

Co siódmy młody Polak może być uzależniony od uczenia się

13 października 2021

Co siódmy młody Polak może być uzależniony od uczenia się – wynika z badań psychologa dra Pawła Atroszko. Stosunkowo bardziej narażone są kobiety. Problem dotyka też dzieci, które „znajdują się pod ogromną presją nieustannej nauki pod testy i niepopoewniania błędów”.

„Uzależnienie się od uczenia jest badane jako potencjalna wczesna forma uzależnienia od pracy. Praca w tym rozumieniu oznacza wysiłek wkładany w osiągnięcie jakiegoś celu. Obecnie uzależnienie od pracy nie jest jeszcze oficjalnie rozpoznawane jako jednostka diagnostyczna – natomiast to, że przepracowywanie się kompulsywne, czyli pod wewnętrznym przymusem, jest objawem zaburzenia osobowości, wiadomo od dawna. Teraz coraz częściej mówi się, że jest to jednak uzależnienie” – tłumaczy dr Atroszko z Uniwersytetu Gdańskiego, który zajmuje się głównie badaniami ilościowymi na próbach reprezentujących populację ogólną.

Uzależnienie to coś, co utrzymuje się przez dłuższy czas i nawraca – może dotyczyć substancji psychoaktywnych lub zachowań. Wspólnymi elementami różnych uzależnień są: powtarzalność, nagradzający charakter (przyjemność lub zmniejszenie dyskomfortu), kompulsja (wewnętrzny przymus) i negatywne konsekwencje np. w postaci stresu, depresji, problemów zdrowotnych lub pogorszonego funkcjonowania w innych sferach. Istotne są również: brak kontroli nad zachowaniem i objawy odstawienne. „Odnosząc to do uczenia się, zaniepokoić nas powinny m.in. takie objawy, jak utrata kontroli nad zachowaniem – co oznacza, że dana osoba nawet chciałaby się zrelaksować, np. w weekend czy w czasie świąt – ale nie

potrafi, bo czuje wewnętrzny przymus do nauki. To może być nawet uczenie się do egzaminu, który odbędzie się za pół roku. Podobnie z odstawieniem – jeśli ktoś przestaje się uczyć, to czuje się np. poirytowany, złęczony, cierpi na bezsenność, odczuwa bóle głowy. To już są naprawdę ciężkie przypadki, ale prowadząc badania z pogłębionymi rozmowami klinicznymi spotykamy się z nimi coraz częściej” – mówił.

Z jego analiz wynika, że problem ma poważne znaczenie epidemiologiczne, czyli może dotyczyć dużej liczby osób. „Z moich badań przesiewowych w populacjach nastolatków i młodych dorosłych w Polsce wynika, że na stu uczniów szkół średnich czy studentów może być około 15 osób uzależnionych od uczenia się. Dla porównania od gier komputerowych uzależnionych będą jedna lub dwie osoby na sto – podał dr Atroszko. „Biorąc pod uwagę samych studentów, których w Polsce jest ok. 1,2 mln, to mamy grupę 180 tys. osób” – podkreślił.

Jak dodał, na skalę problemu wskazuje ponadto porównanie konsekwencji zdrowotnych osób uzależnionych od gier komputerowych i uczenia się – to w tej drugiej grupie, w przeliczeniu na sto osób, znacznie więcej będzie doświadczało chronicznego stresu, cierpiało na depresję i czy zaburzenia lękowe, a także problemy zdrowia fizycznego np. ze strony układu pokarmowego.

Zdaniem psychologa, jeżeli chodzi o grupę dzieci i młodzieży, problem tkwi głównie w systemie edukacji i podejściu rodziców. „W Polsce szkoła nie przekazuje dzieciom wiedzy, ale uczy pod testy – to system ciągłego oceniania, bo ciągle jakieś kartkówki, testy, egzaminy. A jeżeli ktoś jest sumienny to będzie się uczyć, uczyć i uczyć” – kontynuował.

Kolejną kwestią jest presja ze strony rodziców – np., aby dziecko dostawało same szóstki i piątki w szkole, i kiedy czwórka jest już traktowana jak porażka.

