniau naudojo nebrandžius gynybos būdus, tokius kaip nuvertinimas ar bandymas savo neigiamas savybes priskirti kitiems. Nustatyta, kad narkotikų ir interneto priklausomybė labiau susijusi su psichologiškai žalingesniais gynybos mechanizmais nei alkoholio ar lošimų priklausomybė (Bagarić et al., 2018).

Kitas svarbus aspektas – kontrolės lokusas, t. y. žmogaus subjektyvus suvokimas apie tai, kas lemia jo gyvenimo įvykius. Asmenys, kurių kontrolės lokusas yra labiau išorinis (t. y., jie mano, kad jų gyvenimą ir elgesį lemia ne jų pačių pastangos, o išoriniai veiksniai), dažniau linkę į priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų. Tokiems asmenims būdingas didesnis polinkis manyti, kad jie neturi kontrolės savo pasirinkimams, o tai gali skatinti piktnaudžiavimą. Kai kurie autoriai mano, kad priklausomybės prevencijai svarbu stiprinti vidinį kontrolės lokusą, pavyzdžiui, ugdant asmeninę atsakomybę, tikėjimą savimi ar net religinius įsitikinimus. Tyrimai taip pat rodo, kad asmenys, turintys aukštesnį išsilavinimą bei ilgiau besigydantys nuo priklausomybės, dažniau pasižymi vidiniu kontrolės lokusu (Abadi et al., 2020; Caputo, 2019). Ersche ir kiti (2012) parodė, kad priklausomybės turintys asmenys dažniau mano, jog jų narkotikų vartojimą lemia išorinės jėgos. Tai patvirtina mintį, kad subjektyvus kontrolės suvokimas gali būti esminis priklausomybės rizikos ir išsivystymo veiksnys.

Apibendrinant, galima teigti, kad psichologinis pažeidžiamumas, susijęs kartu su pasireiškiančiais psichikos sutrikimais ir su tam tikrais asmenybės bruožais, turi reikšmingos įtakos ne tik priklausomybės išsivystymui, bet ir pačiam vartojimo pasirinkimui. Nuotaikos sutrikimai, šizofrenija, PTSS, ADS bei antisocialūs ar impulsyvūs bruožai pastebimai didina riziką pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Taip pat svarbų vaidmenį vaidina individualūs asmenybės bruožai, tokie kaip išorinis kontrolės lokusas ar stiprus pojūčių siekimas, kurie gali lemti ne tik priklausomybės pradžią, bet ir jos eigą bei atkryčio tikimybę. Šie veiksniai atskleidžia, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas neatsiejamas nuo asmens vidinio pasaulio ir patiriamos psichologinės įtampos. Tolimesnėje dalyje bus aptariamas psichostimulantų vartojimas siejant jį su aktyvumo ir dėmesio sutrikimu, kadangi būtent šis sutrikimas turi aiškiausiai apibrėžtą sąsają su psichostimuliantais, kurie dažniausiai skiriami kaip pagrindinė gydymo priemonė.

1.5.2 Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo sąsajos su psichostimulantų vartojimu

Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (toliau – ADS) priskiriamas prie eksternalizuoto tipo elgesio sutrikimų. Pagrindiniai požymiai – perdėtas aktyvumas, nedėmesingumas, impulsyvumas neatitinkantis aplinkybių ir vaiko amžiui būdingo elgesio - pasireiškia nuo mažens (World Health

Organization, 2018). Šiuo metu ši diagnozė vis dažnesnė ir tarp saugiausių (Dučinskaitė, 2023). Lietuvoje pagrindinis šio sutrikimo gydymo metodas, kaip praneša Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba, yra psichostimuliantai, tokie kaip metilfenidatas ar lisdeksamfetaminas, kurie padeda gerinti dėmesio reguliavimą bei impulsų kontrolę.

Pastaraisiais dešimtmečiais ženkliai išaugo ADS diagnozių skaičius, ypač tarp jaunimo, o tai kelia klausimą: ar augimas atspindi realų paplitimą, ar perdiagnozavimą. ADS diagnozės globalizacija neretai ignoruoja kultūrinius ir socialinius kontekstus, todėl būtina įtraukti aplinkos veiksnius bei vietinius požiūrius į elgesio „normalumą“ (Singh et al., 2013). Įvairiuose medijose išaugęs ADS turinio kiekis skatina savidiagnozę bei prisideda prie receptinių stimuliantų paklausos ir galimai perteklinio diagnozavimo tarp jaunimo (Bowden, 2023; Johnson et al., 2025). Studentai dažnai vartoja stimuliantus ne tiek kognityvinių funkcijų gerinimui, kiek siekdami palaikyti funkcionavimą ar prisitaikyti prie akademinio spaudimo – ypač esant nepalankiai socialinei aplinkai ar silpnam pasirėngimui studijoms (Ilieva & Farah, 2019; Ray, 2016; Robitaille & Collin, 2016). Nors kai kurie vartotojai neturi oficialios diagnozės, svarbu nepamiršti ir tų, kuriems stimulantai skiriami gydymui – jų patirtys atskleidžia papildomus iššūkius, susijusius tiek su sutrikimu, tiek su medžiagų vartojimu.

Tyrimai rodo stiprų ryšį tarp ADS ir padidėjusios priklausomybių rizikos: asmenys, turintys ADS, dažniau pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas anksčiau, dažniau ir intensyviau nei jų bendraamžiai (Fatséas et al., 2016; Luderer et al., 2020; Molina et al., 2018; Sullivan, 2022). Kiekvienas papildomas ADS simptomas, išliekantis suaugus, didina priklausomybės tikimybę, tai dažnai stebima priklausomybės gydymo įstaigose (Ameringer & Leventhal, 2013; Ilbegi et al., 2018; Van Emmerik-van Oortmerssen et al., 2012). Tokiems pacientams dažniau pasireiškia impulsyvumas, vykdomųjų funkcijų trūkumai bei silpna savireguliacija – veiksniai, susiję su „savigyda“ naudojant psichoaktyvias medžiagas (Spera et al., 2020; Sullivan, 2022). Net ir susilpnėjus simptomams po gydymo, priklausomybės rizika gali išlikti, tačiau kai kuriais atvejais gydymas stimulantais gali ją sumažinti (Egan et al., 2017; Groenman et al., 2013).

Svarbu nepamiršti ir socialinės aplinkos vaidmens – ADS diagnozė vis dar susiduria su stigma. Jauni suaugusieji dažnai patiria gėdą, o pati diagnozė suvokiama kaip „socialinis ženklas“ (Visser et al., 2024). Stigmatizaciją mažina požiūris į ADS kaip į neurobiologinį sutrikimą. (French et al., 2019; Schoeman & Voges, 2022). Lietuvoje diagnozės žinojimas siejamas su padidėjusia vaikų ir paauglių stigmatizacija suaugusiųjų akyse (Aušraitė ir Žardeckaitė-Matulaitienė, 2020). Žiniasklaidoje išryškinami ir suaugusiųjų sunkumai gauti gydymą dėl priklausomybės rizikos (Adomavičienė, LRT.lt, 2021).

ADS – tai neurologinis reiškiny, kurio diagnozavimą ir gydymą lemia kultūriniai, socialiniai bei individualūs veiksniai. ADS siejamas su priklausomybių rizika, kurią didina impulsyvumas ir savikontrolės stoka. Nors gydymas gali šią riziką sumažinti, ji vis tiek išlieka.

1.5.3 Priklausomybės teorijos ir jų taikymas psichostimulantų vartojimo aiškinimui

Nors priklausomybės teorijos dažniausiai taikomos priklausomybę turintiems asmenims, dauguma jų grindžiamos bendrais principais, nepriklausomai nuo vartojamos medžiagos. Jos suteikia teorinį pagrindą analizuoti, kaip ir kodėl individai pradeda vartoti medžiagas, kokie veiksniai lemia vartojimo tęstinumą ar intensyvumą ir kaip šie procesai įsiterpia į platesnį psichosocialinį kontekstą.

Biologinės priklausomybės teorijos pabrėžia, kad psichoaktyviosios medžiagos veikia smegenų atlygio sistemą, ypač dopaminerginius kelius, sukeldamos malonumo pojūtį ir stiprindamos motyvaciją pakartoti vartojimą (Moss & Dyer, 2010). Šios medžiagos lemia didesnę dopamino išsiskyrimą nei natūralūs dirgikliai, todėl didėja pakartotinio vartojimo tikimybė. Jos taip pat veikia serotonino, noradrenalino, glutamato ir GABA sistemas, o šių pokyčių poveikis siejamas su sinapsiniu plastiškumu ir elgesio sustiprinimu (Kohn et al., 2022; Marco et al., 2011). Dėl šių neuroadaptacijų atsiranda tolerancija ir abstinencija – svarbūs priklausomybės komponentai (Moss & Dyer, 2010). Leshner (1997) priklausomybę apibūdina kaip „lėtinę smegenų ligą“, atsirandančią dėl struktūrinių ir funkcinių pokyčių atlygio sistemoje. Tačiau šį modelį kritikuoja dėl riboto požiūrio į psichosocialinius veiksnius (Schleim, 2023). Papildomą paaiškinimą siūlo skatinimo įjautrinimo teorija, teigianti, kad ilgalaikis vartojimas padidina jautrumą su medžiagomis susijusiems dirgikliams, sukeliantiems stiprų ir automatinį potraukį, net be subjektyvaus malonumo (Robinson & Berridge, 1993, 2025; Ferrer-Pérez et al., 2024; Moss & Dyer, 2010). Šie procesai vyksta nesąmoningai ir paaiškina atkryčius bei nuolatinį potraukį.

Pereinant nuo biologinių modelių prie psichologinių, svarbu suprasti, kad priklausomybė nėra vien tik neurocheminė problema, ją gali lemti ir psichologiniai, elgesio bei kognityviniai veiksniai. Psichologinės teorijos atveria galimybę giliau pažvelgti į tai, kaip žmogus formuoja, palaiko ir (ne)geba pakeisti priklausomybę sukeliantį elgesį. Socialinio mokymosi teorija pabrėžia, kad elgesys formuojasi ne tik per tiesioginę patirtį, bet ir stebint kitus, vertinant jų elgesio pasekmes bei kuriantis lūkesčius apie vartojimo rezultatus (Bandura, 1977; Moss & Dyer, 2010). Reikšmingas tampa ir saviveiksmingumas – pasitikėjimas savo gebėjimu atsisakyti medžiagų. Individualūs skirtumai, kaip impulsyvumas ar pojūčių siekimas, taip pat gali lemti polinkį į priklausomybę. Šiuos išorinius ir socialinius veiksnius papildo instrumentinis psichoaktyvių medžiagų vartojimo modelis (angl. *drug instrumentalization model*), kuris vartojimą interpretuoja kaip sąmoningą pastangą siekti konkrečių tikslų – aktyvumo, emocijų valdymo, naujų patirčių ar fizinės išvaizdos keitimo (Müller, 2010;

Schleim, 2023). Modelis išplečia priklausomybės sampratą, parodydamas, kad vartojimas nebūtinai yra patologinis, tačiau perspėja apie „perinstrumentalizacijos“ (angl. *overinstrumentalization*) pavojų, kai vartojimas tampa dažnas, o dozės – vis didesnės. Vis dėlto, modelis sulaukia kritikos dėl riboto pritaikomumo impulsyviam ar destruktiviam elgesiui aiškinti (Spanagel, 2011). Aiškinant priklausomybės raidą, svarbus ir dvilypio informacijos apdorojimo modelis, kuris skiria dvi elgesį reguliuojančias sistemas – greitąją, impulsyviąją (intuityviąją) ir lėtąją, sąmoningąją (racionaliąją) (Tiffany, 1990; Moss & Dyer, 2010). Dažnas vartojimas suformuoja automatines vartojimo schemas, kurios suaktyvėja be sąmoningų pastangų. Susilpnėjus racionaliąjai sistemai, žmogus vis labiau vadovaujasi impulsais, todėl priklausomybės elgesys tampa sunkiai kontroliuojamas. Šį procesą paaiškina ir savireguliacijos nesėkmės teorija (angl. *self-regulation failure*), kurioje priklausomybė suprantama kaip nesėkminga emocijų ir impulsų kontrolės forma (Baumeister, 2003; Moss & Dyer, 2010). Kai žmogui trūksta tinkamų įveikos strategijų, psichoaktyvios medžiagos gali tapti „emocinio palaikymo strategija“, ilgainiui silpninančia gebėjimą spręsti problemas konstruktyviai. Tuo tarpu, transteorinis modelis (angl. *Transtheoretical Model*) siūlo matyti priklausomybę kaip elgesio keitimo procesą, kuris vyksta per penkias stadijas: nuo nepripažinimo (angl. *precontemplation*) iki veiksmų ir rezultatų palaikymo (angl. *maintenance*) (Prochaska & DiClemente, 1983; Norcross et al., 2011). Tai leidžia pritaikyti intervencijas pagal žmogaus pasirengimo lygį: nuo sąmoningumo didinimo iki elgesio keitimo strategijų. Šios teorijos, nors ir akcentuoja skirtingus aspektus – socialinę aplinką, sąmoningus tikslus, impulsus, emocijų reguliavimą ar pokyčių eigą – papildo viena kitą, leidamos holistiškai suprasti priklausomybės mechanizmus ir parinkti tinkamas psichologines intervencijas.

Visa tai apibendrina biopsichosocialinis priklausomybės modelis, kuris remiasi idėja, jog priklausomybė yra ne vien biologinių ar psichologinių veiksnių, bet ir socialinio konteksto sąveikos rezultatas (Engel, 1977; Annie Hunt, 2014). Šis modelis atsirado kaip atsakas į biomedicininio požiūrio ribotumą, išplečiantis supratimą apie tai, kodėl tik dalis genetiškai ar neurologiškai pažeidžiamų asmenų iš tikrųjų tampa priklausomais (Skewes & Gonzalez, 2013). Jis jungia neurobiologinius procesus (pvz., atlygio sistemos pokyčius), psichologinius aspektus (pvz., emocijų reguliaciją, saviveiksmingumą, mokymosi patirtį) bei socialinius veiksnius, tokius kaip aplinkos tolerancija vartojimui, šeimos dinamika ar socialinis spaudimas (Lubman et al., 2004; Asieieva, 2017). Biopsichosocialinis požiūris leidžia integruoti skirtingas teorijas į vieną holistinę sistemą, kurioje priklausomybė suprantama kaip dinamiška, daugialypė ir individualiai kintanti būseną, reikalaujanti kompleksinio gydymo (Annie Hunt, 2014).

Šiame skyriuje aptartos priklausomybės teorijos leidžia geriau suprasti, kodėl kai kurie asmenys pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas ne tik malonumui ar atsipalaidavimui, bet ir siekdami pagerinti savo funkcionavimą ar psichologinę savijautą. Biologiniai modeliai išryškina neurocheminius procesus, psichologinės teorijos – asmens vidinius motyvus, o biopsichosocialinis

požiūris sujungia šiuos aspektus į vieningą visumą, akcentuodamos, kad vartojimo elgesys formuojasi dėl sudėtingo įvairių veiksnių derinio. Taigi, šis teorinis pagrindas suteikia reikalingą kontekstą analizuoti vartojimo reiškinį ir padeda identifikuoti ribą tarp funkcionalaus vartojimo ir rizikos pereiti į priklausomybę.

1.6 Psichostimulantų vartojimo darbingumui ir psichologinei savijautai gerinti ypatumai: supratimo iššūkiai ir prevencinės galimybės

Funkcinis vartojimas šiame kontekste bus suprantamas kaip psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas siekiant tam tikro konkretaus tikslo, šiuo atveju - darbingumo ir/ar psichologinės savijautos gerinimo. Skirtingai nei rekreacinis vartojimas, kuris dažniausiai susijęs su malonumo paieškomis ar trumpalaikio emocinio pasitenkinimo siekimu, funkcinis vartojimas dažniau motyvuojamas produktyvumo, kognityvinių gebėjimų palaikymo ar emocinės būklės stabilizavimo siekiais (Müller, 2020; Schleim, 2020).

Nors mokslinėje literatūroje vis dažniau apžvelgiamas psichostimulantų vartojimas skirtinguose kontekstuose, dauguma esamų modelių orientuoti į priklausomybės, kaip diagnozuojamo sutrikimo vystymosi, eigos ir pasekmių analizę. Tokiuose modeliuose daugiausia dėmesio skiriama vartojimo destruktvybiams aspektams, o funkcinio vartojimo, kuris gali būti suvokiamas kaip adaptacinė ar net "normalizuota" strategija, ypatybės lieka mažai nagrinėtos (Moss & Dyer, 2010; Norcross et al., 2011; Schleim, 2023). Tokio modelio užuomazgos atsiranda instrumentinio psichoaktyvių medžiagų vartojimo modelyje, tačiau įvardinti motyvai yra paviršutiniški ir gali neatitikti realybės, kadangi dažnai nėra tokie aiškūs ar racionalūs, kaip tai numato modelis. Jie gali būti migloti ar net simboliniai, be to, nepakankamai įvertinami sociokultūriniai ir asmeniniai faktoriai (Lukash & Maltseva, 2020; Spanagel, 2011). Todėl egzistuojančios žinios nepilnai išsiaiškina apie psichostimulantų vartojimą, kaip priemonę darbingumui ir/ar psichologinei savijautai gerinti.

Dėl tokio požiūrio ribotumo, priklausomybių gydymo praktikos ir prevencinės intervencijos dažniausiai yra kuriamos siekiant spręsti rekreacinio vartojimo sukeltas problemas arba kliniškai išreikštas priklausomybes. Funkcinio vartojimo atvejais šios priemonės gali būti mažiau veiksmingos, nes jos neatsižvelgia į specifinius vartojimo motyvus bei į tai, kad patys vartotojai savo elgesio gali nelaikyti problemišku. Tai sudaro papildomų iššūkių tiek problemos identifikavimui, tiek pagalbos suteikimui (Bodai et al., 2018; Müller, 2020; Schleim, 2020).

Kaip jau minėta, šiuolaikinėje visuomenėje pastebima tendencija populiariosiose medijose ir socialiniuose tinkluose akcentuoti psichostimulantų vartojimo teikiamus privalumus, neretai nuvertinant ar ignoruojant galimas rizikas. Be to, matomas ADS diagnozių ir savi diagnozių augimas,

kurio mastą gali didinti prieinamas turinys apie šį sutrikimą internete ir socialiniuose tinkluose. Nors ADS simptomų paplitimas iš tiesų didėja, priežastis lieka ne visiškai aiškios. Tokia aplinka gali dar labiau normalizuoti funkcinį psichostimuliantų vartojimą, nes jauni žmonės siekia prisitaikyti prie didėjančių akademinių, profesinių ir socialinių reikalavimų (Abdelnour et al., 2022; Bowden, 2023; Johnson et al., 2025).

Darbingumo palaikymo ir emocinės savijautos gerinimo siekiai, šiuo atveju, glaudžiai siejasi su platesniu visuomeniniu kontekstu, kuriame produktyvumas, gebėjimas greitai prisitaikyti ir aukšti pasiekimai dažnai laikomi esminiais individo vertės matmenimis. Funkcinis psichostimuliantų vartojimas gali būti suvokiamas kaip individualus atsakas į šiuolaikinio pasaulio keliamus iššūkius, tačiau šis procesas vis dar lieka nepakankamai išnagrinėtas tiek mokslo, tiek klinikinės praktikos lygmeniu (Hallonsten, 2023).

Atsižvelgiant į šiuos ypatumus, tampa akivaizdu, kad siekiant geriau suprasti funkcinį psichostimuliantų vartojimą, jo motyvus ir patyrimus, reikalingi kokybiniai tyrimai, leidžiantys atskleisti vartotojų vidinius išgyvenimus ir socialinį kontekstą, kuriame šie sprendimai formuojasi.

1.7 Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šiam tyrimui atlikti buvo pasirinktas kokybinis tyrimo metodas pagal Braun & Clarke (2019), šis darbas netik siekia padidinti supratimą apie psichostimuliantų vartojimą darbingumui ir/ar psichologinei savijautai gerinti jaunųjų suaugusiųjų tarpe, bet ir užpildyti tyrimų trūkumą, ypač Lietuvos kontekste. Kadangi tema yra nepakankamai ištirta, o patirtys – sudėtingos ir unikalios, kokybinė analizė leidžia atsisakyti išankstinių hipotezių ir sutelkti dėmesį į pačių dalyvių naratyvus bei jų prasmės atskleidimą.

Šio tyrimo **tikslas**: Ištirti jaunųjų suaugusiųjų psichostimuliuojančių medžiagų vartojimo patyrimą, kai medžiagos vartojamos siekiant pagerinti darbingumą ir/ar psichologinę gerovę.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti kokie motyvai lemia sprendimą vartoti psichostimuliuojančias medžiagas, kad pagerintų savo darbo rezultatus ir/ar psichologinę gerovę.
2. Atskleisti, kaip jaunieji suaugusieji suvokia tokio vartojimo poveikį.

2. METODIKA

2.1 Tyrimo strategija ir paradigma

Atsižvelgiant į tyrimo tikslą – atskleisti jaunųjų suaugusiųjų, vartojančių psichostimuliuojančias medžiagas psichologinei savijautai ir (ar) darbingumui gerinti patirtis – šiame darbe pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Kokybinis tyrimas leidžia gilintis į tiriamųjų subjektyvius išgyvenimus, jų prasmių konstravimą bei vidinius motyvacinius procesus, kuriuos sudėtinga atskleisti taikant kiekybinius metodus (Hammarberg et al., 2016; Žydzūnaitė ir Sabaliauskas, 2017). Pasirinkimas grįstas ir tuo, kad tyrimo objektas – jaunuolių patirtys, susijusios su psichostimuliantų vartojimu – yra socialiai jautrus ir Lietuvoje mažai tyrinėtas reiškinys, todėl reikalingas metodinis lankstumas ir galimybė įžvelgti tiek asmeninius, tiek kontekstinius vartojimo aspektus.

Tyrimo duomenys buvo analizuoti taikant refleksyviąją teminę analizę, kuri pabrėžia tyrėjo įsitraukimo ir refleksijos svarbą visame tyrimo procese (Braun & Clarke, 2022). Šis metodas leidžia atpažinti ne tik pasikartojančius teminius modelius tiriamųjų pasakojimuose, bet ir giliai suprasti, kaip tiriamas reiškinys yra išgyvenamas, suvokiamas ir interpretuojamas pačių dalyvių. Refleksyvioji teminė analizė yra ypač tinkama, kai tyrėjas pripažįsta savo subjektyvumą, kaip vieną iš tyrimo duomenų formavimosi veiksnių – todėl viso tyrimo metu buvo vedamas tyrimo savistabos dienoraštis, siekiant fiksuoti tyrėjos reakcijas, mintis ir galimą įtaką analizei (Braun & Clarke, 2019, 2022).

Šiame tyrime taikoma kokybinė strategija remiasi kritinio realizmo paradigma, kuri remiasi ontologiniu realizmu – tikėjimu, kad egzistuoja nuo mūsų nepriklausoma tikrovė, ir epistemologiniu reliatyvizmu – požiūriu, jog mūsų žinios apie šią tikrovę neišvengiamai formuojamos subjektyvių interpretacijų bei socialinio konteksto (Maxwell, 2012 ; Fletcher, 2017). Kritinis realizmas leidžia tirti ne tik subjektyvią patirtį, bet ir ją veikiančius struktūrinius, kultūrinius ir psichologinius mechanizmus, taip atverdamas galimybę suprasti tiek individualius vartojimo motyvus, tiek jų sąsajas su platesnėmis socialinėmis sistemomis (Bhaskar & Hartwig, 2016; Maxwell, 2012). Ši prieiga ypač tinka tyrimui, siekiančiam suprasti, kaip susiformuoja veiksmų reikšmės, sprendimai ir jų pateisinimai. Pagal Bhaskaro kritinio realizmo modelį, realybė suprantama kaip daugiasluoksnė: reali sritis apima giluminius mechanizmus, faktinė sritis – įvykius, kai tie mechanizmai suveikia, o empirinė sritis – mūsų patirtis ir stebėjimus. Kritinis realistinis požiūris pabrėžia ir refleksyvumo svarbą, pripažįstant, kad tyrėjo kultūrinė, socialinė ir akademinė pozicija neišvengiamai daro įtaką duomenų interpretacijai (Willis, 2023). Siekiant užtikrinti, kad analizė išliktų objektyvi, atsižvelgiant į galimus šališkumus, refleksyvioji praktika bus taikoma viso tyrimo metu.

Kokybiniai tyrimo metodai ypač tinkami taikant kritinio realizmo paradigmą, nes leidžia gilintis į subjektyvių patirčių turinį ir kartu analizuoti juos veikiančius platesnius sisteminius bei

kontekstinius veiksnius (Braun & Clarke, 2019). Šis metodas šiame tyrime pasirinktas kaip tinkamiausias būdas atskleisti individualių psichologinių veiksnių ir socialinės aplinkos sąveiką, lemiančią psichostimuliatorių vartojimą.

Šiame tyrime taikyta indukcinė duomenų analizės strategija, kai tyrimo temos ir kodai nėra nustatomi iš anksto, bet kyla tiesiogiai iš dalyvių pasakojimų ir analizuojamos medžiagos. Indukcinė analizė leidžia tyrėjui išlikti atviram duomenų turiniui ir įžvalgoms, kurios gali neatitikti nusistovėjusių teorinių rėmų, tačiau svariai prisideda prie gilesnio tiriamo reiškinių supratimo (Braun & Clarke, 2022). Tokiu būdu, analizės procese siekiama ne patvirtinti esamas teorijas, o identifikuoti unikalios prasmės modelius, išplaukiančius iš dalyvių patirties ir konteksto. Šis požiūris ypač svarbus tiriant jautrią, mažai ištirtą temą, kur būtina išlaikyti jautrumą individualioms patirtims, kartu leidžiant atsiskleisti platesniems psichologiniams ir socialiniams procesams.

Tyrimo metodologijos pasirinkimas atitinka panašių ankstesnių tyrimų praktiką, kurios duomenimis kokybinė analizė leidžia giliau suprasti psichostimuliatorių vartojimo priežastis bei pasekmes. Teminė analizė ypač efektyviai padeda atskleisti dalyvių patirtis ir interpretuoti jas platesniame socialiniame bei kultūriniame kontekste (Duopah et al., 2024; Hupli et al., 2019; McDermott et al., 2021; Soussan et al., 2018).

Apibendrinant, pasirinkta kokybinė strategija, kritinio realizmo paradigma ir indukcinė analizės prieiga leidžia kompleksiskai atskleisti jaunų suaugusiųjų psichostimuliantų vartojimo patirtis, atsižvelgiant tiek į individualius išgyvenimus, tiek į juos veikiančius socialinius bei kultūrinius kontekstus.

2.2 Tyrimo dalyviai

Optimalus dalyvių skaičius, reikalingas išsamiam reiškinių tyrimui teminės analizės apimtyje, paprastai svyruoja nuo 6 iki 10 interviu (Braun & Clarke, 2019).

Tyrime dalyvauti kviečiami asmenys, kurių amžius nuo 18 iki 30 metų ir kurie nors kartą gyvenime yra vartoję psichostimuliuojančias medžiagas darbingumui ir/ar psichologinei savijautai gerinti. Amžiaus tarpsnis tarp 18 ir 30 metų mokslinių tyrimų kontekste dažniausiai sietinas su „jaunų suaugusiųjų“ sąvoka (Nolan et al., 2017). Atrenkami asmenys, kurie, siekdami pagerinti savo darbingumą ir/ar psichologinę savijautą, yra vartoję psichostimuliuojančių vaistinių preparatų (pvz.: metilfenidatą) be gydytojo išrašyto recepto arba nelegalių narkotinių medžiagų (tokių kaip, amfetaminai, kokainas, naujosios psichoaktyvios medžiagos ir kt.), kurios priskirtos prie psichostimuliuojančių medžiagų pagal NATKD (2020).

Buvo suformuotas virtualus kvietimas (pridėtas 1- ajame priede), kuriame trumpai aprašytas tyrimo tikslas, eiga ir nurodyta, kokių dalyvių ieškoma. Kartu su kvietimu pasidalinta „Google Forms“ anketa, kurioje pateikta tyrimo informacija, keli klausimai ir galimybė palikti kontaktus

sutikus dalyvauti tolimesniam interviu. Kvietimu buvo dalijamasi socialiniuose tinkluose tyrėjos paskyrose („Facebook“, „Instagram“). Jis taip pat buvo siunčiamas draugams, pažįstamiems ir kolegoms, kurie galėjo pažinti šiam tyrimui tinkamų žmonių. Kvietimas platintas įvairiais kanalais.

Virtualią anketą užpildė vienas asmuo. Į kvietimą atsiliepė keturi asmenys. O likusieji dalyviai buvo surasti jau dalyvavusiems interviu pasiūlius kitus galimus dalyvius. Iš aštuonių tyrimo dalyvių – keturios moterys ir keturi vyrai. Visi dalyviai vartojo nelegalius psichostimuliacinius. Svarbu paminėti, kad šeši dalyviai turi diagnozuotą dėmesio ir aktyvumo sutrikimą (vartoja vaistinius stimuliuojančius preparatus), vienas įtaria sau šią diagnozę. Nors tokia diagnozė nebuvo atrankos kriterijus, visi dalyviai ją natūraliai paminėjo interviu metu. Penki tyrimo dalyviai turi aukštąjį išsilavinimą, vienas profesinį, du - vidurinį.

1 lentelėje pateikiami pagrindiniai tyrimo dalyvių duomenys: pakeisti vardai, amžius tyrimo metu, turima ADS diagnozė, vartoti psichostimuliaciniai, vartojimo trukmė (nuo pirmojo psichostimuliantų vartojimo iki dabar), išsilavinimas ir vartojimo dažnumas.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių charakteristikos ir interviu aspektai

Vardas*	Amžius (metais)	ADS** diagnozė	Vartoti psicho- stimuliantai	Vartojimo trukmė (metais)	Išsilavinimas	Vartojimo dažnumas (dabartyje)
Kristijonas	24	Turi	NPS***, amfetaminas, concerta	4	Aukštasis	Vartoju dažnai
Regina	24	Turi	NPS, amfetaminas, concerta	4	Aukštasis	Vartoju dažnai
Mantas	24	Neturi	NPS, kokainas, amfetaminas	3	Vidurinis	Vartoju reguliariai
Ūla	23	Turi	NPS, amfetaminas, concerta	7	Aukštasis	Vartoju retkarčiais
Sergejus	28	Mano, kad gali turėti	NPS, amfetaminas, kokainas, concerta ir kt.	12	Profesinis	Vartoju dažnai
Justina	24	Turi	NPS, amfetaminas, kokainas, concerta ir kt.	5	Aukštasis	Vartoju retkarčiais
Gabija	25	Turi	NPS, amfetaminas, kokainas, concerta ir kt.	7	Aukštasis	Vartoju retkarčiais

Tomas	30	Turi	NPS, amfetaminas, kokainas, concerta ir kt.	7	Vidurinis	Vartoju dažnai
M	24			6		
SD	2.43			2.67		

* Tyrimo dalyvių vardai pakeisti

** Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas

***NPS- naujosios psichoaktyviosios medžiagos

2.3 Tyrimo eiga ir duomenų rinkimo metodai

Tyrimo pradžia 2023 m. gruodis, duomenų rinkimas tęsėsi rudenį ir 2024 – 2025 žiemą, kai buvo atliekami interviu.

Šio tyrimo duomenų rinkimui pasirinkta naudoti pusiau struktūruotus interviu. Pusiau struktūruotas interviu suteikia galimybę sekti kiekvieno dalyvio pasakojimo eigą, užtikrinant, kad esminiai tyrimo klausimai būtų aptarti (Braun & Clarke, 2013). Toks metodas padeda tyrėjui kuo mažiau kištis į pokalbį, daugiau atspindėti dalyvių mintis bei jausmus ir skatinti jų pasakojimą. Tai leido tyrimo dalyviams išsamiai atskleisti įvairius savo subjektyvaus patyrimo aspektus. Be to, ši metodika užtikrina išsamių duomenų surinkimą, o teminė analizė, paremta Braun ir Clarke (2019; 2022) principais, leidžia išryškinti tiek bendrus, tiek individualius vartojimo aspektus, padedančius gauti gilesnį supratimą apie jaunų suaugusiųjų patirtis vartojant psichostimuliantus.

Pirmasis interviu buvo laikytas bandomuoju – jo metu surinkti klausimai bei gauta informacija buvo aptarta su darbo vadove. Įvertinus gautus duomenis, nuspręsta interviu įtraukti į tolimesnę analizę, kadangi pusiau struktūruoto interviu plano pakitimai buvo minimalūs: kai kurie klausimai tik patikslinti, siekiant užtikrinti, kad dalyviai aiškiai kalbėtų apie stimuliantų vartojimą konkrečiai darbingumo ar psichologinės gerovės gerinimo tikslais.

Susitikus su tyrimo dalyviais jiems patogioje vietoje, buvo aptartos tyrimo sąlygos: dalyviai informuoti apie interviu įrašymą diktofonu, užtikrintą konfidencialumą, pokalbio eigą bei galimybę bet kada pasitraukti iš tyrimo. Taip pat atsakyta į visus dalyviams rūpimus klausimus. Tyrimo pradžioje dalyviai pasirašė sutikimo formą bei užpildė demografinę anketą (žr. 3 ir 5 priedus).

Dalyviui sutikus įrašyti pokalbį, buvo pereita prie pagrindinių interviu klausimų, kurie suskirstyti į grupes pagal tyrimo uždavinius. Pirmasis klausimas buvo skirtas įsigilinti į vartojimo pradžią. Šis kontekstas padeda suprasti tolesnius vartojimo motyvus ir galimus poveikius. Antruoju klausimu gilinamasi į vartojimo motyvą konkretizuojant patirtį, kai jau psichostimuliantai vartojami tiksliai darbingumui ar psichologinei gerovei gerinti. Toliau pateikiamas klausimas apie

patirtą poveikį. Ketvirtasis klausimas išplėtė analizę į kasdienį gyvenimą. Galiausiai, siekiant suprasti platesnį socialinį kontekstą, buvo užduotas klausimas apie visuomenės nuomonę ir daromą įtaką. Pagrindiniai interviu klausimai:

1. Papasakokite apie savo patirtį vartojant psichostimuliacinius. Kada ir kaip pirmą kartą nusprendėte išbandyti šias medžiagas?
2. Kas paskatino jus išbandyti psichostimuliacinius konkrečiai darbingumui ar psichologinei gerovei gerinti?
3. Kokį jautėte poveikį vartojant psichostimuliacinius (konkrečiai darbingumui gerinti)?
4. Kaip psichostimuliacinių vartojimas paveikė jūsų kasdienį gyvenimą? Kokį poveikį jautėte asmeniniame, profesiniame ar socialiniame gyvenime?
5. Kaip manote, kokia vyraujanti nuomonė apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą visuomenėje? Ar tai daro įtaką jūsų požiūriui?

Esant poreikiui, buvo užduodami papildomi klausimai (pilnas klausimų sąrašas 2 priede).

Po pokalbio, tyrimo dalyviui pateiktas lapelis su informacija apie galimą psichologinę pagalbą, tuo atveju, jeigu jam sukiltų nepageidaujamos neigiamos emocijos. Interviu transkribuotas pakeičiant identifikuojamas detales (5 priedas).

Visi interviu pokalbiai buvo įrašyti naudojant garso įrašymo funkciją telefone, o vėliau įrašai perkelti į kompiuterį ir savarankiškai perrašyti tyrėjos. Transkribavimo proceso metu siekta išlaikyti natūralų pašnekovo kalbėjimo stilių, todėl tekstuose buvo paliekami kalbos netikslumai, specifiniai žodžių vartojimai, šnekamosios kalbos bruožai. Be žodinio turinio, fiksuotos ir tam tikros kitos detalės, tokios, kaip ilgesnės pauzės, juoko intarpai, balso tono pokyčiai ar emocionalesni pasisakymai. Tokie neverbaliniai ženklai padeda giliau suprasti dalyvio emocinį santykį su pasakojama patirtimi bei papildomai atskleidžia komunikacijos niuansus, kurie gali turėti reikšmės analizuojant pateiktą turinį (jų žymėjimas pateikiamas 7 priede).

2.4 Tyrimo duomenų analizė

2.4.1 Autorės įtakos duomenų analizei refleksija

Norint atpažinti galimą tyrėjos įtaką duomenų analizei, nuo pat interviu pradžios iki analizės pabaigos buvo rašomi tyrimo dienoraščiai. Juose – išgyvenimai, jausmai, mintys, kylančios interviu metu ar analizuojant duomenis. Toliau pateikiamas asmeninis autorės santykis su tema, jos problematika ir socialiniu kontekstu – rašoma pirmuoju asmeniu, norint perteikti asmenines įžvalgas.

Kalbant apie savo patirtį – priklausomybių tema dar visai neseniai man atrodė tolima. Nors apie ją buvo kalbama viešumoje, neturėjau su ja asmeninio ryšio. Jei kažkur ir buvau „įlipusi“, tai į

alkoholio temą. Narkotikų vartojimas man atrodė esąs kažkur už socialinės ribos, liečiantis tik „kitus“ – tuos, kurie gyvena gatvėse, palinkę tuneliuose prie purvinų švirkštų.

Tačiau studijų aplinka, savanorystė ir profesinė veikla ženkliai praplėtė mano požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Savanoriaudama organizacijoje, teikiančioje žalos mažinimo ir vartojimo prevencijos paslaugas, turėjau galimybę iš arti stebėti, kaip vartojimo praktikos formuojasi įvairiuose socialiniuose kontekstuose. Dalyvavimas tarptautiniuose projektuose, skirtuose psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai, jaunimo edukacijai ir žalos mažinimo paslaugų plėtojimui, atvėrė platesnę perspektyvą, tiek Europos, tiek globaliu mastu. Tarptautinėse konferencijose ir ekspertų susitikimuose nuolat akcentuojami regioniniai požiūriai, teisinio reguliavimo ir prevencijos strategijų skirtumai, atskleidžiantys, kad ši problema yra ne tik vietinė, bet ir globali visuomenės sveikatos iššūkių dalis. Europoje vis dažniau akcentuojamas holistinis požiūris, kuriame vartojimo prevencija derinama su edukacija, emocinės sveikatos stiprinimu ir kontekstiniu jautrumu.

Dalyvavimas įvairiuose renginiuose, ypač vakarėlių tipo susibūrimuose, kuriuose padėdavau kaip savanorė žalos mažinimo ir prevencinių paslaugų komandoje, atskleidė kitą realybę: kartais atrodė, kad tokie susibūrimai yra ne tik apie šventimą ar energijos išliejimą, bet ir apie visą spektrą cheminių būsenų, kurių siekiama pasitelkus įvairias medžiagas. Ir šias medžiagas vartoja ne „kažkas kitas“, o pažįstami žmonės – išsilavinę, stilingi, spindintys sėkme. Tie, kurie baltus miltelius traukia ne kažkur pakampėse, o per auksinius šiaudelius – gracingai, tarsi tai būtų niekuo neišsiskirianti rutinos dalis. Tai sugriovė mano ankstesnį stereotipą apie „priklausomą žmogų“. Suvokiau, kad ši praktika tyliai egzistuoja įvairiuose socialiniuose sluoksniuose, dažnai visai nepastebima arba patogiausiai ignoruojama.

Psichotropinių ir stimuliuojančių medžiagų vartojimas šiandien neatsiejamas nuo jauno žmogaus socialinio konteksto. Socialiniai tinklai kasdien „transliuoja“ išpūstus standartus: būk gražesnis, sėkmingesnis, produktyvesnis. Ir, kad ir kur bebūtum, visada atsiras tūkstančiai, kurie tą patį daro geriau ir greičiau už tave. Jaunas žmogus pradeda tikėti, kad jis – tiesiog „per silpnas“, kad be pagalbos iš išorės (tabletės, miltelio, „šūvio“) neįmanoma nieko pasiekti.

Didžiausias spaudimas neretai ateina ne iš aplinkos, o iš vidaus – iš savęs. Nors dėstytojai ar darbdaviai gali būti reiklūs, dažnai pats žmogus iš savęs tikisi daugiau, nei iš jo tikisi kas nors kitas. Ta įtampa – nuolatinis jausmas, kad turi vyti, neatsilikti, pranokti – tampa varančia, bet kartu ir alinančia jėga. Man atrodo, kad tai viena pagrindinių priežasčių, kodėl jauni žmonės pasirenka aukoti santykius, sveikatą, net emocinį saugumą tam, kad „pasisiektų“. Vakarėlių kultūroje jau normalizuotas medžiagų vartojimas, palaipsniui persikelia ir į darbą, mokslus, kūrybą – tampa ne vien šventimo, bet funkcionavimo priemone. Žinau žmonių, kuriems atrodė visai normalu mokytis ar dirbti pasitelkus

psichostimulatorius. Kai matai jų krūvius, „deadlin’us“, užduočių kiekį – pradedi suprasti, kad klausimas tampa ne „kodėl jie tai daro?“, o „kaip kitaip būtų įmanoma?“

Visuomenė tai lyg ir supranta. Visi žino, kad jaunam žmogui, kuris studijuoja ir dar, dažnai, tuo pat metu dirba, yra sunku. Tačiau tas žinojimas retai virsta realiu supratimu ar pagalba. Skaičiai apie studentų savižudybes kalba patys už save.

Asmeniškai džiaugiuosi, kad tiek studijų, tiek darbo krūviai, nors ir būdavo prie ribos, niekada nereikalavo manęs peržengti žmogiškumo slenksčio. Bet žinau, kad tai – privilegija, kurios neturi daugelis.

Pasirinkau šią temą ir dėl to, kad žmonės, susiduriantys su tokio pobūdžio priklausomybėmis, dažnai neturi kur kreiptis. Lietuvoje priklausomybių gydymas vis dar labai ribotas. Jei žmogus vartoja, bet tuo pačiu „sėkmingai funkcionuoja“, dažnai nei priklausomybių centrai, nei psichologai nesiima jam padėti. Vieni sako – „nepakankamai rimta“, kiti – „nutrauk vartojimą arba eik kitur“. O „kitur“ jų dažnai nepriima. Liūdniausia tai, kad nei pats žmogus, nei institucijos šios problemos nemato. Vartojantis žmogus sau sako: „visi taip daro“, o aplinkiniai – „jis juk dirba, uždirba, viskas tvarkoj“. Susidaro įspūdis, jog laukiama, kol problema taps „rimta“, tai yra, kol merginos ir vaikinai su sofistikuotais drabužiais taps benamiais su purvinais švirkštais.

Ironiška, bet net renkantis temą magistro darbui, vis dar dvejojau – ar tai tikrai „rimta“ problema? Bet kuo daugiau domėjausi, kuo daugiau apie tai kalbėjau su aplinka, tuo aiškiau darėsi – tai ne tik rimta, bet ir pavojingai aktuali tema. Ir apie ją būtina kalbėti.

Pradėjus tyrimą, dienoraštyje dažnai fiksavau nerimą ir neapibrėžtumo jausmus. Ypač prieš pirmuosius interviu jaučiau baimę, kad dalyviai idealizuos savo vartojimą, vengs gilesnės refleksijos ar pasitelks gynybas. Šią baimę stiprina vis dar manyje gyvenantys stigmatizuoti įsitikinimai – jog vartojantys žmonės nesigilina, neanalizuoja ir „pučia miglą“. Vis dėlto, jau po pirmojo interviu šios nuostatos pradėjo byrėti. Susitikau ne su stereotipiniais „priklausomais“, o su į mane panašiais jaunais žmonėmis, kurie studijuoja, dirba bei bando prisitaikyti prie visuomenės lūkesčių neprarandant autentiškumo. Nors kartais pasigirsdavo idealizavimo tonas, gilesni pokalbiai apie pasekmes atskleidavo daug niuansų ir savistabos.

Refleksijose dažnai iškildavo ir pasitikėjimo tema. Iš savo pusės, kartais abejoju ne tik tema, bet ir savo, kaip jaunos tyrėjos, sugebėjimu atlikti ir pilnai išpildyti tyrimą. Tą patį girdėjau ir iš dalyvių – jie tarsi galėjo, bet netikėjo savimi, todėl „įtikėjo“ medžiagomis. Analizuojant interviu tapo akivaizdu: jų pasiekimų ašis buvo ne medžiagos, o jie patys. Šis suvokimas sustiprino ir mano pasitikėjimą savimi bei atliekamam darbu bei jo svarba.

2.4.2 Duomenų analizė

Šiame tyrime pasirinktas refleksyviosios teminės analizės metodas, leidžiantis lanksčiai ir sistemingai analizuoti kokybinius duomenis, o kritinio realizmo paradigma suteikia tvirtą teorinį pagrindą interpretuojant dalyvių patirtis (Braun & Clarke, 2019, 2022). Teminė analizė yra ypač tinkama siekiant atskleisti, kaip jaunieji suaugusieji patiria psichostimuliuojančių medžiagų vartojimą, kai šios medžiagos naudojamos darbo rezultatams ir/ar psichologinei gerovei gerinti. Šis metodas leidžia ne tik identifikuoti reikšmingus duomenų elementus, bet ir interpretuoti, kokią įtaką šiai patirčiai turi kultūrinė ir socialinė aplinka. Pasirinkta kritinio realizmo paradigma leidžia pripažinti, kad egzistuoja nepriklausoma realybė, tačiau mūsų supratimas apie ją yra neatsiejamas nuo kalbos ir kultūros įtakos. Tai reiškia, kad duomenys nėra „gryna“ tikrovė, o jos reprezentacija, kurią tyrėjas analizuoja per savo interpretacijų ir konteksto prizmę. Tokiu būdu, nors realybė yra laikoma vieninga ir nepriklausoma, mūsų suvokimas apie ją yra daugialypis ir veikiamas socialinio konteksto (Bhaskar & Hartwig, 2016). Teminė analizė šioje paradigmoje leidžia ne tik identifikuoti bendras temas, bet ir išryškinti, kaip dalyvių patirtys atspindi platesnius socialinius ir kultūrinius veiksnius.

Temų generavimas yra analitiškai sudėtingas procesas, reikalaujantis nuodugnaus tyrėjo darbo. Temos yra kuriamos interpretuojant duomenis ir tyrėjui aktyviai įsitraukiant į duomenų turinį, todėl jos negali egzistuoti atskirai nuo tyrėjo. Kodavimo procesas teminėje analizėje yra organiškas ir lankstus, o kodai gali būti koreguojami, kai tyrėjas gilinasi į duomenis ir jų prasmes (Braun & Clarke, 2019, 2022). Kritinis realizmas reikalauja refleksijos apie tai, kaip tyrėjo vertybės, įgūdžiai ir patirtys formuoja duomenų interpretaciją, kartu pripažįstant, kad socialinis ir materialus pasaulis riboja galimas interpretacijų ribas (Sims-Schouten et al., 2007).

Taikant šį metodą, tyrėjas yra neatsiejama tyrimo dalis, todėl jam tenka atsakomybė reflektuoti savo poziciją bei jos įtaką duomenų analizei. Tai leidžia teminės analizės procese ne tik atskleisti dalyvių patirtis, bet ir interpretuoti jas platesniame socialiniame ir kultūriniame kontekste (Braun ir Clarke, 2019, 2022). Toks požiūris ypač svarbus analizuojant sudėtingas temas, tokias kaip psichostimuliantų vartojimo motyvai bei poveikis jaunų žmonių gyvenimui.

Braun ir Clarke (2022) vadovėlyje, skirtame refleksyviajai teminei analizei, išvardinamos šios pagrindinės refleksyviosios teminės analizės prielaidos:

- tyrėjo subjektyvumas yra pirminis refleksyvios teminės analizės įrankis, nes žinių generavimas yra subjektyvus ir situacinis. Subjektyvumo nereikia kontroliuoti, atsikratyti, tačiau jį reikia reflektuoti, suprasti ir panaudoti kaip resursą analizei;
- neįmanoma interpretuoti ir analizuoti duomenų objektyviai, bet analizė ir interpretacija gali būti silpnesnė ar stipresnė (turtingesnė, kompleksiškesnė, įžvalgesnė, gilesnė);

- geras kodavimas pasiekiamas jį atliekant vienam arba bendradarbiaujant su tyrėjų grupe. Bendradarbiavimas šio metodo kontekste turi paskatinti supratimą, interpretaciją ir refleksiją, o ne kuo vienesnį kodavimą;

- gera kodavimo ir temų generavimo kokybė atsiranda iš dvigubo proceso, susidedančio iš panirimo į duomenis ir iš atsitraukimo nuo analizės vyksmo;

- temos neatsiranda, bet yra generuojamos tyrėjo, atliekančio tyrimo duomenų analizę. Jos kuriamos remiantis kodais ir negali būti sugalvojamos neatlikus pirmųjų analizės žingsnių;

- duomenų analizė neišvengiamai visada yra veikiamą teorinių prielaidų, todėl šios turi būti stebimos ir reflektuojamos;

Apibendrinant, refleksyvosios teminės analizės metodas šiam tyrimui buvo pasirinktas dėl šių priežasčių:

- refleksyvioji teminė analizė yra tinkama, nes ji leidžia analizuoti dalyvių subjektyvius patyrimus ir prasmes, atitinkančias tyrimo tikslą ištirti jaunų suaugusiųjų motyvus ir poveikį, vartojant psichostimuliacinius (Clarke & Braun, 2013);
- metodas puikiai dera su kritinio realizmo paradigma, kuri pripažįsta nepriklausomą realybę, tačiau pabrėžia, kad jos suvokimas yra veikiamas kalbos, kultūros ir socialinio konteksto (Braun & Clarke, 2022);
- analizė leidžia indukciskai tirti mažai ištirtą temą, atskleidžiant, kaip dalyvių patirtys formuojamos jų gyvenimo aplinkybių (Braun & Clarke, 2022);
- refleksyvumas padeda tyrėjui reflektuoti savo prielaidas, užtikrinant pagarbą dalyvių patirtims ir vengiant jų smerkimo – tai itin svarbu tiriant jautrias ir stigmatizuojamas temas (Braun & Clarke, 2012);
- metodas suteikia galimybę identifikuoti bendras temas, kartu išlaikant dalyvių unikalumą ir subjektyvumą, kas būtina siekiant išsamiai atsakyti į tyrimo klausimus (Braun & Clarke, 2022).

Tyrimas buvo vykdomas keliais etapais. Kadangi, šio tyrimo tikslas buvo atsakyti į du skirtingus klausimus, toliau išvardinti ir aprašyti analizės žingsniai buvo atliekami du kartus. Pirmą kartą - siekiant suprasti, kaip tyrimo dalyviai įvardina savo motyvus psichostimuliatorių vartojimui darbingumui ar/ir psichologinei savijautai gerinti, antrą kartą – kaip tiriamieji patiria tokio tipo vartojimo poveikį. Tai atitiko refleksyvosios teminės analizės principus, pagal kuriuos kodavimas ir temų generavimas tiesiogiai siejamas su konkrečiais tyrimo klausimais (Braun & Clarke, 2019, 2022).

Interviu buvo įrašomi diktofonu, vėliau perklausomi ir tiksliai transkribuojami. Jau šiame etape buvo fiksuojamos refleksijos ar interpretacijos tyrimo dienoraštyje, pabrėžiant įžvalgas apie dalyvių emocines reakcijas bei pačios tyrėjos potyrius bei jausmus.

Duomenų analizė vyko indukciškai, pradedant nuo duomenų nagrinėjimo, pirminio kodavimo ir baigiant temų generavimu. Analizės procesas apėmė šiuos etapus (Braun & Clarke, 2021, 2022):

- Susipažinimas su duomenimis: interviu transkripcijos buvo skaitomos ir klausomos kelis kartus, siekiant giliau įsigilinti į dalyvių patirtis. Tyrėja rašė išvalgas tyrimo dienoraštyje, įskaitant emocines ir somatines reakcijas, kurios padėjo priartėti prie duomenų esmės.
- Kodavimas: tekstas buvo skaidomas į prasminius vienetus, kurie buvo koduojami naudojant MAXQDA programą. Kodai buvo kuriami siejant juos su tyrimo klausimais, o procesas buvo nuolat reflektuojamas per dienoraščius, kolegų peržiūras ir diskusijas.
- Temų generavimas: sukurti kodai buvo grupuojami į potemes, kurios vėliau transformuotos į platesnes temas (MAXQDA programoje). Temų generavimas apėmė teorinių žinių atmetimą ir pastangas išlaikyti duomenų induktyvumą.
- Temų peržiūrėjimas ir vystymas: temų struktūra buvo keletą kartų peržiūrima, reflektuojant potemes, pirminius kodus ir jų ryšius su tyrimo klausimais. Diskusijose su vadovu buvo tikslinami temų pavadinimai ir jų tinkamumas;
- galutinis temų pavadinimas ir jų patvirtinimas: buvo parengtos galutinės temų lentelės, apimančios jų sudedamąsias potemes ir kodus. Šis etapas buvo grįstas tyrėjos ir vadovės bendradarbiavimu.
- Rezultatų aprašymas: temų ir potemių interpretacija buvo pagrįsta atitinkamomis citatomis, kurios iliustravo dalyvių patirtis. Šis procesas vyko diskusijose su vadove ir derinant citatų pasirinkimą.

2.5 Tyrimo kokybė, patikimumas ir validumas

Tyrimo **kokybė** yra svarbi kiekvieno tyrimo dalis. Tačiau, kalbant konkrečiai apie kokybinių tyrimų kokybės kriterijus, įvairūs autoriai pateikia skirtingų variacijų. Šis tyrimas ir jo aprašymas paremtas pasirinktu *Big- Tent* metodu, kuris vis dar laikomas vienas iš geriausių kokybinio tyrimo kokybės aprašymų standartų (Tracy, 2010; Yadav, 2022). *Big Tent* metodas aprašo 8 punktus kokybei apžvelgti:

1. Aktualus tyrimo klausimas. Tyrimas nagrinėja, kaip jauni suaugusieji (18–30 metų) suvokia ir interpretuoja savo motyvus bei patirtis vartojant psichostimuliacinius darbingumui ir/ar psichologinei savijautai gerinti. Šis klausimas yra aktualus, nes atspindi šiuolaikinės visuomenės psichologines, socialines bei sveikatos problemas, susijusias su jaunų žmonių pasirinkimais ir jų padariniais.
2. Turtiga analizė ir duomenų pagrįstumas. Siekiant užtikrinti tyrimo gilumą ir patikimumą, duomenys buvo renkami naudojant pusiau struktūruotus interviu. Ši duomenų rinkimo forma

- leido išsamiai tyrinėti dalyvių motyvus, aplinkos veiksnius bei jų patirtis. Refleksyvi teminė analizė užtikrino detalią ir reikšmingą temų analizę, atspindinčią dalyvių išgyvenimus.
3. Nuoširdumas ir refleksyvumas. Tyrimo metu tyrėja nuosekliai reflektavo savo prielaidas ir galimus įsitikinimus, kurie galėtų paveikti analizę. Buvo siekiama skaidrumo per aiškų ir struktūruotą tyrimo eigos aprašymą, įskaitant metodologinius pasirinkimus ir jų pagrindimą.
 4. Patikimumas. Rezultatai buvo pateikti kartu su dalyvių citatomis, siekiant išlaikyti autentiškumą ir užtikrinti, kad analizė atspindėtų tikrąsias dalyvių patirtis.
 5. Rezonansas. Tyrimo analizė pateikė įžvalgų, kurios yra svarbios ne tik dalyviams, bet ir platesnei visuomenei bei specialistams, dirbantiems su jaunimo psichologinėmis problemomis. Tyrimas atveria naujus būdus suprasti jaunų suaugusiųjų psichostimuliatorių vartojimo motyvus ir padarinius.
 6. Reikšmingas indėlis. Tyrimas teoriniu lygmeniu prisideda prie geresnio motyvų ir aplinkos veiksnių, lemiančių psichostimuliatorių vartojimą, supratimo. Praktiškai jis gali būti naudingas kuriant prevencijos strategijas ir intervencijas, o metodologiškai – demonstruoja refleksyvosios teminės analizės taikymo svarbą šiose sudėtingose socialinėse ir psichologinėse temose.
 7. Etikos principų laikymasis. Tyrimas buvo atliekamas griežtai laikantis etikos reikalavimų. Dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslais, jiems buvo užtikrintas anonimiškumas, konfidencialumas ir savanoriškas dalyvavimas.
 8. Prasminga darba. Tyrimo tikslai, uždaviniai, metodai ir rezultatai yra logiškai tarpusavyje susieti. Refleksyvosios teminės analizės taikymas užtikrina, kad gauti rezultatai atspindėtų tyrimo tikslą – atskleisti jaunų suaugusiųjų patirtis vartojant psichostimulacinius darbingumui ar psichologinei savijautai gerinti (Tracy, 2010; Yadav, 2022).

Tyrimo analizės **patikimumas** buvo užtikrintas refleksyviai ir kruopščiai taikant teminę analizę, kurią Braun ir Clarke (2021; 2022) išskiria kaip tyrėjo aktyviai formuojamą procesą. Atsižvelgiant į kritinio realizmo poziciją, kurioje pripažįstama, kad tyrėjo įsitikinimai ir vertybės daro įtaką analizei, didelis dėmesys buvo skirtas tyrėjos refleksijai. Tyrimo dienoraščio rašymas tapo esmine praktika, padedančia identifikuoti ir analizuoti tyrėjo įtaką duomenų kodavimui ir temų kūrimui.

Nors kritinio realizmo požiūriu tiesioginis „objektyvumas“ nėra įmanomas, patikimumas buvo užtikrintas diskutuojant su darbo vadove, siekiant aptarti skirtingus galimus aiškinimus ir kritiškai įvertinti temas bei jų pagrindimą.

Patikimumas buvo užtikrintas detaliu metodologijos aprašymu, aiškiai išdėstant tyrimo eigą ir temų generavimo procesą. Kaip teigia Braun ir Clarke (2019), kokybiniuose tyrimuose analizės rezultatai yra neatsiejami nuo tyrėjo sąveikos su duomenimis. Dėl šios priežasties, kitas tyrėjas,

analizuojantis tuos pačius duomenis, galėtų pateikti skirtingas, tačiau pagrindines tyrimo įžvalgas išlaikančias interpretacijas. Tokia skaidri ir nuosekli tyrimo eiga užtikrina, kad identifikuotos temos atspindi tyrimo klausimus ir yra prasmingos tyrimo kontekste.

Validumas kokybiniuose tyrimuose yra plačiai diskutuojama tema moksliniame kontekste. Kritinio realizmo paradigma teigia, kad objektyvi tikrovė egzistuoja, jos supratimas apie ją visada priklauso nuo socialinio, kultūrinio ir istorinio konteksto. Dėl šios priežasties svarbu tyrinėti subjektyvią tyrimo dalyvių realybę ir jos kontekstą, kurie gali būti panašūs, tačiau ir turėti skirtumų (Maxwell, 2012). Šiame tyrime tai reiškė atidų dėmesį tiek dalyvių subjektyvioms patirtims, tiek platesniam kontekstui (pvz., sociokultūriniais veiksniams, kurie galėjo formuoti sprendimus vartoti psichostimuliacinius). Validumo siekiama šiais Braun ir Clarke (2019; 2021; 2022) nurodytais būdais:

1. Tyrėjos sprendimų derėjimu su tyrimo paradigma bei išsikeltais tyrimo klausimais: kaip minėta, šiame tyrime buvo remiamasi kritiniu realizmu ir to kontekste priimti sprendimai: kaip ir kokius tyrimo dalyvius kviešti dalyvauti tyrime, kiek tyrimo dalyvių bus pakankama, kaip pristatyti pačius tyrimo rezultatus.
2. Trianguliacija: Atsižvelgiant į kritinio realizmo paradigmą, kuri pripažįsta, jog visiškai neutralus „objektyvumas“ nėra pasiekiamas, validumas buvo užtikrintas taikant analitinę trianguliaciją. Tai apėmė diskusijas su darbo vadove, siekiant aptarti skirtingus galimus aiškinimus ir kritiškai įvertinti temas bei jų pagrindimą.
3. Refleksyvumas: tyrimo metu buvo nuolat reflektuojama apie tyrėjos asmenines prielaidas ir įsitikinimus, kurie galėjo turėti įtakos duomenų analizei.
4. Tyrimo metodologija buvo detaliai aprašyta, nurodant duomenų rinkimo, kodavimo, temų generavimo bei interpretavimo eigą, kad kiti tyrėjai galėtų įvertinti šių procesų pagrįstumą ir nuoseklumą.

2.6 Etiniai tyrimo aspektai

Kadangi tyrimas nagrinėja jautrią temą, buvo svarbu sudaryti kuo palankesnes sąlygas dalyviams dalintis savo patirtimi, kartu užtikrinant jų privatumo apsaugą bei psichologinį saugumą.

Visi tyrimo dalyviai buvo išsamiai informuoti apie tyrimo tikslą, eigą, jų dalyvavimo pobūdį. Tyrimo pradžioje buvo pateiktas informuotas sutikimas (3 priedas), kuriame pabrėžta, kad dalyvavimas yra savanoriškas, o tyrimo dalyviai gali bet kuriuo metu nutraukti savo dalyvavimą, nenurodydami priežasties. Šis aspektas buvo ypač svarbus atsižvelgiant į tiriamosios temos jautrumą – psichostimuliatorių vartojimas gali būti susijęs su asmeniniais ar socialiniais iššūkiais, todėl dalyviai turėjo jaustis laisvi priimti sprendimus dėl savo dalyvavimo.

Siekiant apsaugoti dalyvių privatumą, visų dalyvių duomenys buvo užšifruoti – jų vardai, pavardės ar bet kokia kita informacija, leidžianti atpažinti asmenį, nebuvo įtraukti į tyrimo ataskaitas. Tyrimo metu surinkti duomenys buvo saugomi pagal duomenų apsaugos taisykles ir nebuvo naudojami jokiems kitiems tikslams, išskyrus šį mokslinį tyrimą. Šis principas buvo itin svarbus tyrimo dalyviams, nes jautrios temos aptarimas gali sukelti baimę dėl socialinio stigmatizavimo ar galimų baudžiamųjų pasekmių.

Kiekvienam dalyviui buvo suteikta galimybė pasirinkti jiems patogiausią susitikimo vietą ir laiką. Šis sprendimas buvo pagrįstas siekiu sukurti saugią ir komfortišką aplinką, kurioje dalyviai galėtų laisvai išreikšti savo patirtis. Jauni suaugusieji (18–30 metų) dažnai susiduria su intensyviu gyvenimo ritmu (studijos, darbas, asmeninis gyvenimas), todėl tokia lankstumo galimybė leido užtikrinti, kad jų dalyvavimas būtų patogus ir kuo mažiau trikdančias kasdienę rutiną.

Atsižvelgiant į tai, kad tyrimo dalyviai dalijasi patirtimis, kurios gali būti susijusios su emociniais ar socialiniais iššūkiais, buvo užtikrinta, jog tyrimo metu nebūtų daromas spaudimas dalintis asmenine informacija, kurią dalyvis galėtų laikyti per daug jautria. Be to, dalyviams buvo suteikta informacija apie pagalbos šaltinius, jei tyrimo metu iškilusios emocijos ar patirtys sukeltų diskomfortą (5 priedas).

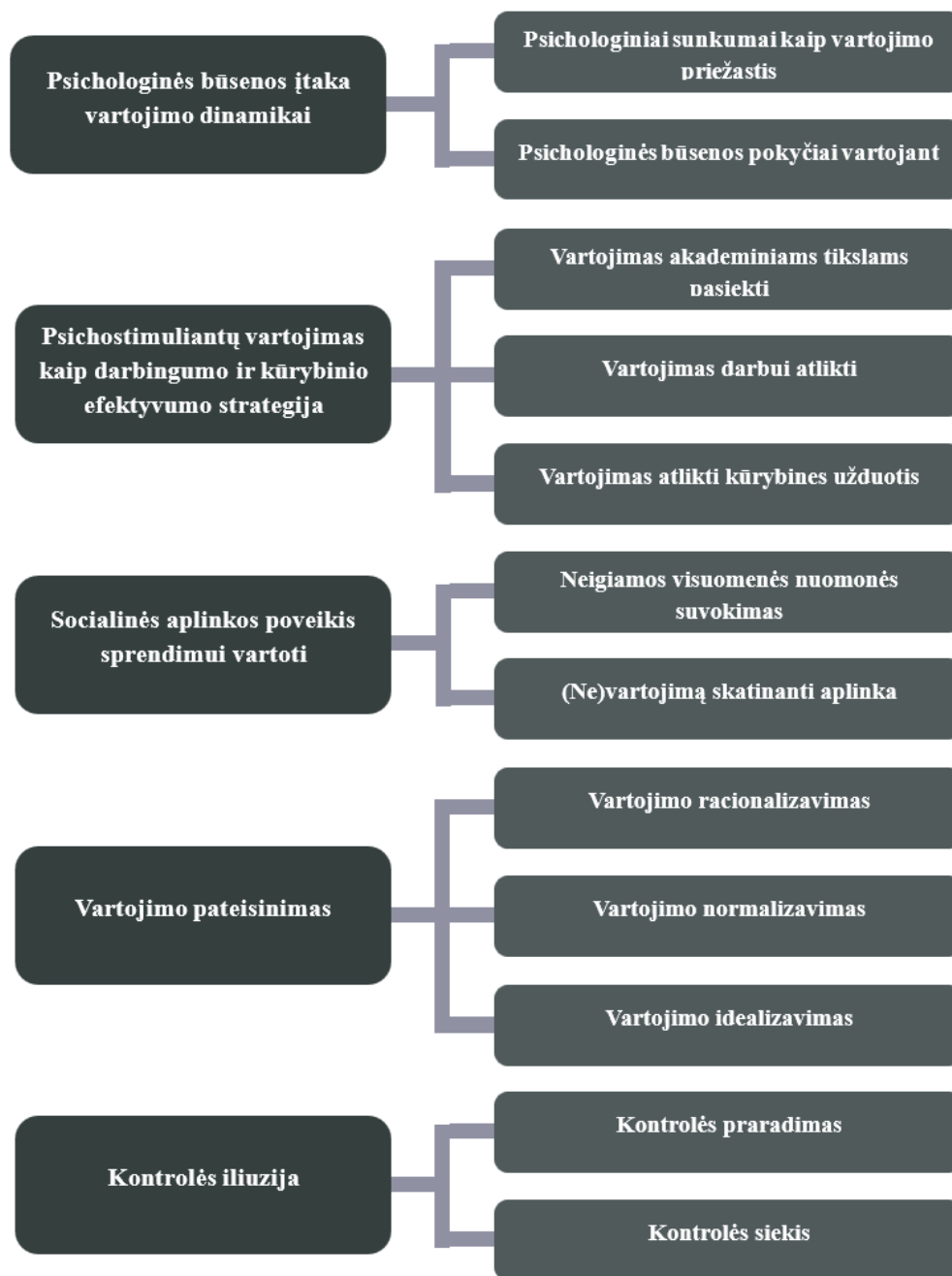
Jauni suaugusieji (18–30 metų) yra ypatingai jautri grupė, kuri dar tik formuoja savo socialinę ir profesinę tapatybę. Šio amžiaus žmonės dažnai jaučia didelį spaudimą dėl darbingumo ir sėkmės, todėl tyrimo tema gali paliesti jautrius jų gyvenimo aspektus. Užtikrindamas lankstumą, anonimiškumą ir laisvę pasirinkti, tyrimas sudarė sąlygas dalyviams jaustis saugiai ir oriai, taip skatinant atvirumą ir nuoširdų dalyvavimą.

3. REZULTATAI

Pradėjus analizuoti duomenis, buvo siekiama atsakyti į kiekvieną tyrimo klausimą atskirai: pirmiausia koduojant vartojimo motyvų duomenis, vėliau – vartojimo poveikio. Tačiau duomenų analizės eigoje paaiškėjo, kad šie aspektai yra glaudžiai susiję, kadangi tie patys reiškiniai dažnai atspindi tiek vartojimo priežastis, tiek jų pasekmes ir poveikį, bei tarpusavyje daro vienas kitam reikšmingą įtaką. Dėl šios priežasties buvo nuspręsta tyrimo analizę atlikti integruotai, t.y. neatskiriant motyvų nuo pasekmių, bet siekiant vieningai atsakyti į abu tyrimo uždavinius ir bendrą tyrimo tikslą.

Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad psichostimuliuojančių medžiagų vartojimo motyvai, kaip siekis pagerinti darbingumą ar psichologinę savijautą yra pakankamai akivaizdūs, tyrimas atskleidė, kad šie motyvai yra tik pradinis naratyvo lygmuo. Jie įgauna gilesnę reikšmę dalyvių asmeniniuose ir socialiniuose kontekstuose, susipina su vidiniais prieštaraivais, kontrolės siekiu ar aplinkos lūkesčiais. Dėl to analizėje daug dėmesio skiriama ne tik tam, *ką* dalyviai vartojo ir *kodėl*, bet ir *kaip jie tai suvokė, kaip įprasmino ir kokias prasmės struktūras* kūrė apie savo patirtį.

Remiantis temine analize, išanalizavus interviu duomenis buvo išskirtos penkios pagrindinės temos. Jos atspindi esminius tyrimo dalyvių išgyvenimus ir jų suteiktas prasmes psichostimuliantų vartojimui. Kiekviena jų prisideda prie abiejų tyrimo klausimų analizės. Temų ir potemių žemėlapis pateikiamas 1-ame paveiksle. Toliau, kiekviena tema išsamiai aptariama, pateikiant tyrimo dalyvių citatas, kurios iliustruoja analizuojamus reiškinius. Pilna kodų pavyzdžių, potemių ir temų lentelė pateikta 6 priede.



1 pav. Temų žemėlapis.

3.1 Psichologinės būsenos įtaką vartojimui

Tyrimo metu paaiškėjo, kad psichologinė būseną yra vienas esminių veiksnių, darančių įtaką psichostimulantų vartojimo pasirinkimui. Tyrimo dalyviai dažnai nurodė, kad vartojimą skatina nepasitenkinimas savimi, padidėjęs streso lygis ar emociniai sunkumai, su kuriais sunku susidoroti kitais būdais. Psichostimuliantai tampa savotiška priemone psichologinei būsenai reguliuoti, taip siekiama geresnio susikaupimo, produktyvumo, emocinės pusiausvyros ar net socialinio pasitikėjimo.

Tačiau vartojimo procesas nėra vienareikšmis: nors iš pradžių vartojimas gali suteikti trumpalaikį palengvėjimą ar sustiprinti pasitikėjimą savimi, ilgainiui jis sukelia emocinį išsekimą. Ši dinamika atskleidžia sudėtingą ryšį tarp vartojimo ir psichologinės savijautos, kur psichostimuliantai naudojami tiek kaip problemų sprendimo priemonė, tiek kaip emocinės būklės palaikymo strategija, kuri vėliau, nutraukus vartojimą, gali lemti dar didesnę vidinių problemų kiekį.

3.1.1 Psichologiniai sunkumai kaip vartojimo priežastis

Visi tyrimo dalyviai įvardino įvairius psichologinius sunkumus, kurie galėjo lemti psichostimuliantų vartojimą. Dažniausiai minėta vartojimo priežastis – siekis sumažinti ADS simptomus. Ši diagnozė daugumai dalyvių buvo žinoma ar bent įtariama, todėl vartojimas dažnai buvo suvokiamas kaip bandymas palengvinti kasdienį funkcionavimą: „...jeigu pas mane ir taip yra ADHD, tai visiškai visai be stimuliatorių... Aš jaučiau, kad lyg mano intelektas, jis toks tipo... Jis yra, bet labai labai praskiestas.“ (Ūla, 182-184); „Tai buvo nediagnozuotas dėmesio sutrikimas, kuris vienaip ar kitaip – ar tiesiogiai, ar netiesiogiai – bet tai vis tiek buvo priežastis, dėl ko aš vartočiau...“ (Gabija, 40:42); „Jo, tai, nes aš turiu diagnozuotą ADHD ir man, ir šiaip visada... Man yra žiauriai sunku mokytis, o tada man buvo lengviau nei šiaip normaliai man būtų, <...> todėl pagalvočiau, kad gal galima pasilengvinti.“ (Regina, 49:51).

Vartojimas taip pat buvo siejamas su noru atskleisti savo potencialą ir susidoroti su vidiniu pojūčiu, kad turimi gebėjimai nėra realizuojami dėl dėmesio stokos ar motyvacijos trūkumo: „Aš turiu labai daug pomėgių, talentų ir tuo pačiu aš nesugebu jų realizuoti, <...> ir aš tiesiog galvodavau, kad vat, jeigu pavartosiu to amfetamino <...> tai aš kažką nuveiksiu.“ (Gabija, 67:69); „Aš asmeniškai, mačiau savo gebėjimą, kad aš tikrai tai galiu, tik tas motyvacijos ir energijos stoka, kuri stabdė <...> norisi pritaikyti visus tuos gebėjimus.“ (Kristijonas, 61:64).

Šie vidiniai konfliktai dažnai siejosi su perfekcionizmu bei aukštų standartų kėlimu sau, tiek mokymosi, tiek savęs vertinimo kontekste. Tai kartu veikė kaip papildomas spaudimas ir galimas vartojimo motyvas: „...Aš sau labai aukštus standartus keliu, manau.“ (Regina, 61); „Nes vis tiek esu labai linkęs konkuruoti ir noriu siekti geriausių, maksimalių rezultatų ir tobulumo, dėl ko, manau, tai buvo pagrindinė priežastis, dėl ko buvo pradėti vartojami psichostimuliantai.“ (Kristijonas, 72:75).

Kai kuriais atvejais vartojimas virto saviDestruktyviu elgesiu, bandant tvarkytis su emociniais sunkumais: „Nes aš supratau, kad man tai blogiausia buvo tada dėlto, kai aš negalėjau išreikšti savęs emociškai ir man buvo tas noras tiesiog save, <...> kuo labiau užslopinti, <...> kaip sudeginti save...“ (Tomas, 189:191); „Jeigu būna labai daug streso, ir aš kažką <...> ne taip darau, aš pradėdau save kaltinti. Ir aš save pasąmoniškai taip žudau tiesiog. <...> Aš per daug protingas, kad galėčiau sau

pjaustyt rankas, bandant nusižudyti, bet pasąmoniškai aš vis tiek bandau padaryti tą patį [su psichostimuliatoriais].“ (Sergejus, 53:56).

3.1.2 Psichologinės būsenos pokyčiai vartojant

Vartojimas, bent jau pradžioje, dažniausiai pateisindavo lūkesčius ir buvo suvokiamas kaip būdas padidinti pasitikėjimą savimi. Tyrimo dalyviai teigė, kad jis padėjo suprasti, kiek daug jie iš tiesų gali, atskleidė jų galimybes ir sumažino frustraciją dėl savirealizacijos: *„Žodžiu, labiau žinau, ką aš galiu <..> kas man anksčiau taip neatrodė. <..>Daugiau nėra kažkokios frustracijos, kad aš nieko nemoku, nieko negaliu ir tipo niekaip save nerealizuosiu.“* (Ūla, 235:237). Trumpalaikėje perspektyvoje padidėjęs pasitikėjimas savimi buvo juntamas tiek akademinėje, tiek kasdienėje veikloje: *„Iš pradžių atrodo, kad tu viską gali, ta prasme, įkvėptas gali darbus daryti, gali studijas pasibaigti.“* (Gabija, 163:164).

Savivertė stiprėjo ir socialiniame kontekste – vartojimas buvo suvokiamas kaip priemonė, leidžianti atsiskleisti prieš kitus ir lengviau megzti santykius: *„...jo, aš buvau mokslukė be draugų, bet aš atradau, kai aš vaikštau į tuos klubus, aš ten tipo pasileidžiu, aš ieškau tų pažįstamų, mano ratas plečiasi, aš gražėju sau pati, mano pasitikėjimas kyla, na, aš darausi kieta...“* (Gabija, 45:47); *„Aš, manau, tapau daug socialėsnis, labiau atviresnis, daugiau pradėjau bendrauti su žmonėmis. Dėl psichostimuliatorių susipažinau su daug labai žmonių ir savo dabartinių gerų draugų.“* (Kristijonas, 189:191); *„Pavyzdžiui, toks kaip “tinder’iu”[pažinčių programėlė] be stimulantų, tai nieks niekada nesigaudavo <...>, bet vat pradėdavau su stimulantais <...> tai manyje įsijungdavo tas, kur be baimės režimas, kur tiesiog tiesmukai labai viską sakai, siūlai. Ir pradėdavo viskas gautis“* (Tomas, 599:602)

Vartojimas iškreipdavo realybės suvokimą ir keldavo vidinį konfliktą tarp to, kas asmuo yra su stimulantais ir, kas be jų. Ši būseną dažnai tapdavo skaudžia psichologine pasekme, kurią išgyvendavo dalyviai: *„Jo, lūkestis geresnio tavęs – ir iš savęs, ir iš aplinkinių – jau tu jau paskelbei, o tu dar geresnis iš tikrųjų netapai <...> Problema stimulatoriuje – ką tu toks „aš kažkas“, o ryte po to toks: „aš niekas“. Ir šitas „aš kažkas“ – čia ir yra svarbiausias atsakymas: aš kažkas, ir aš kažką – tai ir yra tik stimulatoriai.“* (Sergejus, 158:163). *„Pavojingiausias dalykas yra tai, kad tau iliuzija kyla, kad darai gerai ir teisingai. <...> Dopaminas jis tą kaip sako: „jo maladec seni“, bet iš tikrųjų čia yra tiesiog belekas gali įvykti ir dėl to <...> ir jokio atsargumo, tai labai lengva paslysti čia yra...“* (Tomas, 798:801)

Ilgalaikėje perspektyvoje dalyviai pastebėjo reikšmingą psichologinės būklės pablogėjimą po vartojimo. Dažnai pasireikšdavo tokie fiziologiniai ir emociniai pokyčiai, kaip nuovargis, išsiblaškymas ar net neuropsichologiniai simptomai: *„Tas, tas savotiškas po būtent*

psichostimuliatorių vartojimo... Nu ta neigiama psichologinė būseną – nuovargis, apetito stoka, išsiblaškymas, įvairūs skausmai, kūno...“ (Kristijonas, 307:309); „...man išvystė nerviniai tikai ir aš pradėjau negalėt ryti maisto, tai yra, aš tiesiog bijodavau, kad užspringsiu. Man būdavo kiti tikai. Aš turėdavau perklausinėt žmones ištisai... Nu, toks kaip obsesinis išsivystė“ (Gabija, 132:134).

Nepaisant to, daugumai dalyvių buvo sunku tiksliai įvardyti, kokie psichologiniai pokyčiai buvo tiesioginė psichostimuliatorių vartojimo pasekmė. Neaiškumas kilo dėl to, kad trūko palyginimo su būseną „prieš vartojimą“: *„Tai va, o neigiama – aš nežinau, kaip tai paveikia mano kažkaip emocinę būseną ar tą patį kažkokį dėmesį, nes man sunku pasakyti. Nes labai sunku, kai tu jau esi vartojęs... Kaip buvo prieš tai, nu, ta prasme... Nes labai sunku pamatyti tą skirtumą. (Justina, 293-296); „Tačiau laikui bėgant tai nežinau, ar tai psichostimuliatorių pasekmė buvo, ar jau šitaip <...> tokia lemta eiga, bet paskui jie buvo būtini skatinti ne tik savo darbingumą, bet ir emocinę būklę, būtent studijų metais (Kristijonas, 114:116); „Kažkiek pablogino, bet nėra, kad labai, nes man visada tai buvo sunku <...> tai sunku pasakyti. Anksčiau nesugebėdavau, dabar ant narkotikų sugebu, o be jų vėl gi nesugebu“ (Regina, 201:202).*

Vis dėlto, dauguma dalyvių ieškojo pagalbos siekdami pristabdyti vartojimą. Psichikos sveikatos gerinimas tiek medikamentinis, tiek gyvenimo būdo pokyčiai tapo reikšminga gyvenimo dalimi: *„...tos pačios vat meditacijos, kur man vienintelis dalykas, kur padeda ilgą laiką nevartoti“ (Tomas, 439); „Amm, taip pat sportas, sveika mityba padeda. Taip pat pradėjau gerti antidepressantus, stengdamasis kovoti su tuo... Ir buvo diagnozuotas dėmesio sutrikimas, ir vartojau vaistus nuo jo.“ (Kristijonas, 322:324); „Nu, apturėjau, sakykim, tokius metus, kurie, matyt, buvo viso to vartojimo studijų laikais pasekmės. Tai tiesiog toks nervinės būklės išsekimas. <...> Aš nuėjau pas psichiatrą ir pradėjau savo gydymą antidepressantais.“ (Gabija, 146:149). Nepaisant šių pokyčių, nei vienas iš dalyvių visiškai nenutraukė vartojimo.*

3.2 Psichostimulantų vartojimas kaip darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija

Psichostimulantų vartojimas dažnai suvokiamas kaip priemonė didinti produktyvumą įvairiose veiklos srityse, tokiose kaip akademinė, profesinė ar kūrybinė. Studentai vartoja siekdami ilgesnio susikaupimo, efektyvesnio mokymosi bei geresnių akademinių rezultatų, o kai kuriems tai tampa strategija įveikti motyvacijos stoką ar laiko trūkumą. Darbo aplinkoje stimulantai pasitelkiami norint palaikyti aukštą darbingumą, susidoroti su krūviais ar efektyviau atlikti nuobodžias užduotis. Kalbant apie kūrybinį kontekstą, psichostimulantų vartojimas kai kuriems stimuliuoja naujas kūrybines idėjas, tačiau dalis jų įvardina prastesnius kūrybos rezultatus.

Nors trumpuoju laikotarpiu vartojimas gali atrodyti kaip veiksminga priemonė pasiekti geresnių rezultatų, daliai vartotojų ilginiui pasireiškia nepageidaujami padariniai: paviršutiniškas mąstymas, išsekimas ar net sumažėjęs produktyvumas.

3.2.1 Vartojimas akademiniams tikslams pasiekti

Tyrimo dalyviai psichostimuliatorius vartojo tiek veikiami vidinių psichologinių būsenų (pvz.: aukštų lūkesčių sau), tiek išorinių aplinkybių (pvz.: akademinio spaudimo). Vis dėlto, mokymosi procesas vartojimo metu smarkiai skyrėsi nuo įprasto. Dažniausiai įvardijama vartojimo patrauklumo priežastis, kad mokymasis tampa nebe varginančiu darbu, o malonumu: „...aš labai linksmai ir labai kokybiškai ir produktyviai viską padarysiu.“ (Ūla, 335); „Nes iš vienos pusės yra tas dalykas, kad jo norėjosi geresnių tų rezultatų, visą kitą, iš kitos pusės aš žinau save ir aš pasirinksiu linksmesnę dalyką vietoj mažiau linksmo ir, aišku, mokytis ant stimuliantų yra daug labiau linksmas...“ (Regina, 85:87). Kadangi mokymasis tampa „linksmybės“, jis suvokiamas kaip „sistemos apgavystė“: „Mes galėjome dirbti ilgesnį laiką, ir pats darbas atrodė daug daug smagesnis, daug linksmesnis. Ir tai tuo metu atrodė kaip, nežinau, kaip labai, labai... Amm, kaip vos ne kaip cheat'as [iš angl. k apgaulė], kuris palengvina visą situaciją.“ (Kristijonas, 43:46).

Dauguma dalyvių nurodo, kad toks mokymasis davė teigiamų rezultatų: „Puikus, nuostabus. Aš pradėjau šiaip geriau jaustis <...> aš neturėjau motyvacijos kažką daryti <...> o tada, kai esi ant stimuliantų, atsiranda motyvacija.“ (Regina, 104:113); „Nu gavau stipkę (juokiasi).“ (Ūla, 193). Nors kai kuriais atvejais kyla abejonių, kaip jų rezultatai būtų atrodę be medžiagų poveikio: „Pradėjus vartoti psichostimuliatorius, aš savo kurse tapau vienas iš geriausių studentų. Bet konkrečiai pasakyti... vėlgi, tada galėsi lyginti su tuo, kai nevartojau, kas yra pakankamai sudėtinga, nes nežinau, kokių rezultatų tada būčiau pasiekęs. Bet, bet, bet tikrai, manau, pasiekiau labai labai daug.“ (Kristijonas, 361:364).

Tačiau šis sustiprėjęs pasitikėjimas ir motyvacija dažnai būdavo tik laikinas efektas, priklausantis nuo vartojimo. Ilginiui, kaip rodo dalyvių patirtys, tos pačios problemos, kurias stengtasi spręsti, vėl išryškėdavo, ypač nustojus vartoti: „Aš manau, su psichostimuliatoriais... Dėl tos pačios medžiagos labai sunku atrasti motyvacijos iš paties savęs, su tuo kovoti ir apskritai – su motyvacija šiaip gyvenime.“ (Kristijonas, 415:420); „Aš manau, būnu labiau išsiblaškęs [nevartojant]... Ir labiau pasimetu, sakykime tai.“ (Mantas, 316).

3.2.2 Vartojimas darbui atlikti

Kai kurie dalyviai įvardina, kad psichostimuliantai įgalina atlikti darbą, esant apsunkintoms aplinkybėms: „Nu ir būna patūsini vieną, kitą naktį per daug ir mažai miego arba be jokio miego

varai į darbą. Tai darbe vieną kitą kartą yra tekę... Ir tikrai jaučiasi, kad nu atgyji, tokią jų ir esmė. Taip lengviau dirbti tada.” (Mantas, 52:53). Pavyzdžiui, tyrimo dalyviai, turintys finansinių įsipareigojimų negali nutraukti vartojimo ir pasiilsėti: *“Bet aš negaliu čia man reikia dirbti. Man per mėnesį reikia 3 k [3-is tūkstančius] generuot. <...> aš moku nutraukti narkotikus, aš puikiai suprantu, kad aš būsiu mėnesis pliurzės tipo. <...> Ir ta pliurzė nesugeneruos 3 k (3-is tūkstančius). Ji sugeneruos k [1-q tūkstanti]. Pusanteros. Tikrai subyrės kažkur.”* (Sergejus, 482:487).

Vienas dalyvis įvardino, kad vartojo psichostimuliantus siekiant padaryti darbą smagesniu: *„Na aš ir kariuomenėje dirbau <...> Realiai aš ten tiesiog nuėjau pasivaikščioti, nes aš žinau, kad aš tuojau išvarau iš darbo, dar kažką, tai ir pasismaginsiu, tai ir pasismaginau. Tai kristalai [slengas-NPS katinonai] ir dūmai [slengas- marihuana]...”* (Mantas, 39:41) *„ Išbandžiau, kai dirbau su draugu, <..> valgykloj tokioj. Nu tiesiog, kad greičiau laiką prastumt, ant linksmumo, pajutau kiek faina socialiai bendrauti, toks įsijungia nuotaika, labai faina aptarnauti žmones“* (Tomas, 4:7).

3.2.3 Vartojimas atlikti kūrybines užduotis

Dalis tyrimo dalyvių įvardino, kad psichostimuliantus vartojo ne tik siekdami produktyvumo darbe ar studijų metu, bet ir užsiimdami kūrybiniais hobiais, pavyzdžiui, piešimu ar muzikos kūrimu. Kai kuriais atvejais toks kūrybinis procesas tampa neįsivaizduojamas be medžiagų poveikio: *„Buvau exposint’as [iš angl. supažindintas] su prie gerų, gan amfetaminų <...> tas peraugo net į tokį manišką naudojimą jų, kad muziką daryt. Tai leisdavo, aišku, labai labai daug valandų dirbt.”* (Tomas, 9:11); *„Bent mano atveju muzika labai su drug’sais [iš angl. k – narkotikais], nes tiesiog labai ilgai reikia daryt, <...> Ir jeigu prisėdai, tai reikia sėdėt dvam [dvidešimt] valandų... <...>. O tai yra neįmanoma blaivam daryt. Taip tiesiog galva sprogs...”* (Sergejus, 188:194).

Piešimo atveju dalyvė taip pat pasakojo apie sustiprėjusį įsitraukimą į atliekamą veiklą: *„Aš labai mėgdavau piešti pavartojus amfetamino ir iš tikrųjų pačioj pradžioj tai tas efektas buvo labai sunkiai suprantamas. Kaip kalbėjau su keliais dar draugais, tai, kad jiems irgi pirmi tie keli kartai buvo labai sunku suprasti medžiagos efektą, kadangi atrodo, kad tiesiog tave tai daro susikaupusiu, religingu.”* (Gabija, 18:21).

Tačiau, laikui bėgant, kai kurie dalyviai pastebėjo, kad vartojimas kūrybai neturėjo tokio pozityvaus poveikio, kaip iš pradžių atrodė: *„Šiaip tai naudojau stimulantus kūrybai, bet pastebėjau tik vėlesniam laikotarpy, kad iš tikrųjų jie mano kūrybą taranavo... Gadino, darė vienodą. <...> . Esu darius labai ilgas pertraukas tarp jų ir pastebėjau, kad tuo metu, kai aš esu stabilesnė ir mažiau vartoju, tai mano kūrybingumas kaip tik atsigauna.”* (Gabija, 62:65); *„Su ta muzika buvo <...> aš reguliariai vartodavau ir tas nuovargis jis vis tiek tada nunulindavo nemažai to progreso, kurį padarydavau tai... Nes tiesiog jau persistengei, perdedi ir jau po to <...> Ką aš besukūrdavau, vis*

kažką atrodo, galima pagerinti ir per tą <...> „pagerint“ tu pradedi visiškai prarasti formą ir tai nusivažiuoja“ (Tomas, 118:122).

3.3 Socialinė aplinka kaip vartojimą formuojantis veiksnys

Psichostimuliantų vartojimo pasirinkimus reikšmingai veikia išorinės aplinkybės, ypač socialinė aplinka ir visuomenės nuostatos. Tyrimo dalyviai atskleidė, kad artimųjų ar bendraamžių vartojimas dažnai skatina konformizmą, o lengvas medžiagų prieinamumas bei stresinės gyvenimo situacijos dar labiau padidina vartojimo tikimybę. Tuo pačiu metu aplinka gali atlikti ir atgrasantį vaidmenį – neigiami pavyzdžiai, atsakomybės jausmas ar palaikanti socialinė sistema tampa svarbiais veiksniais, padedančiais atsisakyti vartojimo.

Be to, tyrime atsiskleidė įvairūs visuomenės nuomonės poveikio scenarijai: kai kuriems dalyviams neigiama visuomenės laikysena buvo suvokiama kaip neteisinga, kiti ją ignoravo ar net suvokė kaip perteklinę, o tretį vėliau ją pripažino dėl asmeninės patirties su neigiamomis vartojimo pasekmėmis. Šie aspektai atskleidžia, kaip įvairiapusiškai išorinė aplinka gali formuoti individo santykį su psichostimuliantų vartojimu.

3.3.1 (Ne)vartojimą skatinanti aplinka

Aplinka darė reikšmingą įtaką tiek psichostimuliatorių vartojimo pradžiai, tiek sprendimui ją mažinti ar nutraukti. Ypač pradžioje vartojimo pasirinkimą dažnai nulėmė artima socialinė aplinka ir jos normos.

Dažnai vartojimo pradžios aplinka buvo vakarėliai ar naktinio pasilinksminimo vietos, kur vartojimas buvo priimtas kaip norma. Tokios situacijos padidindavo galimybę pabandyti pirmą kartą, kartais net nesuvokiant, kad tai taps įprasta praktika: *„Pradėjau mmm maždaug vartoti universiteto metu, dar bestudijuodamas, vakarėlio kontekste“ (Kristijonas, 4:5) „Nu, pirmiausiai buvo pasilinksminimui, nes ten tiesiog, žodžiu, arba kažkas iš kompanijos turėjo... Tai jo... Bet po to, bet po to aš kažkaip iš karto su ratais, kitaip su ratais ten buvo vis tiek, kai ėjom, nežinau, į kur nors ten reivus [iš angl. k rave – elektroninės muzikos vakarėlis] ar etc. [angl. et cetera – ir panašiai].“ (Ūla, 26:28). Kai kuriais atvejais buvo nuspręsta vartoti tik dėl to, kad tai darė aplinkiniai, nors nebuvo aiškaus vidinio poreikio: „Mhm, jo, tai mano du labai geri draugai pradėjo tai daryti mokymosi tikslais, ir kadangi aš atvažiuodavau <...> ir jie kartu mokydavosi <...> Ir dėl to aš nusprendžiau vartoti, nors kažkaip man net nebuvo tokio poreikio, kaip ir, bet tiesiog, kadangi buvo toks kontekstas, aš nusprendžiau – kodėl gi ne?“ (Justina, 35:39).*

Vartojimą skatino ir medžiagų prieinamumas – kai jos buvo lengvai pasiekiamos, sprendimas vartoti tapdavo dar lengvesnis: *„Nu nes katinonus gaut labai lengva, mes galėtume surast, čiuju net*

neperkant, juos tiesiog drop'e [slengas- vieta kur paslėpti narkotikai] aplinkui šitą pastatą per pusvalandį, kažkur bus katinonai paslėpti. (Sergejus, 603:605); „...Ir plius kaina, <...> ir šiaip buvo pasiekiamumas, labai, labai labai gero amfetamino“ (Tomas, 46:47). Taip pat vartoti skatina, kai asmuo yra santykių su žmonėmis, kurie jau vartojo: „Aš susipažinau su vaikinų, kuris vartojo žymiai daugiau stimulantų, turbūt, už visus mano pažįstamus. <...> Ir žinojo žmogų, kuris pardavinėjo amfetaminą, bet ten jau labiau į metamfetaminą buvo panašu, <...> nes medžiaga buvo labai gryna, kokybiška, pigi, stipri ir labai prieinama. Ir jisai turėjo prieigą. Tas žmogus gyveno 10 minučių nuo jo namų.“ (Gabija, 77:88).

Netiesioginį, tačiau ne mažiau reikšmingą poveikį darė ir aplinkos keliama iššūkiai, ypač akademiniai ir profesiniai. Esant didelei įtampai, psichostimuliatoriai buvo pasirenkami kaip priemonė susitvarkyti su krūviu ir stresu: „...realiai aš buvau nemiegojus, viską, ir tada dar sužinojau, kad man kitą dieną kolis. Ir aš jau – viskas, pasakiau, kad *****, negaliu, nelaikysiu, ir tada pasiūlo man: „Pažiūrėk, kad yra likę, davai pabandom“. Ir tai jo – žiauriai padėjo. Ir nuo tada ir maždaug pradėjom tai dažniau daryti.“ (Regina, 28:31); „Pavyzdžiui, praeitą kartą aš užsibrėžiau, per daug drožiau mėnesį, nes sutikau dirbt [darbo pavadinimas], bet tik tada supratau, kad ten naktinis, po dvi naktis iškart. Nu, ta prasme, trisdešimt valandų ji**** [keiksmažodis – labai intensyviai dirbti].“ (Sergejus, 519:521).

Kita vertus, tam tikrose aplinkose vartojimo pasekmės buvo tokios skaudžios, kad tai skatino nevartoti. Asmenys, susidūrę su kitų žmonių priklausomybių padariniais, ėmė permąstyti savo sprendimus: „Mažai kitiems, kai kuriems žmonėms užtenka, kad mirti, nes vat ir jaunesnių pažįstu porą žmonių 21- enerijų realiai jie buvo ir mergina, ir vaikinai atskirom datom mirė ir vat greičiausiai nuo kr [slengas- NPS katinonas]...“ (Tomas, 464:566); „Tai aš bendraudavau su žmonėmis, kurie yra visokiausi – yra kūrybingi ir spalvoti, sužeisti, daug traumuoti. <...> Vieni tokie, kiti tenais reabilitacijoje, iš reabilitacijos, ir perdozuoja, ir vos ne tai, kad tuoj mirs. Dar kitiems ten šizofrenija išsivystė. Labai visko daug mačiau, kaip žmonės paveikia. Mačiau savo akim labai gilią degradaciją.“ (Gabija, 255:258).

Galiausiai, nusprendus mažinti ar nutraukti vartojimą, vienas iš svarbiausių aspektų buvo aplinkos keitimas – atsitraukimas nuo aplinkos, kurioje vartojimas buvo norma. Šis pasikeitimas padėjo kontroliuoti vartojimą: „Tai labai paveikė, visų pirma, šeimą, nes aš su šeima gyvenu. Tai ten aišku <...> kad tau **** yra visiška, kad jau matai, ir tu tada dėl jų nenori“ (Tomas, 643:687); „Aišku, dar labai, kaip ir minėjau prieš tai, daro didelę įtaką tai, kad pradėjau dirbti ir gyvenu su šeima, ir tos aplinkybės man paprasčiausiai neleidžia vartoti tuo metu, kas yra labai, labai didelis ramstis toje vietoje.“ (Kristijonas, 409:412).

3.3.2 Neigiamos visuomenės nuomonės suvokimas

Tyrimo dalyviai atkreipė dėmesį į visuomenės požiūrį į psichoaktyvių medžiagų vartojimą bei šios nuomonės daromą įtaką jų pačių vartojimo suvokimui. Visi dalyviai vieningai įvardino, kad vyraujanti nuomonė yra neigiama. Tačiau šis suvokimas turėjo skirtingą poveikį: kai kuriems tai kėlė pasipriešinimą, kitus skatino atsiriboti, o dalis dalyvių po vartojimo sutiko su neigiama visuomenės nuomone.

Kai kuriais atvejais suvokiama neigiama visuomenės nuomonė skatino vartojimą. Tokia nuostata buvo grindžiama priešišku per griežtai ar net klaidingai pateikiamai informacijai, kuri, dalyvių nuomone, neatitiko realybės: „*Blogas narkotikų švietimas. Ir jis ne tik kad sukeldavo norą vartoti narkotikus... Padarydavo visą prevenciją iškart cancelindavo [iš angl. atšaukdavo], nes jeigu tau iš vienos pusės sako kažkokį fake [iš angl. k. netikrą] faktą... Aš jau buvau pradėjęs kirst, kaip tai veikia, jau išmokau žiūrėti dokumentikas „Youtube“, ir jau žinojau, kad man meluoja. Ir kai atėjo policininkai ir pasakoja apie mirtį nuo dūmų (slengas- marihuanos)... Visa prevencija atrodė kvaila.*“ (Sergejus, 23:28). Ši citata parodo, kaip nepatikima arba hiperbolizuota prevencinė žinutė gali būti ne tik neveiksminga, bet ir sukelti priešingą reakciją – smalsumą ar net norą „įsitikinti pačiam“. Tokiais atvejais vartojimas tampa tam tikra pasipriešinimo forma visuomenės požiūriui, kuris laikomas neadekvačiu.

Panašiai ir Mantas pabrėžia, kad neigiama visuomenės nuomonė dažnai kyla ne iš objektyvių žinių, o iš neinformuotumo ir tai sukelia ne tik pasipriešinimą, bet ir dvejonį: „*Vyraujanti nuomonė yra negatyvi. Faktas. Bet žmonės nėra pakankamai apsišvietę, dažniausiai nelabai kažką žino apie dalykus <...> Bet tai yra sunkiai priimamas faktas, nes yra nusistovėjęs požiūris: tai blogai – ir viskas. Bet... gal tai ir yra blogai?*“ (Mantas, 328:334); „*Tiesiog visuomenė yra tokia, kokia yra, bet, jeigu ji pati nepabandžius kažko ji negali turėti objektyvios nuomonės ir tada nelabai... Man nerūpi žmonių nuomonių, kurie tiesiog nežino, kas tai.*“ (Tomas, 722:724)

Kita svarbi tema – stigmatizacija. Kai kurie dalyviai akcentavo, kad būtent dėl neigiamos visuomenės nuomonės jie negalėjo atvirai kalbėtis apie savo vartojimą net su sveikatos specialistais. Tai apsunkino galimybę gauti pagalbą: „*Aš netgi negaliu sakyti atėjusi pas psichiatrą, kad vartoju stimuliantus. Aš žinau, kad iš manęs tada atims tą Concerta [vaistas, skirtas ADS gydymui].*“ (Gabija, 230:231); „*Pas mus gal dabar, gal jisai [požiūris] per daug stiprus. Ant tiek, kad žmonės, kurie ieško pagalbos, nuo to negali gauti. Tai jau yra per daug blogas.*“ (Mantas, 336:338); „*Tas požiūris ir turėtų būti kažkiek neigiamas, bet ne toks kardinaliai neigiamas, koks yra, <...> kur nustumiami žmonės visiškai, <...> nurašomi. Jo ir sunku kažkaip jiems gauti pagalbos, ta prasme, net ligoninėse, nes tipo jisai narkomanas*“ (Justina, 392:396)

Kai kurie dalyviai, turintys daugiau žinių apie psichoaktyvias medžiagas, teigė, jog dėl šio žinojimo jie sugeba atsiriboti nuo visuomenės nuomonės. Tokiais atvejais vertinamas ne pats požiūris, bet jo pagrįstumas: „*Medžiagos stigmatizuojamos. Ir ant manęs tai turi labai mažą įtaką, kadangi, nu tipo, turiu daugiau žinių ir turiu turėti daugiau žinių negu vidurinis vartotojas.*“ (Ūla, 276:278).

Įdomu tai, kad kai kuriais atvejais, patyrus neigiamas vartojimo pasekmes, keitėsi ir pačių vartotojų požiūris – jie ėmė suprasti, kodėl visuomenėje vyrauja neigiamas vertinimas: „...*gerbiu labai žmones, kurie supranta, kad tai yra tiesiog blogai gali baigtis vat, ko aš nesupratau. <...> Aš tokį požiūrį turiu, kad nu tipo aš, pavyzdžiui, nenorėčiau, kad jie būtų lengvai pasiekiami visuomenėje* (Tomas, 755:758); „*Kadangi visuomenės nuomonė apie psichostimuliacinius yra pakankamai neigiamas požiūris ir stigmatizuojamas, iš pradžių aš juos žiūrėjau pakankamai pozityviai, galvodamas: jūs čia nevarojat – nesuprantat, ir viską per daug stigmatizuojat. Bet su laiku aš vis tiek iš dalies turiu pripažinti, kad gal tas toks griežtai neigiamas požiūris – galbūt ir yra gerai. Nes, manyčiau, vis tiek geriau yra išvis nevartoti, negu bandyti ir eksperimentuoti, bent jau su psichostimuliaciniais.*“ (Kristijonas, 342:348).

3.4 Vartojimo pateisinimas

Psichostimuliantų vartojimo reiškinį dažnai palaiko vidiniai ir išoriniai pateisinimo mechanizmai, per kuriuos formuojamas pozityvesnis vartojimo vaizdas. Vienas jų yra racionalizavimas, kai vartojimas pateisinamas kaip būtinas tikslų siekimui, emocinės būklės palaikymui ar net mediciniškai pagrįstas veiksmas. Kartu veikia ir normalizavimo procesas: psichostimuliantų vartojimas, ypač akademiniame ir jaunimo aplinkoje, tampa įprastu, socialiai priimtiniu reiškiniu, kurio rizikos dažnai ignoruojamos arba sumenkinamos. Ilgainiui tai formuoja įprotį, o nuolatinės mintys apie vartojimą prisideda prie priklausomybės vystymosi. Be to, vartojimas dažnai idealizuojamas kaip priemonė, leidžianti pasiekti geresnių rezultatų, įveikti sunkumus ar net gyventi įdomesnę gyvenimą. Šių procesų derinys padeda pateisinti vartojimo praktiką ir ją įtvirtinti kaip vertingą bei prasmingą patirtį gyvenime, procesas tampa ir kaip motyvacija vartoti, ir kaip pačio vartojimo pasekmė.

3.4.1 Vartojimo normalizavimas

Kaip ir anksčiau aptarta išorinės aplinkos įtaka, dauguma tyrimo dalyvių, kaip vieną iš pagrindinių priežasčių pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas, nurodė aplinką, kurioje toks elgesys buvo normalizuotas: „*Kadangi dėl buvusių vakarėlių, kuriuose aš dalyvaudavau, tai atrodė pakankamai prieinama ir neatrodė labai žalinga iš išorinės perspektyvos, stebint kitą žmogų.*“

(Kristijonas, 83:84); „Nu tai vienu metu tiesiog daug buvo tų žmonių, kurie tai daro, tai labai įtraukia ir tai labai uždaras ratas tampa. Kada vienas kitą skatina ir... Taip daug įtakos tame padarė. Ypač kada gyveni su žmogumi, kuris... Kuris tuo prekiauja. Ir tas tiesiog nuolatos vyksta aplinkui tave. Tai neišvengsi...“ (Mantas, 364:366)

Net kai aplinka pati nedalyvauja vartojime, įvardinamas jos prisitaikymas, kuris svarbus pačiam vartotojui: „Pavyzdžiui, iš kursiojų yra ir tokių, kurie niekada ir nevartoja, bet vis tiek priima ir nu tipo... Aš ten kažkada sėdėjau bibliotekoj ir mes tiesiog nuėjome, aš pašniojau ten, o kursiokas tiesiog šalia sėdėjo tai viskas puikiai buvo... (Ūla, 253:255)

Kai kuriais atvejais prisimenama, kad toks vartojimas ir jo priimtinumas buvo stebimas ir medijose: „Tu lyginiesi – kaip kas, kaip nori gyventi, tu pradedi ieškot ir aš iškart žiūrėjau, kad, tipo, deja, visi atvejai, kaip man norisi gyventi, jeigu pasigilint, vartodavo (šypsosi)<...> Taigi, jeigu imi kažkokius role models [iš angl. – siektinus pavyzdžius], ar dar kažką... Nu, kaip manai, Jackas Sparrow vartoja? Nu, va, tikriausiai jo, aktorius tai tikrai, mes žinom, teismo procesus visi matëm.“ (Sergejus, 266:270).

Tačiau normalizavimas, šiuo atveju, veikė ne tik kaip vartojimo priežastis, bet ir kaip jo pasekmė. Įprastėjant vartojimui, buvo normalizuojami ir kiti su tuo susiję elgesio aspektai, tokie kaip impulsyvumas ar pasekmių ignoravimas: „Kai atsidurdavau tam tikram kontekste, aš ir vartodavau... Keista, kad jis iš karto toks tapo normalizuotas <...>. Kai tu vieną kartą pabandai, atrodo, kad čia, tipo, nieko kaip ir blogo.<...> dėl to tam socialiniam kontekste, kai aš kažkur būdavau, kur žmonės vartoja medžiagas, aš visą laiką irgi vartojau medžiagas.“ (Justina, 68-76); „...bet yra normalizuojami ir ne tik, kad ten kažką tai iškrėti, bet ir tai, kad, pavyzdžiui, kažką tai suima, kad kažkas yra teisiemas, kad kažkas, pavyzdžiui, nusižudo, kad kažkokie nepilnamečiai žmonės, ta prasme, intensyviai vartoja narkotikus<...> Nu tu šiaip, jeigu nebūtum tame, tai, nu, čia yra baisu...“ (Justina, 431:439).

Kai kuriais atvejais vartojimo normalizavimas atsirasdavo ne tiek iš aplinkos, kiek iš nuolatinio mąstymo apie vartojimą. Tokios mintys tapdavo kasdieninėmis, taip palaikydamos vartojimą: „Pradedu galvoti, aš gaunu tokį nepatogų jausmą, <...> ir tada pavartoju ir man iškart nurimsta viskas ir atrodo išsilygiuoja.“ (Tomas, 85:88); „...atsirado kasdieniniame gyvenime tos dažnesnės mintys būtent apie vartojimą, kad tai tiesiog dažniau yra apie tai pagalvojama <...> Taip pat savotiškos frazės ir žodžiai, kurie vos ne kaip įprotis... Paskatina tave vos ne kaip ne savo noru vartoti iš dalies...“ (Kristijonas, 254:257).

3.4.2 Vartojimo racionalizavimas

Kadangi dauguma dalyvių turi diagnozuotą dėmesio sutrikimą, nelegalių stimuliantų vartojimas buvo dažnai racionalizuojamas remiantis diagnoze. Tokiu būdu pats vartojimas pagrindžiamas, kaip

bandymas savarankiškai spręsti psichikos sveikatos sunkumus: „...turėjau įtarimą, jog turiu dėmesio sutrikimą, kuris dabar jau yra diagnozuotas, bet tuo metu nebuvo, ir kad amfetaminas iš dalies yra kaip ir vaistų, kurie naudojami tam gydyti, savotiškas analogas, kuris, kuris galbūt padėtų man būtent išspręsti šią problemą savo keliu.“ (Kristijonas, 83:88); „... žmonės su neuroįvairove tikrai, tikrai, tikrai bus linkę į stimulantų vartojimą, nes vienaip ar kitaip mes turim gert stimulantus, kad funkcionuotume labai dažnu atveju.“ (Gabija, 224:226).

Trumpalaikėje perspektyvoje dalyviai taip pat racionalizuoja savo sprendimą vartoti, pateikdami įvairias priežastis, kodėl tai jiems atrodo būtina ar pateisinama. Tai parodo vartojimo motyvų kompleksiskumą, kuriame dažnai persipina tiek bandymas funkcionuoti, tiek savęs pateisinimas: „Nors aš ir suprantu, kad tai yra blogas dalykas, vis siekiame, stengiuosi rasti kažkokių atmazų [slengas – pasiteisinimų], <...> kodėl tai yra geras dalykas, kad, sakykime, vien mokymosi tikslais ar dar kažkas <...> Tai ir labai plona riba tarp atmazo (slengas – pasiteisinimo) kažkokio ir realaus bandymo mokytis.“ (Mantas, 459:462); „Man problema, kad šokinėja motyvacija, ir man atrodo, kartu šokinėja dopaminas su testosteronu. <...> Gal tiesiog [vartojimas] duoda aiškesnius šuolius, tipo... ir juos aišku prognozuoti. <...> Be amfetaminų gali būti sudėtinga.“ (Sergejus, 169:180).

3.4.3 Vartojimo idealizavimas

Nepaisant to, kad visi dalyviai įvardino bent keletą neigiamų pasekmių, pats vartojimo procesas, su juo susiję įvykiai bei rezultatai dažnai buvo idealizuojami ir absoliutinami. Tokiu būdu susidaro paradoksali situacija, kurioje neigiamas elgesys vertinamas kaip pozityvi gyvenimo patirtis, net ir suprantant galimą žalą: „O su amfetaminu tai aš pastebėjau, kad ypač normaliu, paprastu, geru, tai jeigu vat paimu ne per daug, man tiesiog gera, optimistiška, lygu viskas ir galiu labai daug visko nuveikti“ (Tomas, 381:383); „Galiu konkrečiau pasakyti – tai labiau problemas spręsti ir pažymiai visi kilo, labai daug išmokau, tai rezultatas, realiai labai geras. <...> Nes, sakau, man tai būdavo žiauriai sunku ir – o, stebuklingas dalykas, kuris padaro, kad būtų lengva, smagu ir gerai. <...> Jeigu ne tai, aš nebūčiau baigus univero, tai manau, kad dėl šito dalyko dėka turiu gerą darbą, gerą ateitį, o ateity manau žiūrėsiu į tai kaip į linksmą jaunystės nuotykią.“ (Regina, 234:261).

Kai kuriais atvejais pabrėžiama, kad vartojimas pagerino ne tik savijautą, bet ir tarpasmeninius santykius, gyvenimo kokybę, todėl jis suvokiamas kaip prasmingas pasirinkimas: „Tai vėlgi tas pats – tam, kad susitvarkyti kažką savo, savo viduje, ir pagerina aplinkui visą gyvenimo kokybę [vartojimas]. Tai iš tos pusės – padėjo. Geresni santykiai su tėvais, sakykime, su drauge ar... Su draugais.“ (Mantas, 249:252).

Kai kurių dalyvių pasakojimuose atsiskleidžia vartojimo sukurtas sensorinis ir emocinis pasaulio suvokimo sustiprinimas – aplinka tampa ryškesnė, įvykių išgyvenimas intensyvesnis: „*Tai va, nu, iš esmės, taigi nusispalvina mintis, švies-. Ta prasme toks, ką aš dabar veiksiu – šausiu darogę [slengas – paberta narkotikų juostelė], ir tada tas kitas kadras turi daugiau saturation [iš angl. – ryškumo], tipo. <...> Jeigu iš tikrųjų, tipo, ne fizinė žala – aš sakyčiau, kad gyvenimas visom prasmėm, mano atveju, gerėja, atleiskit. <...> Tiesiog kokybiškai gerėja, aš galiu geriau įvertint, nu, geresnį pažymį, galiu pastatyt.*“ (Sergejus, 182:185).

Vartojimo idealizavimas tokiu būdu tampa ne tik viena iš pasekmių, kai retrospektyviai vertinamas poveikis atrodo teigiamas, bet ir viena iš priežasčių, kodėl vartojimas tęsiasi toliau. Teigiamas įspūdis, net jei grindžiamas subjektyviu ar momentiniu pagerėjimu, stiprina norą kartoti tą patirtį.

3.5 Kontrolės iliuzija

Daugelis tyrimo dalyvių pradžioje vartojo psichostimuliantus kaip sąmoningą ir kontroliuojamą pasirinkimą, su aiškiai apibrėžtomis ribomis ir žalos mažinimo strategijomis. Vartojimas buvo derinamas su sveika gyvensena, planuojamos pertraukos leido išlaikyti įsitikinimą, kad situacija yra valdoma. Susikuriama vartojimo „kontrolė“ tampa papildomu motyvu tęsti vartojimą.

Tačiau ilgainiui neretai suvokiama, jog ši kontrolė tėra iliuzinė, nors siekiama laikytis nustatytų ribų, jos pradeda slysti, o tai interpretuojama kaip vartojimo pasekmė. Laikui bėgant vartojimas ima dominuoti kasdienybėje, virsdamas nebe sąmoningu pasirinkimu, o priklausomybę formuojančiu įpročiu. Fiziniai ir emociniai pokyčiai, tokie kaip nuovargis, miego ar mitybos sutrikimai, tampa nuolatiniais palydovais, o bandymai sumažinti vartojimą ar daryti pertraukas dažnai baigiasi grįžimu prie senų įpročių. Ši dinamika atskleidžia, kaip iš pradžių „valdomas“ vartojimas gali transformuotis į sunkiai kontroliuojamą elgesį, nepaisant suvokimo apie jo keliamas pasekmes.

3.5.1 Kontrolės siekimas

Kiekvienas tyrimo dalyvis įvardino, kad laikosi tam tikrų normų ar ribų, siekdamas kontroliuoti savo vartojimą ir išvengti pernelyg didelės žalos. Net ir aktyvaus vartojimo metu dažnai siekiama riboti suvartojamos medžiagos kiekį, nustatyti vartojimo laiką ar būdus, taip stengiantis sumažinti riziką ir išlaikyti tam tikrą kontrolės pojūtį: „*Nes tiesiog vartojimo metu, tai, kaip ir minėjau, buvo planuojamas vartojimo laikas ir kiekiai <...> Aš užsistatydavau, pavyzdžiui, laikmatį, nes vis tiek vartojant, ar psichostimulatorius ateina vis noras paimti ir suvartoti dar naują dozę, todėl buvo naudojamas timeris, kad palaikyti tikslių tempų ir suvartoti mažiau tos medžiagos per tam tikrą laiko tarpą.*“ (Kristijonas, 223:227). Panaši strategija pastebima ir kitų dalyvių pasakojimuose, kur

siekiama apsaugoti kūną ar palaikyti fizinę būklę, net ir tęsiant vartojimą: „...*man sunku per egzaminus, sesiją, valgyti. <...> Ir vat kai nemiegu naktį, ir ten su amfą [slengas – amfetaminas], tai irgi visuomet paimu sau proteininių gėrimų, proponovoli [vaistai aukštam kraujospūdžiui], tipo kad, tipo, nu, prižiūrėti.*“ (Ūla, 202:206).

Siekis kontroliuoti dažnai pasireiškia per tam tikras savitas taisykles, pavyzdžiui, nevartoti vienam, nevartoti darbo metu ar skirti vartojimą tik konkrečioms tikslams, kaip mokymuisi: „*Šiaip aš ten, aš labai stengiuosi nevartoti vienas.*“ (Mantas, 106); „*Stengiausi labai vengti to darbe, nes, nu, vėl nėra priimtinas labai dalykas.*“ (Mantas, 34); „...*Aš apskritai vengiu vartoti stimuliatorių rekreaciniam tikslams...*“ (Ūla, 156:157).

Tačiau net ir šios ribos dažnai pasirodo esančios lanksčios – vartojimo procese įvyksta vidinis „derėjimasis“, kuris leidžia pateisinti išimtis ar peržengti iš anksto nusistatytas ribas. Tokiu būdu, vartojimo kontrolės siekis tampa dinamiškas ir priklausomas nuo konkretaus momento ar emocinės būklės: „*Taip man atrodo, man šventai norisi tikėt, kad aš neturiu problemų su pasilinksminimu, nes aš... <...> Tu turi problemą, jeigu taip baigėsi neigiamai, teisingai?*“ (Sergejus, 89:91); „*Nu, vis tiek įvertinau situaciją tuo metu, kad, nu, aš galiu sau leisti. Matau, kad nebus dėl to kažko labai blogai. Tai, nors ir anksčiau buvau nusibrėžęs tą ribą, aš manau, kad aš galiu <...> pakeisti susitarimą, nebūtina man laikytis kažkokio seno nusistatymo.*“ (Mantas, 210:213).

Be to, pastebima, kad vienos medžiagos pačių vartotojų yra laikomos labiau „pateisinamomis“ nei kitos, jos siejamos su „mažesne žala“ ar didesniu „saugumu“. Tokiu būdu formuojamas subjektyvus „saugios“ vartojimo aplinkos naratyvas, kuris leidžia jaustis labiau kontrolėje: „*Dabar katinonai <...> šitų dalykų negalima daryt chebra. <...> Aš galiu pasakyti, kad amfetaminai yra geriau.*“ (Sergejus, 583:585); „*Mano tikslas yra – jokios žolės[slengas – marihuana], jokio alkoholio, jokių nelegalių stimuliantų, dėl ko visokie katinonai mane labiau gąsdina dėl to, nes jie kelia, manau, didesnę priklausomybę, galimai didesnę žalą smegenims, <...> Na, o tiesiog amfetaminas <...> jeigu gauta medžiaga yra pakankamai gryna, aš žinau, kas tai yra.*“ (Gabija, 331:335).

3.5.2 Kontrolės praradimas

Po sėkmingo „derėjimosi“ dėl savo ribų, kontrolė neretai ima slėsti, o vartojimas tampa vis dažnesnis. Tyrimo dalyviai, kurie psichostimuliatorius vartojo mokymosi tikslams, įvardino, kad vartojimo laikas pamažu ilgėjo: „*Tai būdavo vartojimo laikotarpis, iš pat pradžių dažniausiai būdavo tik vakaras, kelios valandos. Vėliau tai perėjo į pilną dieną, o galų gale jau net pereinavo į dvi ar tris dienas.*“ (Kristijonas, 134:136). Kai kuriais atvejais, ypač kai laikotarpis būdavo intensyvus arba vartojama stipresnė medžiaga, vartojimas reikšmingai užsitęsavo: „*Ir aš tada šniojau, <...> nes aš*

tada per savaitę galbūt pamiegojau, nežinau... gal 10 valandų. Ir realiai visą tą laikotarpį aš sėdėjau ir šniojau, ir studijavau, ir po to vat išsiaiškinau, kad čia buvo kažkokia nesąmonė, o ne amfa [slengas- amfetaminas].“ (Ūla, 132:135).

Kontrolės praradimą rodo ir vis dažniau atsirandančios mintys bei noras vartoti ne tik dėl konkretaus tikslo, bet tiesiog dėl pačio vartojimo: „Gali būti vienas ten valandą, kur jau įsikala mintį ir nori vartot nuolatos“ (Tomas, 503) „Aš vis dažniau norėdavau juos vartoti. Ir ne, ne darbo ar studijų kontekste, o linksintis. Ir net kartais vienas. <...> Ir būna dienos, kada <...> tiesiog sėdi ir kažką veiki dienos metu, ir ateina mintis: ‚Mmm, gal norėčiau, ta prasme, pavartoti kažką šiuo metu.‘“ (Kristijonas, 167:171).

Reflektuojama, kaip pozityvus psichostimuliatorių efektas gali tapti priežastimi, kodėl jų vartojimas ima lydėti kasdieninį gyvenimą: „Pirmą pusmetį pavartojus stimuliantų, gerėja mokslas, socialinis gyvenimas ir šiaip efektyvumas tavo kaip bendro žmogaus. Ir po truputį, po truputį jie kartu atsiranda jau buity. <...> (T: Ką tau reiškia buitinis vartojimas?) Kai tu atsikėlei, pavalgei <...> ir šauni 'daroga' [slengas – paberta narkotikų juostelė], eini su šuniuku į lauką tipo, grįžti namo, šauni antrą, važiuoji į darbą... o čia bui– čia blogai, tipo.“ (Sergejus, 93:98).

Kai kuriais atvejais kontrolės praradimą „vainikuodavo“ vartojimo pasekmės, tokios kaip jaučiamas psichinės būklės pokytis, svyruojančios savo intensyvumu tarp skirtingų dalyvių: „Ir athodai [slengas- pagirios] tokie pat ir pykčio šuoliai, agresijos priepuoliai <...> Kai esi piktas ant dalykų, kurie prieš tai tau patinka. Paprasčiausiai atsikeli ir būni piktas ant žmonos.“ (Sergejus, 529:533) „Tik kartą turėjau tokį intensyvų 'come down'ą' [angl. – sunki būseną po vartojimo], kur pastoviai tokie intensyvūs 'brain zap'ai' [iš angl. – smegenų „fejerverkai“], ten naktimis 'night terror'ai' [iš angl. – naktiniai košmarai] <...> Aš ir psichozės patyriau priepuolių, kur jau ten pilnai man atrodė, kad sąmokslas, mane čia persekioja, balkone laukia žmonės, arba į kampą įsispaudi, kad matytum visą kambarį, kad iš periferijos niekas negalėtų ateit.“ (Tomas, 226:233).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1 Psichologinės būsenos įtaka vartojimui

Tyrimo duomenys atskleidė, kad psichologinė būsena yra vienas esminių motyvų pradėti ir tęsti psichostimuliantų vartojimą jaunų suaugusiųjų tarpe. Dalyviai dažnai vartojo šias medžiagas siekdami suvaldyti vidinę įtampą, sumažinti stresą, pagerinti koncentraciją ar emocinę savijautą, ypač tie, kurie patyrė ADS simptomus. Tai atitinka tiek literatūrą, tiek dvilypio informacijos apdorojimo modelį, kuris pabrėžia impulsyvaus ir racionalaus elgesio konfliktą priklausomybės procese (Spera et al., 2020; Sullivan, 2022; Tiffany & Conklin, 2000).

Daugumai tyrimo dalyvių ADS buvo diagnozuotas jau suaugus, t. y. po to, kai jie buvo pradėję vartoti nelegalius psichostimuliantus. Tai leidžia kelti prielaidą, kad šios medžiagos buvo pasitelktos kaip savarankiškas būdas tvarkytis su ilgą laiką neatpažintais sunkumais – siekiant palaikyti dėmesį, produktyvumą ar emocinę pusiausvyrą. Tokia situacija išryškina praleistą galimybę laiku pradėti ADS gydymą, galima spėti, jog ankstesnė intervencija būtų padėjusi išvengti kai kurių žalingų priemonių (Zahmacioglu & Kilic, 2017). Vis dėlto, net pradėjus gydymą, visi dalyviai tęsė nelegalių medžiagų vartojimą. Tai kelia klausimą, kiek ADS simptomų suvaldymas iš tiesų buvo pagrindinis tikslas, o kiek, vienas iš būdų pateisinti kitus, galbūt labiau vidinius poreikius: norą jaustis pajėgesniems, susitvarkyti su spaudimu ar išlaikyti savo darbingumą. Tokie motyvai ne visada sąmoningi, bet jų daugialypiškumas atspindi ir kitus tyrimus, siejančius psichostimuliantų vartojimą su bandymais sušvelninti įvairių psichikos sutrikimų simptomus, įskaitant dėmesio stoką, depresiškumą ar emocinį išsekimą (Spencer et al., 2021; Spera et al., 2020).

Kai kuriems dalyviams vartojimas virsdavo savotišku būdu „nubausti save“, ypač kai jie nepasiekdavo norimų rezultatų net ir vartodami medžiagas. Tokia elgesio forma rodo, kad psichostimuliantai ne tik padėdavo tvarkytis su kasdieniais krūviais, bet ir kartais tapdavo savižalos įrankiu.

Psichologinė savijauta vartojimo metu buvo kintanti ir ambivalentiška. Trumpalaikėje perspektyvoje dalyviai dažnai įvardino pozityvius vartojimo efektus: pagerėjusią nuotaiką, padidėjusį produktyvumą, geresnę koncentraciją bei didesnę socialinį aktyvumą. Kai kurie jų pastebėjo, kad vartojimas išplėtė socialinį ratą, sustiprino pasitikėjimą bendraujant ar leidžiantis į naujas veiklas. Tačiau ilgalaikėje perspektyvoje šie pozityvūs rezultatai virsdavo priešingu efektu: augo emocinis nestabilumas, nerimo lygis, kaltės jausmas bei depresyvi nuotaika. Išryškėjo ryškus kontrastas tarp būsenos „vartojant“ ir „nevartojant“, kaip tai įvardino patys dalyviai. Šis disbalansas sukūrė vidinį konfliktą, medžiagos leido jaustis „geresne savo versija“, tačiau natūrali būsena ėmė atrodyti nepakankama, kai tikrasis „aš“ geresniu dar netapo. Kokybiniuose tyrimuose dalyviai taip pat pastebi, kad medžiagos trumpam suformavo naują tapatybės versiją, kuri buvo sociali, pasitikinti, aktyvi.

Tačiau ši „pagerinta savęs versija“ taip pat nebuvo ilgalaikė ar tvari (Brookfield et al., 2021; Spencer et al., 2021).

Psichostimuliantų vartojimas įgauna „greito sprendimo“ (angl. *quick fix*) formą – nors trumpam palengvina būseną, ilgainiui sutrikdo gilesnius savireguliacijos procesus. Šią dinamiką puikiai paaiškina savireguliacijos nesėkmių teorija, kuri teigia, kad dažnas išorinių priemonių naudojimas silpnina vidinę kontrolę ir gebėjimą adaptuotis (Baumeister ir kt., 1994). Net kai dalyviai bandė taikyti adaptyvias strategijas (pvz., meditaciją, gyvenimo būdo korekciją), jiems dažnai nepavykdavo išlaikyti pastovumo, nes greito efekto troškimas, prie kurio buvo pripratę, trikdė gebėjimą adaptuotis prie lėtesnių, bet tvaresnių pokyčių (Baumeister, 2003; Baumeister ir Heatherton, 1996; Moss ir Dyer, 2010).

Dauguma dalyvių neturėjo aiškaus palyginimo, kaip jautėsi iki vartojimo pradžios. Tai rodo, kad trūko kriterijų, kaip turėtų atrodyti „normali būseną“. Toks neapibrėžtumas leidžia susiformuoti iškreiptam suvokimui apie savo tikrąsias galimybes ir emocinį balansą.

Remiantis transteoriniu elgesio kaitos modeliu, dauguma dalyvių buvo nuolatinėje ambivalentiškoje būsenoje nors ir suvokė, kad vartojimas nebetenkina pradinių tikslų, bet taip pat nesugebėjo žengti realių žingsnių ilgalaikiams pokyčiams. Tai yra klasikinė svarstymo (angl. *contemplation*) būseną, kai žinojimas apie problemą dar nevirsta elgesio keitimu. Toks vidinis konfliktas gali būti itin varginantis ir dar labiau skatinti priklausomybę kaip psichologinę pabėgimo priemonę (Prochaska ir DiClemente, 1983; Norcross, Krebs, ir Prochaska, 2011).

Šio tyrimo duomenys rodo, kad psichologinė būseną yra ne tik vartojimo paskata, bet ir esminis veiksnys, lemiantis priklausomybės eigą. Psichostimuliantai dažnai pasitelkiami ne siekiant malonumo, bet bandant kompensuoti psichologinius sunkumus, tokius kaip mažą savivertę, savireguliacijos trūkumą, emocinį nestabilumą. Nors trumpalaikiai efektai gali būti teigiami, ilgainiui jie sukuria spąstus: dalyviai tampa priklausomi ne tik nuo medžiagos, bet ir nuo susikurtos „pagerintos savęs versijos“. Ši priklausomybės dinamika atitinka kelias psichologines teorijas, tokias kaip savireguliacijos ir dvilypio apdorojimo bei transteorinio modelio, jos leidžia geriau suprasti, kodėl racionalus suvokimas apie žalą dažnai neatveda prie elgesio pokyčių.

4.2 Psichostimuliantų vartojimas kaip darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija

Tyrimo duomenys atskleidė, kad psichostimuliantų vartojimas daugeliui dalyvių tapo sąmoningu pasirinkimu siekiant konkrečių tikslų: palaikyti darbingumą, įveikti nuobodulį ar sustiprinti emocinį įsitraukimą į veiklą. Ši praktika buvo suvokiama kaip racionalus sprendimas. Psichostimuliantai buvo naudojami kaip būdas greičiau atlikti užduotis, išlikti dėmesingiems ar net atrasti malonumą darbe. Tokie vartojimo būdai atitinka psichoaktyvių medžiagų instrumentalizavimo

teoriją, kuri teigia, kad medžiagos vartojamos ne siekiant malonumo, o siekiant socialiai reikšmingų tikslų, tokių kaip akademiniai pasiekimai ar emocinės savijautos stabilizavimas (Müller & Schumann, 2011).

Įvairiose veiklos srityse (mokymasis, darbas, kūryba) psichostimuliantai buvo suvokiami kaip „pagalbinė priemonė“. Akademinėje srityje jie padėdavo pradėti darbus ir trumpam paversdavo mokymąsi patrauklesniu, tačiau ilginiui dalyviai pastebėjo, kad gebėjimas mokytis be papildomos pagalbos silpnėja. Darbo kontekste, šios medžiagos leido išlaikyti dėmesį nepaisant nuovargio ar emocinių sunkumų, bet kartu formavo priklausomybę nuo išorinės stimuliacijos. Kūrybinėje veikloje pradinis efektas buvo padidėjusi energija ir pasitikėjimas, bet ilginiui virto kūrybiniu nuovargiu, idėjų vienodėjimu ar net autentiškumo praradimu. Tai atitinka su literatūroje aprašytomis psichostimuliantų vartojimo naratyvais akademiniam, darbo ar kūrybiniam kontekste (Plumber et al., 2021; Sales et al., 2019; Wang, 2020).

Nors psichostimuliantai trumpam sukurdavo efektyvumo ir motyvacijos iliuziją, jų vartojimas tapo kliūtimi savarankiškai funkcionuoti. Tyrimo dalyviai vis dažniau minėjo savireguliacijos sunkumus, tokius kaip, nesugebėjimas pradėti veiklos, manytą, kad be medžiagos neįmanoma susikaupti ar išgyventi stresinės situacijos. Ši priklausomybė nuo išorinės stimuliantų silpnino vidinius resursus bei stiprino išorinę kontrolės lokusą t.y. darbingumas ir rezultatai buvo siejami ne su asmeniniais gebėjimais, bet su medžiagos poveikiu (Baumeister & Heatherton, 1996; Caputo, 2019).

Ši dinamika apibendrina, kaip trumpalaikis pozityvumo, motyvacijos ir pasitikėjimo antplūdis ilgalaikėje perspektyvoje tapo išsekimu, apatija ar net depresija. Tai leido daryti prielaidą, kad psichostimuliantai ne tiek padėjo spręsti gilesnes problemas, kiek jas maskavo, kartu sukurdami emocinės priklausomybės ratą. Šis modelis atitinka transteorinį elgesio kaitos modelį, kuriame pabrėžiama, kad pokytis tampa įmanomas tik per savirefleksiją ir vidinį pasirengimą, o greitos priemonės, tokios kaip medžiagos, dažnai palaiko užburtą ciklą tarp intencijos keistis ir nesėkmingų bandymų tai įgyvendinti (Prochaska & DiClemente, 1983).

Tyrimas parodė, kad psichostimuliantų vartojimas dažnai prasideda kaip racionalus bandymas spręsti produktyvumo ar emocinio reguliavimo iššūkius, tačiau ilginiui tampa destruktiviu mechanizmu, ribojančiu autonomiją ir psichologinį atsparumą. Nors trumpalaikiai rezultatai atrodo teigiami, ilgalaikėje perspektyvoje šis vartojimo modelis prisideda prie priklausomybės vystymosi, emocinio išsekimo ir sumažėjusio pasitikėjimo savo gebėjimais. Šie rezultatai iškelia svarbius klausimus apie psichologinio palaikymo, švietimo ir prevencijos strategijų poreikį siekiant sumažinti priklausomybės riziką akademinėje, profesinėje ir kūrybinėje aplinkoje.

4.3 Socialinės aplinkos poveikis sprendimui vartoti

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad socialinė aplinka veikia kaip dinamiškas veiksnys, galintis tiek skatinti, tiek slopinti psichostimuliantų vartojimą. Remiantis kritinio realizmo principais, šis poveikis gali būti analizuojamas trimis lygmenimis.

Vidiniai mechanizmai, turėję įtakos tiek motyvacijai vartoti, tiek vartojimo pasekmėms, apima socialines normas, konformizmo tendencijas, kontrolės lokuso kaitą (ar formavimąsi) ir papildomus veiksnius, tokius kaip medžiagų prieinamumas. Šie mechanizmai dažnai lieka nepastebimi, bet išryškėja per konkrečius įvykius – pavyzdžiui, pirmąjį vartojimą draugų rate, socialinio spaudimo situacijas ar, atvirkščiai, motyvuojantį artimųjų pavyzdį bei gyvenimo konteksto pokyčius, mažinančius vartojimą. Dalyvių patirtys empirinio lygmens aprašymuose leidžia fiksuoti šiuos įvykius ir įvertinti jų subjektyvią reikšmę (Bhaskar & Hartwig, 2016; Maxwell, 2012; Willis, 2023).

Ypač ryški buvo išorinio kontrolės lokuso dinamika: daugelis dalyvių sprendimus aiškino išorinėmis aplinkybėmis – aplinkos spaudimu, socialinėmis nuostatomis ar atsitiktiniais įvykiais. Tokia pozicija rodo, kad atsakomybė už elgesį buvo perkeliama iš vidaus į išorę, taip silpninant savikontrolės gebėjimus. Tai aktualu tiek vartojimo pradžiai („*nebuvo poreikio, bet buvo toks kontekstas*“), tiek tęstinumui („*negaliu, nelaikysiu*“), tiek atsisakymui („*aplinkybės neleidžia vartoti*“)(Caputo, 2019).

Taip pat pastebėta, kad neigiami visuomenės vertinimai veikė skirtingai: kai kurie dalyviai reagavo pasipriešinimu ir nepasitikėjimu, ypač jei prevencinės žinutės buvo nenuoseklios ar hiperbolizuotos. Kiti, priešingai, po matytų baisių vartojimo pasekmių, priėmė griežtą visuomenės požiūrį kaip pagrįstą. Tokie skirtumai rodo, kad socialinių normų efektyvumas priklauso ne tik nuo turinio, bet ir nuo konteksto bei pačio individo patirties.

Apibendrinant, galima teigti, kad socialinė aplinka nėra tiesiog fonas, kuriame vyksta vartojimas, bet yra aktyvus veiksnys, per kurį realizuojasi giluminiai psichologiniai ir socialiniai mechanizmai. Kritinio realizmo schema padėjo atskleisti, kaip struktūros (normos, artimųjų elgesys, informacija) virsta įvykiais, o šie – subjektyviomis patirtimis, kurios lemia elgesio kryptį. Ši analizė taip pat parodė, kad išorinis kontrolės lokusas t. y. polinkis priskirti atsakomybę aplinkai buvo ne tik pasekmė, bet ir viena iš vartojimo palaikymo priežasčių, ypač kai trūko refleksijos ar vidinių savireguliacijos išteklių.

4.4 Vartojimo pateisinimo ir įprasminimo procesai

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad psichostimuliantų vartojimo procesą palaiko ir struktūruoja keli tarpusavyje susiję mechanizmai, tokie, kaip vartojimo normalizavimas, racionalizavimas, idealizavimas, kurie gali būti susiję su automatinių vartojimo schemų formavimusi bei gynybos

mechanizmų pasitelkimu. Šie procesai atspindi priklausomybės elgesio psichologinį sudėtingumą ir patvirtina teorines prielaidas apie priklausomybės vystymosi dėsningumus.

Tyrimas rodo, kad vartojimo normalizacija vyksta per socialinių normų internalizaciją, elgesio modeliavimo procesus bei netiesioginį aplinkos palaikymą. Dalyviai perteikia vartojimą kaip įprastą, artimos aplinkos priimtą praktiką, kas sukuria kontekstą, kuriame net ir žalingas elgesys suvokiamas kaip funkcionalus. Kaip ir kituose tyrimuose, vartojimas įgauna „naujo normalumo“ bruožų, atsiranda moralinis pateisinimas („visi taip daro“, „tai pagalba, ne narkotikai“), kuris užmaskuoja emocinį spaudimą ir psichologinės pagalbos stoką (De Bruyn et al., 2023). Šiuolaikinė medijų kultūra dar labiau įtvirtina šią dinamiką: socialiniuose tinkluose pabrėžiami psichostimuliantų privalumai, mažinant rizikų suvokimą (Abdelnour et al., 2022; Bowden, 2023; Johnson et al., 2025).

Tarp tyrimė identifikuotų vartojimo pateisinimo būdų dominuoja racionalizacija, t.y. elgesio aiškinimas, kaip būtinas ar net naudingas sprendimas. Dalyviai teigia, kad psichostimuliantai padeda geriau susikoncentruoti, mokytis, įveikti stresą ar pasiekti tikslus. Tai leidžia jiems išvengti kaltės jausmo, nepaisant supratimo apie rizikas. Kaip pažymi Bagarić et al. (2018), racionalizacija yra vienas dažniausių gynybos mechanizmų priklausomybės atvejais, net dažnesnis už emocijų slopinimą. Šis mechanizmas ypač būdingas vartotojams, kurie stengiasi palaikyti pozityvų savęs vaizdą, nepaisant destruktivaus elgesio.

Nepaisant suvokiamos rizikos, daugelis dalyvių apibūdino vartojimą kaip naudingą patirtį – padedančią „išgyventi“ stresines situacijas, „gerinti gyvenimo kokybę“ ar „pasiekti rezultatų“. Tai atspindi idealizavimo procesą, kuris leidžia suteikti vartojimui pozityvią simbolinę reikšmę. Ši tendencija dažnai atsiranda dėl emocinio ryšio su vartojimo patirtimi – žmogus įvardina medžiagą, kaip sprendimo priemonę, o ne problemos priežastį.

Analizuojant šiuos rezultatus teoriniu lygmeniu, aiškiai matomas ryšys su savireguliacijos nesėkmės teorija. Kaip teigia Baumeister (2003) bei Baumeister ir Heatherton (1996), priklausomybės elgesys dažnai kyla iš nesėkmingų pastangų reguliuoti emocijas bei stresą. Tyrimė identifikuoti mechanizmai – racionalizacija, idealizavimas ir vartojimo normalizavimas - atspindi nesėkmingas savireguliacijos strategijas. Racionalizacija leidžia asmenims paaiškinti savo elgesį kaip logišką ar net būtiną, taip išvengiant kaltės ir vidinio konflikto. Idealizavimas suteikia medžiagai simbolinę vertę ir naudą, kaip „gelbėtojo“ ar „produktyvumo garanto“, o tai dar labiau apsunkina kritinį santykį su savo vartojimu. Tuo tarpu, vartojimo normalizavimas per aplinkos priimtumą ir socialinį modeliavimą mažina vidinę įtampą, tačiau taip pat trukdo susiformuoti realistiškai rizikų vertinimo sistemai. Visi šie mechanizmai rodo, kad vietoj sąmoningo emocijų apdorojimo ir sprendimų kontrolės, asmenys remiasi psichologiškai patogiomis, bet destruktiviomis „greito sprendimo“ priemonėmis. Tai būdinga savireguliacijos nesėkmei, kai trumpalaikės įveikos strategijos tampa ilgalaikės elgesio disfunkcijos priežastimi. Individas vis dažniau pasiduoda impulsyviai

elgesiui, nes racionali savikontrolė nebefunkcionuoja taip efektyviai, o tai rodo susiformavusius automatinio elgesio modelius ir sąmoningo reguliavimo silpnėjimą. Dėl šių priežasčių psichostimuliantų vartojimas tampa vis sunkiau valdomas

Apibendrinant tyrimo duomenis, vartojimo normalizavimas, racionalizacija, idealizavimas, automatinių atsakų bei gynybos mechanizmų naudojimas sudaro elgesio struktūrą, kuri ilgainiui tampa vis sunkiau kontroliuojama. Tai pagrindžia poreikį kompleksinėms intervencijoms, kurios apimtų ne tik informavimą apie rizikas, bet ir vidinių resursų stiprinimą, automatinių reakcijų perdirbimą bei sąmoningo savireguliacijos gebėjimų ugdymą.

4.5 Kontrolės iliuzija

Tyrimo duomenys atskleidžia kontrolės iliuzijos reiškinio kaitą psichostimuliantų vartojimo kontekste, kuri prasideda nuo racionalaus savireguliacijos siekio iki kontrolės praradimo. Dalyvių pasakojimai rodo, kad vartojimo pradžioje buvo sąmoningai taikomos įvairios strategijos, skirtos sumažinti riziką ir išlaikyti kontrolės pojūtį: laikmačio naudojimas, planuotos pertraukos, medžiagų pasirinkimas pagal jų „saugumą“, konkretūs vartojimo tikslai ar taisyklės (pvz.: nevartoti vienam). Šis etapas puikiai atitinka vartojimo instrumentalizavimo teorijos siūlomą modelį, kuriame psichoaktyvių medžiagų vartojimas suvokiamas kaip racionali priemonė pasiekti pageidaujamus rezultatus – produktyvumą, socialinį aktyvumą ar emocinį stabilumą (Müller & Schumann, 2011).

Šį reiškinį galima dar plačiau suprasti pasitelkiant kontrolės iliuzijos sampratą, kurią išplėtojo Langer (1975). Nors ši sąvoka, dažniausiai, siejama su lošimais ir priklausomybėmis nuo jų, ji taip pat tinkama vartojimo elgsenos kontekste. Psichostimuliantų vartotojai dažnai kuria sudėtingus elgesio modelius, kurių paskirtis yra sustiprinti suvokiamą kontrolę, net jei objektyviai jų įtaka vartojimo pasekmėms mažėja. Laikmačio naudojimas, dozavimo „strategijos“ ar „saugesnių“ medžiagų pasirinkimas tampa ritualiniais veiksmais, palaikančiais įsitikinimą apie gebėjimą valdyti riziką, net ir tuomet, kai realūs vartojimo rezultatai rodo vis didesnę kontrolės praradimą. Tokie elgesio modeliai tampa analogiški Langer aprašytiems – kontrolės iliuzija kyla ne iš realios galios keisti situaciją, bet iš simbolinių veiksmų, kurie suteikia psichologinį saugumą.

Tačiau net ir šios iš anksto apibrėžtos strategijos palaipsniui tapo lankstesnės. Dalyviai pradėjo pateisinti išimtis, ar keisti vartojimo taisykles bei ritualus priklausomai nuo situacijos. Toks elgsenų atskleidžia savireguliacijos nesėkmės teorijoje aprašytą procesą, kai išorinės aplinkybės (stresas, nuovargis, emocinis diskomfortas) susilpnina vidinius kontrolės mechanizmus. Savęs kontrolės ištekliai yra riboti, todėl, laikui bėgant, vis sunkiau išlaikyti pradines nustatytas ribas (Baumeister & Heatherton, 1996).

Ilgainiui dalyvių pasakojimuose ryškėja pokytis nuo sąmoningo vartojimo link labiau automatizuoto elgesio. Medžiagos imamos vartoti ne vien tiksliai – dėl mokymosi ar darbo, bet ir tiesiog dėl kilusio impulso. Tokia dinamika atspindi dvilypio informacijos apdorojimo modelio siūlomą sąveiką tarp intuityvaus ir racionalaus apdorojimo. Nors vartojimo pradžioje vyrauja racionalus sprendimų priėmimas, intuityvusis lygmuo pamažu ima dominuoti, ypač tada, kai vartojimas siejamas su maloniais išgyvenimais ir įgyja įpročio požymių (Strack & Deutsch, 2004).

Ši pokytį iliustruoja ir pasikeitusios dalyvių nuostatos apie pačias medžiagas – kai kurios imamos vertinti kaip „saugesnės“, „priimtinesnės“ ar net „naudingos“, nepaisant augančių fizinių ir psichologinių pasekmių. Tokie kognityviniai konstruktai leidžia išlaikyti vartojimo pateisinimą, kas sustiprina kontrolės iliuziją. Vėlesnėse stadijose kontrolės praradimą lydi stiprėjantis potraukis, dažnesnis vartojimas be aiškos priežasties, fiziologiniai pakitimai (miego, mitybos sutrikimai) bei psichologiniai simptomai (nerimas, agresyvumas, psichozės epizodai).

Apibendrinant, kontrolės iliuzija šiame kontekste pasireiškia kaip kintantis fenomenas – pradinė racionali savireguliacija ir žalos mažinimo strategija ilgainiui nebeatitinka realaus elgesio, tačiau jos buvimas leidžia individui išlaikyti įsitikinimą apie situacijos valdymą. Pasitelkus pasirinktą teoriją įžvalgus, tampa aišku, kaip psichologiniai, kognityviniai ir emociniai veiksniai sąveikauja, palaipsniui silpnindami tikrąją vartojimo kontrolę ir stiprindami priklausomybę formuojančius modelius.

4.6 Rezultatų apibendrinimas

Tyrimo tikslas buvo atskleisti jaunų suaugusiųjų patirtis, susijusias su psichostimuliuojančių medžiagų vartojimu, siekiant pagerinti darbingumą ir (ar) psichologinę gerovę. Siekiant tai įgyvendinti, buvo keliami du pagrindiniai klausimai: kokie motyvai lemia sprendimą vartoti psichostimuliuojančias medžiagas bei kaip vartotojai suvokia jų poveikį. Tyrimas rėmėsi kritinio realizmo paradigma, kuri leidžia tirti ne tik paviršinius reiškinius (tai, kas yra matoma ir aprašoma), bet ir giluminius mechanizmus (nematomas, tačiau veikiančius sluoksnius, formuojančius patirtį ir elgesio trajektorijas) (Archer et al., 2013; Bhaskar & Hartwig, 2016).

Analizuojant dalyvių pasakojimus, išryškėjo komplikuota vartojimo motyvacija, kuri leidžia atsakyti į pirmąjį tyrimo klausimą. Sprendimą vartoti psichostimuliantus dažniausiai lemia trijų pagrindinių lygmenų sąveika, kuri atitinka biopsichosocialinį modelį, tinkamą kritinio realizmo analizėje. Pirmiausia, psichologiniame lygmenyje dalyviai įvardino tokius vidinius motyvus, kaip savireguliacijos stoka, žema savivertė, sunkumai susikaupti, emocinis disbalansas ir nuolatinis nepakankamumo jausmas. Vartojimas neretai suprantamas, kaip priemonė „užlopyti“ vidinius trūkumus ir pasiekti susitelkimą, įveikti apatiją, suvaldyti nerimą ar net trumpam susikurti „geresnę

savo versiją“. Psychostimuliantai tokiu būdu tampa ne tiek pramoga, kiek funkcinė priemonė susidoroti su vidine tuštuma ar chaosu. Socialiniame lygmenyje ypač svarbus aplinkos vaidmuo: vartojimo normalizavimas tarp bendraamžių, nuolatinės žinutės apie efektyvumą ir produktyvumą, moralinių nuostatų susilpnėjimas. Dalyviai dalinosi patirtimis, kad jų aplinkoje tokios medžiagos suvokiamos ne kaip grėsmė, bet kaip racionalus sprendimas, padedantis pasiekti geresnių rezultatų.

Biologinis lygmuo atsiskleidžia per individualų jautrumą, būdingą jauniems suaugusiems, kurių dauguma (šiam tyrime) turėjo ADS simptomų. Šie asmenys dažniau apibūdina vartojimą, kaip efektyvią priemonę pagerinti smegenų veiklą ar reguliuoti energijos lygį. Tai parodo, kad kai kuriais atvejais medžiaga naudojama kaip savigydos priemonė (Annie Hunt, 2014; Jarcho et al., 2022; Skewes & Gonzalez, 2013).

Visi identifikuoti motyvai – psichologiniai, socialiniai ir biologiniai – veikia ne atskirai, bet kompleksiskai, o jų sąveiką padeda suprasti kritinio realizmo sluoksnių teorija. Empiriniame lygmenyje atsiskleidė dalyvių subjektyvios patirtys: momentinis produktyvumo ar nuotaikos pagerėjimas, kartu su kaltės jausmu, nerimu ir savasties praradimu. Faktinis lygmuo apima konkrečius vartojimo modelius, tokius kaip, psichostimulantų vartojimas norint susikaupti, išlikti produktyviems, kovoti su nuoboduliu ar atitikti socialinius lūkesčius. Realus lygmuo atskleidžia paslėptus mechanizmus, tokius, kaip emocijų reguliacijos sunkumai, socialinis spaudimas ar stigmatizuotas požiūris į pagalbos ieškojimą. Nors šie veiksniai nematomi tiesiogiai, jie formuoja priklausomybės riziką ir vartojimo trajektoriją. Ši perspektyva leidžia matyti ne tik tai, ką jauni žmonės patiria, bet ir kodėl jie priima tokį pasirinkimą. Tai rodo, kad tai yra ne vien asmeninis sprendimas, bet ir reakcija į gilius psichologinius bei socialinius veiksnius (Archer et al., 2013; Bhaskar & Hartwig, 2016).

Tyrimo rezultatai taip pat leidžia atsakyti į antrąjį klausimą: kaip jaunieji suaugusieji suvokia vartojimo poveikį. Pastebėtas ryškus dvilypumas: nors trumpalaikiai efektai, tokie, kaip pagerėjęs susikaupimas, energija, produktyvumas, netgi geresnė socialinė sąveika yra teigiami, ilgai patiria neigiamas pasekmes: emocinį išsekimą, padidėjusį nerimą, susvetimėjimą su savimi. Daugelis apibūdino uždara ciklą: suvokimas, kad medžiaga padeda, virsta priklausomybės trajektorija, kur vartojimas tampa nuolatine sąlyga kažką nuveikti. Tai aiškiai iliustruoja vidinį konfliktą tarp racionalaus žinojimo ir nesugebėjimo keisti elgesio, kurį gerai paaikškina savireguliacijos nesėkmių teorija bei transteorinis elgesio kaitos modelis, kurie rodo, kaip giluminiai emociniai ir struktūriniai veiksniai gali blokuoti sąmoningus pokyčio siekius (Baumeister, 2003; Norcross et al., 2011).

Taigi, tyrimas atskleidžia, kad psichostimulantų vartojimas nėra vien impulsyvus ar hedonistinis veiksmas, bet dažnai yra atsakas į spaudimus ir poreikius, kurių pagrindas glūdi tiek individo viduje, tiek jo socialinėje aplinkoje. Tokį reiškinį galima suprasti tik kompleksiskai,

analizuojant ne tik tai, ką žmonės sako ar daro, bet ir tai, kokios nematomos struktūros ir priežastys šį elgesį lemia.

Tyrimo apibendrinimas leidžia teigti, kad psichostimuliantų vartojimas tarp jaunų suaugusiųjų dažnai yra adaptacinė strategija, skirta funkcionuoti neadaptatyvioje aplinkoje.

4.7 Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų kryptis

Pirma, šis tyrimas yra kokybinio pobūdžio ir buvo atliktas tikslinėje jaunų suaugusiųjų, vartojančių psichostimuliuojančias medžiagas, grupėje. Tokia metodologija leidžia gilintis į dalyvių subjektyvias patirtis, motyvus ir vartojimo kontekstus, tačiau rezultatai nėra reprezentatyvūs ir negali būti apibendrinami visai jaunųjų suaugusiųjų populiacijai. Tyrimo tikslas buvo ne generalizuoti, o atskleisti giluminius reiškinių aspektus, tačiau tai kartu ir apriboja galimybę daryti plačias išvadas apie šio reiškinių paplitimą ar struktūrą visuomenėje.

Antra, tyrimo metu paaiškėjo, kad dalyvių įvardinti vartojimo tikslai, tokie, kaip darbingumo didinimas, psichologinės savijautos gerinimas ar nuobodulio įveikimas, dažnai persipina tarpusavyje. Dėl šios priežasties tampa sunku aiškiai atskirti funkcinį (su produktyvumu ar emocine savijauta susijusį) vartojimą nuo rekreacinio. Pavyzdžiui, kai kurie dalyviai įvardino, jog psichostimuliantų pagalba jiems tampa "linksmiau" mokytis ar dirbti, todėl jų vartojimo paskirtis tampa dviprasmiška. Šis persidengimas riboja galimybę aiškiai klasifikuoti vartojimo tipus.

Trečia, pastebėta, kad racionalizavimo, idealizavimo ir normalizavimo mechanizmai, kuriuos įvardino patys tyrimo dalyviai, galėjo daryti įtaką tam, kaip jie apibūdino savo patirtis. Kadangi šie procesai dažnai veikia nesąmoningai, dalyviai galėjo neįžvelgti arba sąmoningai neišsakyti visų neigiamų vartojimo pasekmių. Tai reiškia, kad tyrime atsispindi ne visos objektyvios vartojimo pasekmės, o tik tos, kurios yra dalyvių suvokimo lauke ar kurias jie pasirinko įvardinti.

Ketvirta, nei vienas iš tyrimo dalyvių interviu metu nebuvo visiškai nutraukęs vartojimo. Nors buvo prašyta, kad pokalbio metu jie nebūtų apsvaigę nuo psichostimuliuojančių ar kitų medžiagų, faktas, kad dalyviai vis dar vartojo, galėjo turėti įtakos jų požiūriui, vartojimo pateisinimui bei gebėjimui kritiškai vertinti savo patirtis. Tokia situacija gali iškreipti atsakymų turinį, ypač kalbant apie motyvus, vartojimo kontrolę ir neigiamas pasekmes.

Penkta, kaip ir daugumoje kokybinių tyrimų, duomenų analizę neišvengiamai veikė tyrėjos subjektyvus žvilgsnis. Nors buvo siekiama sumažinti šališkumą pasitelkiant refleksiją, teorinį jautrumą bei konsultacijas, visiško objektyvumo kokybinėje analizėje pasiekti neįmanoma.

Šešta, nors imtis buvo lygi pagal lytį (4 moterys ir 4 vyrai), tačiau ji nebuvo visiškai homogeniška kitais aspektais: dauguma dalyvių turėjo diagnozuotą aktyvumo ir dėmesio sutrikimą (ADS), tačiau du dalyviai oficialios diagnozės neturėjo, o tai galėjo turėti įtakos jų patiriamam

psichostimuliuojančių medžiagų poveikiui bei vartojimo motyvams. Be to, nors visi dalyviai vartojo tiek receptinius vaistus, tiek nelegalius stimuliantus, bet jų pasirinktos konkrečios nelegalios medžiagos skyrėsi.

Tyrimo rezultatai nurodo gaires tolesniems tyrimams. Ateityje būtų tikslinga atlikti kiekybinius arba mišrius tyrimus, įtraukiant didesnę ir įvairesnę tiriamųjų imtį. Tokie tyrimai leistų statistiškai įvertinti tam tikras tendencijas, patikrinti kokybinio tyrimo metu išryškėjusius dėsningumus bei pasiūlytų galimybę apibendrinti rezultatus platesniam jaunų suaugusiųjų ratui.

Atsižvelgiant į tai, kad tyrimo metu išryškėjo skirtingi vartojimo motyvai ir poveikio suvokimai, būtų vertinga atlikti tyrimus, lyginančius dabartinius ir buvusius vartotojus. Tiriant žmones, kurie yra nutraukę ar šiuo metu siekia nutraukti psichostimuliantų vartojimą, būtų galima išanalizuoti, kaip jų vartojimo motyvai, patirtys ir pasekmių suvokimas skiriasi nuo tų, kurie šiuo metu dar vartoja. Toks požiūris leistų geriau suprasti, kaip keičiasi požiūris į vartojimą bei jo funkcijas laikui bėgant ir kokie veiksniai lemia sprendimą to atsisakyti.

Reikia gilinti supratimą apie skirtingus psichostimuliantų vartojimo tipus (rekreacinį ar kt.). Būtų naudinga aiškiau atriboti šiuos vartojimo tipus ir analizuoti ar jų pasekmės skiriasi. Tai pat, tyrimai galėtų lyginti skirtingų grupių, pavyzdžiui, studentų, dirbančių jaunų suaugusiųjų ar kūrybinių profesijų atstovų vartojimo modelius ir motyvus. Toks palyginimas leistų geriau suprasti, kaip socialinė aplinka formuoja vartojimo reikšmes ir pasekmes. Vertėtų daugiau dėmesio skirti prevencijos ir intervencijų tyrimams. Atsižvelgiant į tai, kad daugelis dalyvių psichostimuliantus vartojo norėdami geriau susitvarkyti su stresu, motyvacija ar nuovargiu, būtų svarbu tyrinėti, kokios psichologinės, edukacinės ar socialinės priemonės galėtų padėti jauniems žmonėms pasiekti šiuos tikslus kitais būdais. Tokie tyrimai galėtų tapti pagrindu kuriant tikslingas, į kontekstą orientuotas pagalbos strategijas.

4.8 Rezultatų praktinis pritaikymas

Gauti tyrimo rezultatai leidžia kelti prielaidas ir formuluoti praktines rekomendacijas:

- 1) Jauni suaugusieji, vartojantys psichostimuliuojančias medžiagas, patys dažniausiai neidentifikuoja savo vartojimo kaip probleminio. Todėl specialistams svarbu į tai atsižvelgti ir vengti vertinančios ar stigmatizuojančios pozicijos bei pradėti nuo atviro, empatiško domėjimosi, kokius lūkesčius jaunuoliai sieja su šiuo vartojimu, kokias problemas jis padeda spręsti, kokią reikšmę tai turi jų kasdienybėje, emocinei būsenai ar akademiniam funkcionavimui.
- 2) Tyrimo dalyvių psichostimuliantai dažnai buvo vartojami kaip priemonė „susitvarkyti“ su stresu, motyvacijos stoka ar dideliu darbo krūviu, todėl svarbu padėti jauniems žmonėms

atrasti sveikesnius alternatyvius būdus. Tai gali apimti įgūdžių ugdymą – streso valdymo, emocijų reguliacijos, laiko planavimo ar produktyvumo be medžiagų palaikymo strategijas.

- 3) Psichikos sveikatos specialistai bei švietimo įstaigų darbuotojai turėtų būti pasirengę atpažinti atvejus, kai psichostimuliantai vartojami ne dėl pramogos, bet tam, kad būtų galima „funkcionuoti“. Toks vartojimas gali rodyti gilesnius emocinius, motyvacinius ar egzistencinius sunkumus. Šis pobūdis dažnai nepastebimas arba nuvertinamas, todėl būtina ugdyti jautrumą šio reiškinių atpažinimui ir supratimui.
- 4) Prevencinėse programose ar švietimo kontekste svarbu išplėsti diskusijas apie psichostimuliantų vartojimą, įtraukiant temas ne tik apie rizikas ar priklausomybę, bet ir apie vartojimo motyvus, vidinį spaudimą būti produktyviu, tobulėti, pasiekti aukštų rezultatų. Svarbu skatinti atvirą dialogą su jaunais žmonėmis apie jų patiriamus sunkumus vietoje moralizuojančių ar draudimų pagrindų paremtų priemonių.
- 5) Tyrimas atskleidė, kad psichostimuliantų vartojimas kai kuriose jaunimo aplinkose suvokiamas kaip įprastas ar net naudingas elgesys, todėl tikslinga kelti visuomenės informuotumo lygį apie šį reiškinį. Būtina skatinti kritišką požiūrį į normalizuojančias nuostatas, formuoti aiškesnį supratimą apie rizikas bei mažinti vartojimo romantizavimą ar idealizavimą.

IŠVADOS

1. Jaunų suaugusiųjų patyrimai, susiję su psichostimuliuojančių medžiagų vartojimu darbingumui ar psichologinei savijautai gerinti, atsiskleidė per penkias temas: Psichologinės būsenos įtaka vartojimui; Psichostimuliantų vartojimas kaip darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija; Socialinės aplinkos poveikis sprendimui vartoti; Vartojimo pateisinimas; Kontrolės iliuzija. Šios temos atskleidžia vidinį poreikį įveikti sunkumus, išlaikyti veiklumą ir kontroliuoti savo būseną, o kartu ir aplinkos poveikį vartojimo praktikoms formotis.
2. Psichostimuliantų vartojimo motyvai buvo kompleksiški, apimantys tiek vidinius, tiek išorinius veiksnius. Dalyviai vartojo medžiagas, siekdami suvaldyti stresą, nerimą, emocinius sunkumus. Taip pat, siekiama pagerinti koncentraciją, didinti motyvaciją siekiant akademinių, kūrybinių ar darbo rezultatų. Vartojimą neretai skatino ir aplinkinių pavyzdys, palankus kontekstas, vartojimo pateisinimas bei suformuotas įsitikinimas, kad tai efektyvus problemų sprendimo būdas.
3. Psichostimuliuojančių medžiagų poveikis buvo dviprasmiškas – pradinis efektyvumas ilgainiui peraugo į neigiamas pasekmes. Nors iš pradžių buvo jaučiamas padidėjęs produktyvumas, energija ir emocinis palengvėjimas, ilgainiui atsirado išsekimo jausmas, sutriko emocinis stabilumas, sumažėjo kognityvinis efektyvumas, iškilo priklausomybės rizika. Dėl racionalizavimo ir vartojimo taisyklių sukūrimo dalyviai kurį laiką ignoravo žalą, tačiau ilgainiui vartojimo kontrolė silpnėjo.

LITERATŪRA

- Abadi, H. Z. M., Soorshjani, R. H., Rizi, F. R., & Akrami, L. (2020). Investigating the Relation between Religious Orientation and Locus of Control with Tendency toward Substance Abuse, Case study: Addicts and Non-Addicts Men, Isfahan, 2018. *Journal of Community Health Research*. <https://doi.org/10.18502/jchr.v9i4.4976>
- Abdelnour, E., Jansen, M. O., & Gold, J. A. (2022). ADHD Diagnostic Trends: Increased Recognition or Overdiagnosis? *Missouri Medicine*, 119(5), 467–473.
- Akerele, E. (Ed.). (2022). *Substance and Non-Substance Related Addictions: A Global Approach*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-84834-7>
- Ameringer, K. J., & Leventhal, A. M. (2013). Associations between Attention Deficit Hyperactivity Disorder Symptom Domains and DSM-IV Lifetime Substance Dependence. *The American Journal on Addictions*, 22(1), 23–32. <https://doi.org/10.1111/j.1521-0391.2013.00325.x>
- Amigó, S. (2021). Inducing Effects of Illegal Drugs to Improve Mental Health by Self-Regulation Therapy: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910387>
- Annie Hunt. (2014). Expanding the Biopsychosocial Model: The Active Reinforcement Model of Addiction. *Graduate Student Journal of Psychology*, 15, 57–69. <https://doi.org/10.52214/gsjp.v15i.10891>
- APA Dictionary of Psychology. (2015). <https://dictionary.apa.org/>
- Archer, M., Bhaskar, R., Collier, A., Lawson, T., & Norrie, A. (Eds.). (2013). *Critical Realism* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315008592>
- Arria, A. M., Caldeira, K. M., O’Grady, K. E., Vincent, K. B., Johnson, E. P., & Wish, E. D. (2008). Nonmedical Use of Prescription Stimulants among College Students: Associations with ADHD and Polydrug Use. *Pharmacotherapy*, 28(2), 156–169. <https://doi.org/10.1592/phco.28.2.156>
- Bagarić, A., Bagarić, M., & Paštar, Z. (2018). *Defence Mechanisms in Addicts*. 46(2).
- Barratt, M. J. (2011). *Beyond Internet as Tool: A Mixed-Methods Study of Online Drug Discussion*.
- Batisse, A., Leger, S., Vicaut, E., Gerbaud, L., & Djezzar, S. (2021). Cognitive enhancement and consumption of psychoactive Substances among Youth Students (COSYS): A cross-sectional study in France. *Public Health*, 194, 75–78. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.02.036>
- Baum, M., Sattler, S., & Reimann, M. (2023). Towards an understanding of how stress and resources affect the nonmedical use of prescription drugs for performance enhancement

- among employees. *Current Psychology*, 42(6), 4784–4801. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01873-7>
- Baumeister, R. F. (2003). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281–284. <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Beard, S. J., Yoon, L., Venticinque, J. S., Shepherd, N. E., & Guyer, A. E. (2022). The brain in social context: A systematic review of substance use and social processing from adolescence to young adulthood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 57, 101147. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101147>
- Bernardi, S., Faraone, S. V., Cortese, S., Kerridge, B. T., Pallanti, S., Wang, S., & Blanco, C. (2012). The lifetime impact of attention deficit hyperactivity disorder: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC). *Psychological Medicine*, 42(4), 875–887. <https://doi.org/10.1017/S003329171100153X>
- Bhaskar, R., & Hartwig, M. (2016). *Enlightened common sense: The philosophy of critical realism*. Routledge.
- Bodai, B. I., Nakata, T. E., Wong, W. T., Clark, D. R., Lawenda, S., Tsou, C., Liu, R., Shiue, L., Cooper, N., Rehbein, M., Ha, B. P., McKeirnan, A., Misquitta, R., Vij, P., Klonecke, A., Mejia, C. S., Dionysian, E., Hashmi, S., Greger, M., ... Campbell, T. M. (2018). Lifestyle Medicine: A Brief Review of Its Dramatic Impact on Health and Survival. *The Permanente Journal*, 22(1), 17–025. <https://doi.org/10.7812/TPP/17-025>
- Boileau-Falardeau, M., Contreras, G., Gariépy, G., & Laprise, C. (2022). Patterns and motivations of polysubstance use: A rapid review of the qualitative evidence. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 42(2), 47–59. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.42.2.01>
- Bowden, O. (2023). *POV - You have ADHD: Examining Predictors of Self-Diagnosis of ADHD on TikTok*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE.
- Brookfield, S. J., Selvey, L., Maher, L., & Fitzgerald, L. (2021). “It Just Kind of Cascades”: A critical ethnography of methamphetamine-related pleasure among people in recovery. *International Journal of Drug Policy*, 98, 103427.
<https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103427>
- Caputo, A. (2019). Addiction, locus of control and health status: A study on patients with substance use disorder in recovery settings. *Journal of Substance Use*, 24(6), 609–613.
<https://doi.org/10.1080/14659891.2019.1632948>
- Charach, A., Yeung, E., Climans, T., & Lillie, E. (2011). Childhood Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Future Substance Use Disorders: Comparative Meta-Analyses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(1), 9–21.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.09.019>
- Ciucă Anghel, D.-M., Nițescu, G. V., Tiron, A.-T., Guțu, C. M., & Baconi, D. L. (2023). Understanding the Mechanisms of Action and Effects of Drugs of Abuse. *Molecules*, 28(13), 4969. <https://doi.org/10.3390/molecules28134969>
- Collin, J., Simard, J., & Collin-Desrosiers, H. (2013). Between smart drugs and antidepressants: A cultural analysis of pharmaceutical drug use among university students. *SALUTE E SOCIETÀ*, 2, 31–55. <https://doi.org/10.3280/SES2012-SU2004EN>
- Cristiano, N. (2024). “Everyone Does Cocaine”: The Impact of Normalization on Practices of Club Drug Use and Risk Management. *Contemporary Drug Problems*, 00914509241293394.
<https://doi.org/10.1177/00914509241293394>
- Dash, G. F., Martin, N. G., & Slutske, W. S. (2023). Big Five personality traits and illicit drug use: Specificity in trait–drug associations. *Psychology of Addictive Behaviors*, 37(2), 318–330.
<https://doi.org/10.1037/adb0000793>
- De Bruyn, S., Wouters, E., Ponnet, K., Tholen, R., & Van Hal, G. (2023). Subtypes of prescription stimulant misuse among students: A nuanced story. *Studies in Higher Education*, 48(12), 1781–1795. <https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2215272>
- Dietz, P., Werner, A. M., Reichel, J. L., Schäfer, M., Mülder, L. M., Beutel, M., Simon, P., Letzel, S., & Heller, S. (2022). The Prevalence of Pharmacological Neuroenhancement Among University Students Before and During the COVID-19-Pandemic: Results of Three Consecutive Cross-Sectional Survey Studies in Germany. *Frontiers in Public Health*, 10, 813328. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.813328>

- Dingle, G. A., Cruwys, T., & Frings, D. (2015). Social Identities as Pathways into and out of Addiction. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01795>
- DINI, G., BRAGAZZI, N. L., MONTECUCCO, A., RAHMANI, A., & DURANDO, P. (2019). Psychoactive drug consumption among truck-drivers: A systematic review of the literature with meta-analysis and meta-regression. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 60(2), E124–E139. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2019.60.2.1245>
- Dučinskaitė, E. (2023). *Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo, nustatyto suaugystėje, reikšmė žmogaus tapatumo formavimuisi*.
- Duopah, Y. A., Moran, L., Elmusharaf, K., & Kelly, D. (2024). A qualitative study of psychological stress and coping among persons using crack cocaine. *BMC Psychology*, 12(1), 537. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02032-w>
- Egan, T. E., Dawson, A. E., & Wymbs, B. T. (2017). Substance Use in Undergraduate Students With Histories of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): The Role of Impulsivity. *Substance Use & Misuse*, 52(10), 1375–1386. <https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1281309>
- European Web Survey on Drugs (EWSD) 2024: Methodology* | www.euda.europa.eu. (n.d.). Retrieved 15 April 2025, from https://www.euda.europa.eu/publications/data-factsheet/european-web-survey-drugs-2024-top-level-findings/methodology_en
- Farrell, M., Martin, N. K., Stockings, E., Bórquez, A., Cepeda, J. A., Degenhardt, L., Ali, R., Tran, L. T., Rehm, J., Torrens, M., Shoptaw, S., & McKetin, R. (2019). Responding to global stimulant use: Challenges and opportunities. *The Lancet*, 394(10209), 1652–1667. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32230-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32230-5)
- Fletcher, A. J. (2017). Applying critical realism in qualitative research: Methodology meets method. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(2), 181–194. <https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1144401>
- Gonçalves, J. L., Alves, V. L., Aguiar, J., Teixeira, H. M., & Câmara, J. S. (2019). Synthetic cathinones: An evolving class of new psychoactive substances. *Critical Reviews in Toxicology*, 49(7), 549–566. <https://doi.org/10.1080/10408444.2019.1679087>
- Groenman, A. P., Oosterlaan, J., Rommelse, N. N. J., Franke, B., Greven, C. U., Hoekstra, P. J., Hartman, C. A., Luman, M., Roeyers, H., Oades, R. D., Sergeant, J. A., Buitelaar*, J. K., & Faraone*, S. V. (2013). Stimulant treatment for attention-deficit hyperactivity disorder and risk of developing substance use disorder. *British Journal of Psychiatry*, 203(2), 112–119. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.124784>

- Guirguis, A., Corkery, J. M., Stair, J. L., Kirton, S. B., Zloh, M., & Schifano, F. (2017). Intended and unintended use of cathinone mixtures. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 32(3), e2598. <https://doi.org/10.1002/hup.2598>
- Hallonsten, O. (2023). Faster, Better, Stronger. In O. Hallonsten (Ed.), *Empty Innovation: Causes and Consequences of Society's Obsession with Entrepreneurship and Growth* (pp. 61–79). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31479-7_5
- Hammarberg, K., Kirkman, M., & De Lacey, S. (2016). Qualitative research methods: When to use them and how to judge them. *Human Reproduction*, 31(3), 498–501. <https://doi.org/10.1093/humrep/dev334>
- Hartz, S. M., Pato, C. N., Medeiros, H., Cavazos-Rehg, P., Sobell, J. L., Knowles, J. A., Bierut, L. J., & Pato, M. T. (2014). Comorbidity of Severe Psychotic Disorders With Measures of Substance Use. *JAMA Psychiatry*, 71(3), 248. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.3726>
- Helmer, S. M., Pischke, C. R., Van Hal, G., Vriesacker, B., Dempsey, R. C., Akvardar, Y., Guillen-Grima, F., Salonna, F., Stock, C., & Zeeb, H. (2016). Personal and perceived peer use and attitudes towards the use of nonmedical prescription stimulants to improve academic performance among university students in seven European countries. *Drug and Alcohol Dependence*, 168, 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2016.08.639>
- Hemaloka, M. (2024). Personality Factors Associated with Drug Addiction in Young and Adults (A Review of Literature). *Pravacana*, 15(1), 55–61. <https://doi.org/10.4038/p.v15i1.1>
- Hupli, A., Didžiokaitė, G., & Ydema, M. (2019). Beyond Treatment Versus Enhancement: A Qualitative Study of Pharmacological Neuro-Enhancement Among Dutch and Lithuanian University Students. *Contemporary Drug Problems*, 46(4), 379–399. <https://doi.org/10.1177/0091450919884777>
- Ilbegi, S., Groenman, A. P., Schellekens, A., Hartman, C. A., Hoekstra, P. J., Franke, B., Faraone, S. V., Rommelse, N. N. J., & Buitelaar, J. K. (2018). Substance use and nicotine dependence in persistent, remittent, and late-onset ADHD: A 10-year longitudinal study from childhood to young adulthood. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 10(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s11689-018-9260-y>
- Ingegneri, M., Smeriglio, E., Zebbiche, Y., Cornara, L., Visalli, L., Smeriglio, A., & Trombetta, D. (2025). The Dark Side of “Smart Drugs”: Cognitive Enhancement vs. Clinical Concerns. *Toxics*, 13(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/toxics13040247>
- Iszák, F., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Creativity and Psychoactive Substance Use: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1135–1149. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9709-8>

- Janousch, C., Eggenberger, L., Steinhoff, A., Johnson-Ferguson, L., Bechtiger, L., Loher, M., Ribeaud, D., Eisner, M., Baumgartner, M. R., Binz, T. M., Shanahan, L., & Quednow, B. B. (2024). Words versus Strands: Reliability and Stability of Concordance Rates of Self-Reported and Hair-Analyzed Substance Use of Young Adults over Time. *European Addiction Research*, 1–15. <https://doi.org/10.1159/000541713>
- Jarcho, J. M., Wyngaarden, J. B., Johnston, C. R., Quarmley, M., Smith, D. V., & Cassidy, C. M. (2022). Substance Abuse in Emerging Adults: The Role of Neuromelanin and Ventral Striatal Response to Social and Monetary Rewards. *Brain Sciences*, 12(3), 352. <https://doi.org/10.3390/brainsci12030352>
- Johnson, B., Sun, T., Wu, L., Seal, S., Stjepanovic, D., Chan, G., & Leung, J. (2025). Content Analysis of the Portrayal of Prescription Stimulants on TikTok. *Journal of Attention Disorders*, 10870547251318834. <https://doi.org/10.1177/10870547251318834>
- Kerley, K. R., Copes, H., & Griffin, O. H. (2015). Middle-Class Motives for Non-Medical Prescription Stimulant Use among College Students. *Deviant Behavior*, 36(7), 589–603. <https://doi.org/10.1080/01639625.2014.951573>
- Kovshoff, H., Banaschewski, T., Buitelaar, J. K., Carucci, S., Coghill, D., Danckaerts, M., Dittmann, R. W., Falissard, B., Grimshaw, D. G., Hollis, C., Inglis, S., Konrad, K., Liddle, E., McCarthy, S., Nagy, P., Thompson, M., Wong, I. C. K., Zuddas, A., & Sonuga-Barke, E. J. S. (2016). Reports of Perceived Adverse Events of Stimulant Medication on Cognition, Motivation, and Mood: Qualitative Investigation and the Generation of Items for the Medication and Cognition Rating Scale. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(6), 537–547. <https://doi.org/10.1089/cap.2015.0218>
- Kun, B., Fetahu, D., Mervó, B., Magi, A., Eisinger, A., Paksi, B., & Demetrovics, Z. (2023). Work Addiction and Stimulant Use: Latent Profile Analysis in a Representative Population Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01076-0>
- Lakhan, S. E., & Kirchgessner, A. (2012). Prescription stimulants in individuals with and without attention deficit hyperactivity disorder: Misuse, cognitive impact, and adverse effects. *Brain and Behavior*, 2(5), 661–677. <https://doi.org/10.1002/brb3.78>
- Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311–328. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311>
- Liebrechts, N., Rigoni, R., Petruželka, B., Barták, M., Rowicka, M., Zurhold, H., & Schiffer, K. (2022). Different phases of ATS use call for different interventions: A large qualitative study in Europe. *Harm Reduction Journal*, 19(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12954-022-00617-5>

- Lukash, I.-G., & Maltseva, K. (2020). Using ethnographic approach and cultural models framework in research on recreational drug use. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 3, 178–193. <https://doi.org/10.15407/sociology2020.03.178>
- Mache, S., Eickenhorst, P., Vitzthum, K., Klapp, B. F., & Groneberg, D. A. (2012). Cognitive-enhancing substance use at German universities: Frequency, reasons and gender differences. *Wiener Medizinische Wochenschrift (1946)*, 162(11–12), 262–271. <https://doi.org/10.1007/s10354-012-0115-y>
- Maier, L. J., Liechti, M. E., Herzig, F., & Schaub, M. P. (2013). To Dope or Not to Dope: Neuroenhancement with Prescription Drugs and Drugs of Abuse among Swiss University Students. *PLoS ONE*, 8(11), e77967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077967>
- Mann, J. (2023). Cognitive enhancing drug use amongst students in (neoliberal) higher education: A functional response. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 30(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/09687637.2022.2064268>
- Maxwell, J. A. (2012). *A realist approach for qualitative research*. SAGE Publications.
- McCabe, S. E., Schulenberg, J. E., Wilens, T. E., Schepis, T. S., McCabe, V. V., & Veliz, P. T. (2023). Prescription Stimulant Medical and Nonmedical Use Among US Secondary School Students, 2005 to 2020. *JAMA Network Open*, 6(4), e238707. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.8707>
- McDermott, H., Lane, H., & Alonso, M. (2021). Working smart: The use of ‘cognitive enhancers’ by UK university students. *Journal of Further and Higher Education*, 45(2), 270–283. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1753179>
- Mickaitė, B. (2023). *Cns veikiančių medžiagų vartojimas studentų tarpe ir įtaka studijų rezultatams*.
- Miranda, M., & Barbosa, M. (2022). Use of Cognitive Enhancers by Portuguese Medical Students: Do Academic Challenges Matter? *Acta Médica Portuguesa*, 35(4), 257–263. <https://doi.org/10.20344/amp.14220>
- Misiulytė, T., & Bulotienė, G. (2025). Diagnosis of attention-deficit-hyperactivity disorder in adults in Lithuania—Illustrative clinical cases. *Medical Sciences*, 13(1). <https://doi.org/10.53453/ms.2025.1.8>
- Mokhtarpoor, H., Tehranineshat, B., Naderi, Z., & Amirinia, M. (2024). Explaining the causes and motivations for multiple substance use from the perspectives of users and therapists: A qualitative study. *Heliyon*, 10(23), e40620. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40620>
- Moss, A. C., & Dyer, K. R. (2010). *Psychology of addictive behaviour*. Palgrave Macmillan.
- Müller, C. P. (2020). Drug instrumentalization. *Behavioural Brain Research*, 390, 112672. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112672>

- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. (2023). *Psichoaktyviosios medžiagos: tendencijos ir pokyčiai*. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.
https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/2023_metinis%2Bvirselis.pdf
- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (with Čiužas, R.). (2020). *Sužinok daugiau apie naujas psichoaktyvias medžiagas ir ne tik* (L. Gruzdytė & V. Martynaitis, Eds.; 1st ed.). Baltijos kopija.
<https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/FINAL%20NTAKD%20brosiura%20web.pdf>
- Nolan, P. B., Carrick-Ranson, G., Stinear, J. W., Reading, S. A., & Dalleck, L. C. (2017). Prevalence of metabolic syndrome and metabolic syndrome components in young adults: A pooled analysis. *Preventive Medicine Reports*, 7, 211–215.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.07.004>
- Norcross, J. C., Krebs, P. M., & Prochaska, J. O. (2011). Stages of change. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 143–154. <https://doi.org/10.1002/jclp.20758>
- O'Donnell, A., Addison, M., Spencer, L., Zurhold, H., Rosenkranz, M., McGovern, R., Gilvarry, E., Martens, M., Verthein, U., & Kaner, E. (2019). Which individual, social and environmental influences shape key phases in the amphetamine type stimulant use trajectory? A systematic narrative review and thematic synthesis of the qualitative literature. *Addiction*, 114(1), 24–47. <https://doi.org/10.1111/add.14434>
- Ott, R. (2014). *Attitudes towards Cognitive Enhancement in Switzerland—An Empirical Ethical Approach* [University of Zurich]. <https://doi.org/10.5167/UZH-95726>
- Péterfi, A., Tarján, A., Horváth, G. C., Cseztregi, T., & Nyírády, A. (2014). Changes in patterns of injecting drug use in Hungary: A shift to synthetic cathinones. *Drug Testing and Analysis*, 6(7–8), 825–831. <https://doi.org/10.1002/dta.1625>
- Petersen, M. A., Nørgaard, L. S., & Traulsen, J. M. (2015). Going to the doctor with enhancement in mind – An ethnographic study of university students' use of prescription stimulants and their moral ambivalence. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 22(3), 201–207.
<https://doi.org/10.3109/09687637.2014.970517>
- Plumber, N., Majeed, M., Ziff, S., Thomas, S. E., Bolla, S. R., & Gorantla, V. R. (2021). Stimulant Usage by Medical Students for Cognitive Enhancement: A Systematic Review. *Cureus*.
<https://doi.org/10.7759/cureus.15163>
- Qiu, L., Wangzhou, K., Liu, Y., Ding, J., Li, H., & Ma, J. (2024). Status of professional mental health help-seeking intention associated factors among medical students: A cross-sectional study in China. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1376170.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1376170>

- Ray, K. S. (2016). Not Just “Study Drugs” for the Rich: Stimulants as Moral Tools for Creating Opportunities for Socially Disadvantaged Students. *The American Journal of Bioethics*, 16(6), 29–38. <https://doi.org/10.1080/15265161.2016.1170231>
- Roberts, N. P., Roberts, P. A., Jones, N., & Bisson, J. I. (2016). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder and comorbid substance use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010204.pub2>
- Robitaille, C., & Collin, J. (2016). Prescription Psychostimulant Use Among Young Adults: A Narrative Review of Qualitative Studies. *Substance Use & Misuse*, 51(3), 357–369. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1110170>
- Rosenkranz, M., O'Donnell, A., Martens, M.-S., Zurhold, H., Degkwitz, P., Liebrechts, N., Barták, M., Rowicka, M., & Verthein, U. (2023). Individual, Social, and Environmental Factors Associated with Different Patterns of Stimulant Use: A Cross-Sectional Study from Five European Countries. *European Addiction Research*, 29(3), 182–193. <https://doi.org/10.1159/000529944>
- Rudaitytė, A. (2022). *Psichostimuliuojančių medžiagų vartojimas studentų tarpe ir jų įtaka studijų rezultatams*. [Magistro baigiamasis darbas]. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Farmacijos fakulteto Fiziologijos ir farmakologijos institutas.
- Sabbe, M., Sawchik, J., Gräfe, M., Wuillaume, F., De Bruyn, S., Van Antwerpen, P., Van Hal, G., Desseilles, M., Hamdani, J., & Malonne, H. (2022). Use and misuse of prescription stimulants by university students: A cross-sectional survey in the french-speaking community of Belgium, 2018. *Archives of Public Health*, 80(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00816-3>
- Sales, P., Murphy, F., Murphy, S., & Lau, N. (2019). Burning the candle at both ends: Motivations for non-medical prescription stimulant use in the American workplace. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 26(4), 301–308. <https://doi.org/10.1080/09687637.2019.1606895>
- Sattler, S., & Von Dem Knesebeck, O. (2022). Effort–Reward Imbalance at Work and Prescription Drug Misuse—Prospective Evidence from Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7632. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137632>
- Schleim, S. (2020). Neuroenhancement as Instrumental Drug Use: Putting the Debate in a Different Frame. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 567497. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.567497>
- Schleim, S. (2023). *Mental Health and Enhancement: Substance Use and Its Social Implications*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-32618-9>

- Sharif, S., Guirguis, A., Fergus, S., & Schifano, F. (2021). The Use and Impact of Cognitive Enhancers among University Students: A Systematic Review. *Brain Sciences*, 11(3), 355. <https://doi.org/10.3390/brainsci11030355>
- Sims-Schouten, W., Riley, S. C. E., & Willig, C. (2007). Critical Realism in Discourse Analysis: A Presentation of a Systematic Method of Analysis Using Women's Talk of Motherhood, Childcare and Female Employment as an Example. *Theory & Psychology*, 17(1), 101–124. <https://doi.org/10.1177/0959354307073153>
- Sinclair, R. R., Britt, T. W., & Watson, G. P. (2024). Psychological well-being and occupational health: Caught in the quicksand or standing on a firm foundation? In L. E. Tetrick, G. G. Fisher, M. T. Ford, & J. C. Quick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology (3rd ed.)*. (pp. 385–403). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000331-019>
- Singh, I., Filipe, A. M., Bard, I., Bergey, M., & Baker, L. (2013). Globalization and Cognitive Enhancement: Emerging Social and Ethical Challenges for ADHD Clinicians. *Current Psychiatry Reports*, 15(9), 385. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0385-0>
- Skewes, M. C., & Gonzalez, V. M. (2013). The Biopsychosocial Model of Addiction. In *Principles of Addiction* (pp. 61–70). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00006-1>
- Soussan, C., Andersson, M., & Kjellgren, A. (2018). The diverse reasons for using Novel Psychoactive Substances—A qualitative study of the users' own perspectives. *International Journal of Drug Policy*, 52, 71–78. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2017.11.003>
- Souza, R. de. (2015). “I've Thought About This, Trust Me”: Understanding the Values and Assumptions Underlying Prescription Stimulant Misuse Among College Students. *International Journal of Communication*, 9(0), Article 0.
- Spanagel, R. (2011). Why do we take drugs? From the drug-reinforcement theory to a novel concept of drug instrumentalization. *Behavioral and Brain Sciences*, 34(6), 322–322. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11000847>
- Spencer, L. P., Addison, M., Alderson, H., McGovern, W., McGovern, R., Kaner, E., & O'Donnell, A. (2021). ‘The Drugs Did For Me What I Couldn't Do For Myself’: A Qualitative Exploration of the Relationship Between Mental Health and Amphetamine-Type Stimulant (ATS) Use. *Substance Abuse: Research and Treatment*, 15, 11782218211060852. <https://doi.org/10.1177/11782218211060852>
- Spera, V., Pallucchini, A., Maiello, M., Carli, M., Maremmani, A. G. I., Perugi, G., & Maremmani, I. (2020). Substance Use Disorder in Adult-Attention Deficit Hyperactive Disorder Patients: Patterns of Use and Related Clinical Features. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3509. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103509>

- Sullivan, M. A. (2022). Drug Use and Mental Health: Comorbidity between Substance Use and Psychiatric Disorders. In E. Akerele (Ed.), *Substance and Non-Substance Related Addictions* (pp. 3–17). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-84834-7_1
- Swartz, J. R., Weissman, D. G., Ferrer, E., Beard, S. J., Fassbender, C., Robins, R. W., Hastings, P. D., & Guyer, A. E. (2020). Reward-Related Brain Activity Prospectively Predicts Increases in Alcohol Use in Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.05.022>
- Tiffany, S. T., & Conklin, C. A. (2000). A cognitive processing model of alcohol craving and compulsive alcohol use. *Addiction*, 95(8), 145–153. <https://doi.org/10.1080/09652140050111717>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Tully, J. L. (2020). *Exploring the Aetiology and Effects of Pharmacological Cognitive Enhancement use in UK University Students*. f Liverpool John Moores University.
- Van Emmerik-van Oortmerssen, K., Van De Glind, G., Van Den Brink, W., Smit, F., Crunelle, C. L., Swets, M., & Schoevers, R. A. (2012). Prevalence of attention-deficit hyperactivity disorder in substance use disorder patients: A meta-analysis and meta-regression analysis. *Drug and Alcohol Dependence*, 122(1–2), 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2011.12.007>
- Vargo, E. J., & Petróczi, A. (2016). “It Was Me on a Good Day”: Exploring the Smart Drug Use Phenomenon in England. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00779>
- Varo, C., Murru, A., Salagre, E., Jiménez, E., Solé, B., Montejo, L., Carvalho, A., Stubbs, B., Grande, I., Martínez-Arán, A., Vieta, E., & Reinares, M. (2019). Behavioral addictions in bipolar disorders: A systematic review. *European Neuropsychopharmacology*, 29(1), 76–97. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.10.012>
- Volkow, N. D. (2004). The reality of comorbidity: Depression and drug abuse. *Biological Psychiatry*, 56(10), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.07.007>
- Vrecko, S. (2013). Just How Cognitive Is “Cognitive Enhancement”? On the Significance of Emotions in University Students’ Experiences with Study Drugs. *AJOB Neuroscience*, 4(1), 4–12. <https://doi.org/10.1080/21507740.2012.740141>
- Vrecko, S. (2015). Everyday drug diversions: A qualitative study of the illicit exchange and non-medical use of prescription stimulants on a university campus. *Social Science & Medicine*, 131, 297–304. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.10.016>

- Wang, A. (2020). *The Influence of Recreational Drug use on Creative Behavior: A Qualitative Study in*. University of Twente.
- Weyandt, L. L., Oster, D. R., Marraccini, M. E., Gudmundsdottir, B. G., Munro, B. A., Rathkey, E. S., & McCallum, A. (2016). Prescription Stimulant Medication Misuse: Where Are We and Where Do We Go from Here? *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 24(5), 400–414. <https://doi.org/10.1037/pha0000093>
- Willis, M. E. H. (2023). Critical realism and qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 20(2), 265–288. <https://doi.org/10.1080/14780887.2022.2157782>
- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision)*. <https://icd.who.int/en/>
- Yadav, D. (2022). Criteria for Good Qualitative Research: A Comprehensive Review. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(6), 679–689. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00619-0>
- Zahmacioglu, O., & Kilic, E. (2017). Early diagnosis and treatment of ADHD are important for a secure transition to adolescence. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.220054>
- Žydžiūnaitė, V., & Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai Principai ir metodai*. VAGA.

PRIEDAI

1 Priedas. Pasidalintas kvietimas

Kvietimas dalyvauti tyrime

Esu Rūta Macijauskaitė, Vilniaus universiteto klinikinės psichologijos magistro studijų programos studentė. Atlieku tyrimą, kurio tikslas – geriau suprasti, kaip jauni suaugusieji vertina ir interpretuoja savo patirtis vartojant psichostimuliacinius vaistus, siekiant pagerinti darbo ar mokymosi rezultatus ir/ar psichologinę savijautą.

Kas gali dalyvauti tyrime?

Kviečiu dalyvauti jaunas žmones (18–30 metų amžiaus), kurie bent kartą yra vartoję psichostimuliuojančius vaistus be gydytojo recepto arba nesilaikydami gydytojo nurodymų, taip pat tuos, kurie yra bandę nelegalias psichostimuliuojančias medžiagas, siekdami pagerinti darbingumą ir/ar psichologinę savijautą.

Kaip vyks tyrimas?

- Susisiektelė telefonu arba el. paštu suderinsime jums patogų laiką interviu.
- Susitikimas vyks gyvai arba per vaizdo skambutį, atsižvelgiant į jūsų pageidavimą. Interviu truks apie pusantros valandos. Jo metu paprašysiu jūsų papasakoti apie savo patirtis, vartojant psichostimuliacinius vaistus.
- Interviu bus įrašomas, kad duomenys būtų tiksliai užfiksuoti.
- Tyrimo metu laikomasi visišką anonimiškumą – visi duomenys bus pateikti nuasmeninta forma, nesusieti su jūsų asmenine informacija.

Jei norėtumėte dalyvauti, prašome palikti savo kontaktus ir aš su jumis susisieksiu dėl Susitikimo vietos ir laiko.

Jei turite klausimų arba norite gauti daugiau informacijos, galite susisiekti el. paštu: ruta.macijauskaite@fsf.stud.vu.lt arba telefonu: +370 650 56706.

Dėkoju už Jūsų laiką ir tikiuosi Jūsų dalyvavimo!

P.S. Jei pažįstate žmonių, kurie galėtų būti suinteresuoti dalyvauti šiame tyrime, prašome pasidalinti šiuo kvietimu.

Virtualus kvietimas: <https://forms.gle/5NFM47qEr5YLaTWH8>

2 Priedas. Pusiau struktūruoto interviu klausimai:

1. Bendra patirtis vartojant psichostimuliacinius vaistus

Pagrindinis klausimas:

Papasakokite apie savo patirtį vartojant psichostimuliacinius. Kada ir kaip pirmą kartą nusprendėte išbandyti šias medžiagas?

2. Motyvacija ir sprendimas vartoti psichostimuliacinius

Pagrindinis klausimas:

Kas paskatino jus išbandyti psichostimuliacinius konkrečiai darbingumui ar psichologinei gerovei gerinti?

Papildantys klausimai:

- Ar vartojimas buvo labiau susijęs su darbo/mokymosi rezultatų gerinimu ar su emocinės savijautos palaikymu?
- Kaip tuo metu manėte, ar psichostimuliacinių vartojimas bus laikinas ar ilgalaikis sprendimas? Kodėl?
- Kokiose situacijose dažniausiai vartojote psichostimuliacinius?

3. Psichostimuliacinių poveikis.

Kokį jautėte poveikį vartojant psichostimuliacinius (konkrečiai darbingumui gerinti)?

Papildomi:

- Ar ir Kaip psichostimuliacinių vartojimas paveikė jūsų kasdienį gyvenimą?
- Ar pasiteisino jūsų lūkesčiai dėl psichost. poveikio jūsų darbingumui /psichologinės savijautos gerinimui (ar kaip ten pasirinksite)
- Kokį poveikį jautėte asmeniniame, profesiniame ar socialiniame gyvenime?

4. Pagrindinis klausimas:

- Kaip psichostimuliacinių vartojimas paveikė jūsų kasdienį gyvenimą? Kokį poveikį jautėte asmeniniame, profesiniame ar socialiniame gyvenime?

Papildantys klausimai:

- Ar pastebėjote pokyčių savo darbo ar mokymosi rezultatuose?

5. Bendri apmąstymai ir baigiamasis klausimas

Pagrindinis klausimas:

Kaip manote, kokia vyraujanti nuomonė apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą visuomenėje? Ar tai daro įtaką jūsų požiūriui?

Papildantys klausimai:

- Ar yra dar kas nors, ką galėtumėte pridėti apie jūsų patirtį su psichostimuliaciniais ir ką, jūsų manymu, būtų svarbu žinoti?
- Ar yra kas nors, ko norėtumėte, kad būčiau paklausiusi, bet nepaklausiau.

3 Priedas. Informuotas sutikimas

Sutikimas

Data: _____

AŠ, _____, sutinku dalyvauti Vilniaus universiteto klinikinės psichologijos magistro studentės Rūtos Macijauskaitės atliekamame tyrime apie jaunų žmonių, vartojančių stimuliuojančius preparatus psichologinei savijautai bei darbingumui gerinti, patyrimą. Sutinku, kad mano pokalbis su tyrėja būtų įrašomas į diktofoną ir vėliau būtų naudojamas mokslinio darbo tikslais. Esu informuotas(-a), kad mano asmens duomenys nebus atskleisti, interviu rezultatai bus nuasmeninti ir kad bet kuriame tyrimo etape galiu iš jo pasitraukti.

Parašas: _____

Kontaktai:

Rūta Macijauskaitė: ruta.macijauskaite@fsf.stud.vu.lt, tel nr. +370 650 5670

Demografinė anketa

1. **Jūsų amžius:** _____ (*Tyrime dalyvauja tik 18–30 metų asmenys*)
2. **Jūsų lytis:**
 - ☐ Vyras
 - ☐ Moteris
 - ☐ Kita
 - ☐ Nenoriu atsakyti
3. **Jūsų išsilavinimas:**
 - ☐ Pagrindinis
 - ☐ Vidurinis
 - ☐ Profesinis (koleginis, profesinis)
 - ☐ Nebaigtas aukštasis
 - ☐ Aukštasis (bakalauras, magistras ar aukščiau)
4. **Profesinis statusas (pažymėkite visus tinkamus variantus):**
 - ☐ Studijuoju
 - ☐ Studijuoju ir dirbu
 - ☐ Dirbu
 - ☐ Šiuo metu nedirbu
5. ***Jei norite, galite nurodyti savo darbo ar studijų sritį:** _____
(nebūtina).
6. **Ar kada nors vartojote psichostimuliuojančias medžiagas, kad padidintumėte darbingumą ar/ir psichologinę savijautą?** (*Psichostimuliuojančios medžiagos – tai medžiagos, aktyvuojančios veikiančios psichiką ir organizmo funkcijas, tačiau dažnai sukeliančios priklausomybę.*)
 - ☐ Ne, niekada nevartojau
 - ☐ Taip, vartojau su gydytojo paskyrimu
 - ☐ Taip, vartojau be gydytojo paskyrimo
 - ☐ Taip, vartojau ir su gydytojo paskyrimu, ir be jo
7. **Kuriuos iš toliau išvardytų psichostimuliatorių vartojote be gydytojo recepto arba ne gydymo tikslais?** (*Pažymėkite visus tinkamus variantus*)
 - ☐ Amfetaminai (pvz., Adderall)
 - ☐ Kokainas
 - ☐ Metilfenidatas (pvz., Concerta)
 - ☐ Naujos psichoaktyviosios medžiagos (pvz., sintetiniai stimulantai)
 - ☐ Kita (nurodykite): _____
 - ☐ Nežinau, kokią medžiagą vartojau

8. Kaip dažnai vartojate ar vartojote psichostimuliacinius, kad pagerintumėte darbingumą ar savijautą?

- Vartojau tik vieną kartą
- Vartojau retkarčiais (rečiau nei kartą per mėnesį)
- Vartojau reguliariai (1-2 kartus per mėnesį)
- Vartojau dažnai (kartą per savaitę ar dažniau)
- Anksčiau vartojau, bet nebevartoju

5 Priedas. Informacinis lapelis

Svarbu žinoti

Jeigu jaučiate emocinį sunkumą, nerimą, stresą ar vartojate psichostimuliacinius ir kyla klausimų dėl savo būklės – kviečiame pasitarti su specialistais. Jūs nesate vieni. Pagalba prieinama ir konfidencialiai.

Emocinė parama ir pagalba telefonu

- **Jaunimo linija** – tel. 8 800 28888, visą parą
- **Vilties linija** – tel. 116 123, visą parą
- **Pagalbos moterims linija** – tel. 8 800 66366, visą parą
- **Tėvų linija** – tel. 8 800 90012, dirba darbo dienomis 9:00–13:00 ir 17:00–21:00
- **„Nelik vienas“ (vyrams)** – tel. 8 604 11119, dirba kasdien 18:00–22:00
- **Vyrų linija** – tel. 8 670 00027, dirba darbo dienomis 10:00–14:00
- **VšĮ „Krizių įveikimo centras“** – dirba pirmadieniais–penktadieniais 16:00–20:00, šeštadieniais 12:00–16:00

Skubi psichologinė pagalba Vilniuje

- **VšĮ Centro poliklinikos Psichikos sveikatos klinika ir Budinčio gydytojo tarnyba** teikia skubią pagalbą visą parą (galima kreiptis ir nepriklausantiems šiai poliklinikai asmenims). Informaciją galima rasti Centro poliklinikos interneto svetainėje, Psichikos sveikatos klinikos skiltyje.
- **VšĮ Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centras** teikia skubią psichiatrinę ir psichologinę pagalbą esant ūmiai būsenai ar savižudybės rizikai. Išsamesnė informacija pateikiama Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centro interneto svetainėje.
- **„Krizių įveikimo centras“** teikia individualias psichologo konsultacijas gyvai, per „Skype“ arba „Messenger“. Informaciją apie paslaugas galima rasti Krizių įveikimo centro interneto svetainėje.
- **Nemokamos psichologinės pagalbos galimybės visoje Lietuvoje** pateikiamos svetainėje „Tu esi“.
- **Psichologų, teikiančių specializuotą potrauminio streso pagalbą, sąrašas** skelbiamas Lietuvos traumų psichologijos asociacijos puslapyje.
- **Privačiai dirbančių psichologų sąrašas ir kontaktinė informacija** pateikiama Lietuvos psichologų sąjungos interneto svetainėje.

Priklausomybių gydymo ir pagalbos kontaktai

Vilniaus priklausomybės ligų centras

Adresas: Gerosios Vilties g. 3, LT-03147 Vilnius

Telefonas: (8 5) 216 0014 (darbo dienomis 8:00–19:00, pietų pertrauka 12:00–13:00)

Interneto svetainė: www.vplc.lt

Teikiamos paslaugos:

- **Ambulatorinė pagalba:** ambulatorinis skyrius, socialinės pagalbos ir prevencijos skyrius, dienos centras.
- **Stacionarinis gydymas:** detoksikacija, Minesotos programa.
- **Reabilitacija:** reabilitacijos programos jaunuoliams (15–24 m.), resocializacijos projektas „Mano Guru“.
- **Mobiliosios paslaugos:** mobilioji sveikatos klinika (nemokamas narkomanijos ir alkoholizmo gydymas).

Daugiau informacijos apie psichoaktyvias medžiagas

Siūlome plačiau pasiskaityti apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo rizikas ir pagalbos galimybes šiuose informaciniuose puslapiuose:

- Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD):
<https://ntakd.lt/psichoaktyvios-medziagos/>
- Pagalbasau.lt – informacija apie priklausomybes ir pagalbos galimybes:
<https://pagalbasau.lt/>
Tiesioginė nuoroda į priklausomybių temą:
<https://pagalbasau.lt/tema/priklausomybes>

6 priedas. Kodų pavyzdžių, potemių ir temų lentelė

Tema	Potemės	Kodų pvz.
Psichologinės būsenos įtaka vartojimui	Psichologiniai sunkumai kaip vartojimo priežastis	Mažiau pasitikėjimo savimi - daugiau vartojimo Stimuliantai savigyddai nuo adhd Noras atskleisti savo potencialą
	Psichologinės būsenos pokyčiai vartojant	Stimuliantų pagalba tampama socialiau Stimuliantai slopina nerimą Vartojant psichostimuliantus tampama piktesniu
Psichostimuliantų vartojimas kaip	Vartojimas akademiniams tikslams pasiekti	Vartojant stimuliantus rašomi rašto darbiai

darbingumo ir kūrybinio efektyvumo strategija		Stimuliantai palengvina visą mokymosi procesą
	Vartojimas darbui atlikti	Kai bloga savijauta - vartojama darbe Vartoja darbe, kad darbas būtų smagesnis
	Vartojimas atlikti kūrybines užduotis	Vartojant kuriama muzika Stimuliantai motyvuoja piešti Manoma, kad neįmanoma tiek ilgai kurti nevartojant
Socialinės aplinkos poveikis sprendimui vartoti	(Ne)vartojimą skatinanti aplinka	Stebėjo vartojančių "degradaciją" Atsakomybė šeimai padeda atsisakyti vartoti
	Visuomenės nuomonės, kaip neigiamos suvokimas	Atrodo nesąžininga, kad vartojimas taip ribojamas Prevenција nesėkminga, nes per daug griežta Bijoma, kad bus matoma kaip "narkomanė" Jaučia pranašumą prieš likusią visuomenę
Vartojimo pateisinimas	Vartojimo racionalizavimas	Stimuliantai - saugi medžiaga Leidžia sau vartoti, nes vėliau žada atsisakyti
	Vartojimo normalizavimas	Medijų įtaka normalizuoja narkotikų vartojimą Vartojančioje aplinkoje viskas atrodo normalu
	Vartojimo idealizavimas	Stimuliatoriai padaro gyvenimą geresnį Vartojant gyvenimas ryškesnis
Kontrolės iliuzija	Kontrolės siekimas	Vartojant svarbu rūpintis savimi Planuoja pagirias nuo vartojimo
	Kontrolės praradimas	Kontroliuoja nebe tu, o stimuliantai Vartojimas reguliuojamas su tikslu toliau vartoti

		Vartoja beveik kasdien
--	--	------------------------

7 priedas. Transkripcijų ir citavimo sutartiniai ženklai

Ženklas	Reikšmė
...	Trumpa tyla
<...>	cituoiant praleidžiama dalis tyrimo dalyvio žodžių
[]	– informacijos nuasmeninimas (pvz., vardų, vietų pakeitimas į bendrinius žodžius) arba – žodžių reikšmės paaiškinimas (ypač slengo, specialių terminų ar neaiškos kalbos).
Žod–	Žodžio gale padėtas minuso ženklas reiškia, kad, nepabaigus žodžio, jis nutraukiamas ar nebesigirdi
(pauzė)	Skliausteliai nurodo pauzę ar reakciją.