Ważnym aspektem ponadto są problemy emocjonalne, których –

mówił – szkoła nie potrafi rozwiązywać. „Uzależnienia są formą regulowania własnych emocji, czyli gdy ktoś doświadcza negatywnych emocji lub nie radzi sobie z czymś, to zaczyna używać jakiejś substancji albo jakiegoś zachowania, żeby poczuć się lepiej i poradzić sobie ze stresem. Jak działa alkohol w tym zakresie – wiadomo. Natomiast jeżeli chodzi o uczenie się, mamy dwa aspekty. Po pierwsze, ta czynność powinna pomagać poczuć się lepiej, czyli musi mieć nagradzający charakter, np. może dawać przyjemność nabywania wiedzy czy satysfakcję z dobrych ocen. Drugim elementem jest doświadczenie ulgi. A jeżeli jesteśmy zmuszani do uczenia się – czy to przez system edukacji czy rodziców – to wszyscy wokoło oczekują, że będziemy się bardzo dużo uczyli. Dlatego też czujemy ulgę, że robimy to, czego się od nas oczekuje” – podkreślił.

Psycholog wskazał jednocześnie, że w takich sytuacjach przede wszystkim należy poszukać źródła problemu – rzeczy, która skłoniła dziecko do ucieczki w uczenie się, jak w omawianym przypadku, albo w gry komputerowe czy pornografię.

Osobami podatnymi na uzależnienie się od uczenia są m.in. osoby sumienne. Zdaniem badacza znaczenie ma też płeć. „Zarówno nasze polskie, jak i międzynarodowe badania wyraźnie wskazują, że kobiety są bardziej narażone na uzależnienie od uczenia się. Bazując na ugruntowanych w psychologii badaniach można postawić pewne hipotezy wyjaśniające to zjawisko. Po pierwsze, kobiety są bardziej wrażliwe na kary, co może przekładać się na ich podejście do uczenia się w systemie edukacji bazującym na formalnych i nieformalnych karach. Poza tym mają wyższą ugodowość i sumienność. Od najmłodszych lat wymaga się od dziewcząt spełniania oczekiwań innych osób. Przykładowo rodzice często chcą, żeby ich córka była dobrą i grzeczną uczennicą. Przez to kobiety odczuwają większą presję na osiągnięcia szkolne. Natomiast dobrze przebadane różnice w odniesieniu do uzależnień od substancji wskazują, że kobiety inaczej reagują na stres i radzą sobie z nim w inny sposób. To

przekłada się na odmienne mechanizmy uzależnienia” – wskazał.

Dr Atroszko przyznał, że problemem jest dotarcie do osób, które mogą być uzależnione od uczenia się. „Z jednej strony nie jest to jeszcze rozpoznawalna klinicznie jednostka, więc klinicyści – nawet mając pacjentów, którzy teoretycznie mieliby predyspozycje do tego – raczej nie będą o to pytać. Z drugiej strony same osoby, które doświadczają tego uzależnienia, nie szukają wsparcia, ponieważ nie wiedzą, że taki problem może istnieć. Dlatego tak ważne jest upowszechnianie tej kwestii” – powiedział.

Przestrzegł, by do tego problemu nie podchodzić jak do gaszenia pożarów, jak już ktoś zrujnuje sobie zdrowie. Lepiej jest działać prewencyjnie. „Należy rozpoznawać problem jak najwcześniej, i tak organizować system nauki, żeby dołączyć do niego prewencję. W idealnym systemie edukacji nauczanie nie byłoby piętnowaniem każdej pomyłki, ale indywidualnym podejściem do dziecka, rozwijaniem jego kompetencji – czyli jak najmniej formalnego oceniania, a jak najwięcej zindywidualizowanej informacji zwrotnej. W obecnym systemie nie ma do tego miejsca, czasu i środków” – powiedział.

„W kontekście kryzysu polskiej psychiatrii problem uzależnienia się od uczenia jest taką wisienką na torcie, która pokazuje, że szkolnictwo, które w ogóle nie dostarcza dzieciom kompetencji emocjonalnej, społecznej, nie daje wsparcia, tylko wymaga, wymaga, wymaga – może prowadzić do dalszego wzrostu problemów psychicznych wśród dzieci i młodzieży” – podsumował dr Atroszko.

Autorstwo: Agnieszka Kliks-Pudlik

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl