

Uzależnienie od uczenia się – rozpowszechnienie zjawiska oraz potencjalne oddziaływania terapeutyczne i profilaktyczne

Paweł Atroszko, Bartosz Atroszko

Uniwersytet Gdański

Atroszko, P., Atroszko, B. Uzależnienie od uczenia się – rozpowszechnienie zjawiska oraz potencjalne oddziaływania terapeutyczne i profilaktyczne. [w:] „Psychospołeczne aspekty zdrowia”, red. nauk. A. Nawrocka, F. Makurat, R. Breska, Wydawnictwo Athenae Gedanenses, Gdańsk 2015, s. 33-49, ISBN: 978-83-64706-23-3.

Uzależnienie od uczenia się – rozpowszechnienie zjawiska oraz potencjalne oddziaływania terapeutyczne i profilaktyczne

Streszczenie

Rozwój współczesnej gospodarki i przemiany na rynku pracy wymuszają na pracownikach ciągle podnoszenie kompetencji i kwalifikacji. Osoby, które nie potrafią uczyć się szybko lub które nie chcą podnosić kwalifikacji, są wykluczane z rynku pracy. Ta ciągła presja pojawia się już na etapie kształcenia w ramach systemu edukacji i może sprawić, że zaangażowanie w uczenie się przybierze dysfunkcyjną formę uzależnienia od uczenia się. Uzależnienie to definiuje się w podobny sposób jak uzależnienie od pracy. Szacuje się, że problem uzależnienia od uczenia się może dotyczyć od 8% do 10% populacji. Opierając się na wiedzy z zakresu pracoholizmu, można zaproponować potencjalne oddziaływania profilaktyczne i terapeutyczne dla osób uzależnionych od uczenia się lub zagrożonych tym uzależnieniem.

Wprowadzenie

Współczesne społeczeństwa i gospodarka w coraz większym stopniu oparte są na informacji i na wiedzy, a jednym z kluczowych czynników ich rozwoju są ludzie wysoce wykształceni, kompetentni, potrafiący uczyć się szybko i skutecznie¹. Obecnie najważniejszym warunkiem znalezienia pracy jest posiadanie wysokich kompetencji², których źródłem jest między innymi edukacja w systemie szkolnictwa. Współcześnie na świecie – według szacun-

¹ OECD, *Employment and growth in the knowledge-based economy*, Paris 1996.

² The Gallup Organisation, *Eurobarometer. Employers' perception of graduate employability. Analytical report*, Flash EB Series 304, 2010, s. 5–7.

ków UNESCO – jest ponad 150 milionów studentów uczelni wyższych³ i liczba ta wciąż rośnie. Jednocześnie – co warto zauważyć – sama praca w coraz większym stopniu przypomina proces ciągłego uczenia się, uaktualniania wiedzy i nabywania nowych kompetencji. W XXI wieku wiedza dezaktualizuje się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej w historii. Jest to konsekwencja postępu naukowo-technologicznego i upowszechnienia nowoczesnych środków komunikacji. W związku z tym skuteczne i efektywne uczenie się staje się jednym z najważniejszych wyzwań społeczeństwa XXI wieku⁴. Problemu nie można bagatelizować, gdyż ta sytuacja rodzi nowe formy wykluczenia społecznego. Osoby, które nie potrafią uczyć się szybko lub które nie chcą podnosić kwalifikacji są rugowane z rynku pracy.

Z drugiej strony, rosnąca presja na posiadanie wysokich kwalifikacji ze strony rynku pracy sprzyja rozwojowi niekontrolowanej obsesji na tym punkcie. Ponieważ uczenie się i praca są do siebie podobne w tak dużym stopniu, że uczenie się można uznać za formę pracy – zwłaszcza obecnie w dobie gospodarki opartej na wiedzy – można przyjąć, że nadmierne, niezdrowe zaangażowanie w uczenie się może prowadzić do uzależnienia, podobnie jak ma to miejsce w przypadku osób uzależnionych od pracy (pracoholików)⁵. Paradoksalnie, uczenie się jest jedną z najbardziej cenionych ludzkich aktywności, podstawą rozwoju zarówno indywidualnego, jak i społecznego, a jednocześnie może być źródłem uzależnienia prowadzącego do wielu negatywnych konsekwencji.

³ P. G. Altbach, L. Reisberg, L. E. Rumbley, *Trends in Global Higher Education: Tracking an Academic Revolution. A Report Prepared for the UNESCO 2009 World Conference on Higher Education*, Paris 2009, s. 6.

⁴ P. A. Atroszko, *Zachowania i postawy studentów związane z uczeniem się a determinanty rozwoju gospodarki opartej na wiedzy*, [w:] *Zmieniający się świat: perspektywa demograficzna, społeczna i gospodarcza*, red. J. Osiński, M. Pachocka, Warszawa 2013, s. 185–197; P. A. Atroszko, B. Atroszko, *Uwarunkowania postaw i zachowań studentów wobec nauki a wyzwania gospodarki opartej na wiedzy*, [w:] *Gospodarka i polityka w badaniach młodych naukowców*, red. W. Stach, Poznań 2013, s. 11–26; B. Atroszko, P. Atroszko, *Innowacje edukacyjne jako element rozwoju gospodarki opartej na wiedzy w Polsce*, [w:] *MMK 2013 International Masaryk Conference for Ph.D. students and young researchers. Proceedings of the International Scientific Conference*, Hradec Králové 2013, s. 2820–2828.

⁵ P. A. Atroszko, C. S. Andreassen, M. D. Griffiths, S. Pallesen, *Study addiction – A new area of psychological study: Conceptualization, assessment, and preliminary empirical findings*, „Journal of Behavioral Addictions”, 4 (2015), s. 75–84.

Definicja uzależnienia od uczenia się

Uzależnienie od uczenia się definiuje się w podobny sposób jak uzależnienie od pracy, a więc jako bycie nadmiernie zaangażowanym w uczenie się, bycie zdominowanym przez niekontrolowaną motywację do uczenia się, spędzanie tak dużej ilości czasu i wysiłku na uczeniu się, że zakłóca to funkcjonowanie w innych dziedzinach życia i jest szkodliwe dla osoby lub innych osób⁶. Uzależnienie to może pogarszać osobiste relacje z ludźmi, zakłócać aktywności czasu wolnego lub szkodzić zdrowiu. Zakłada się, że w przypadku uzależnienia od uczenia się można wyróżnić podobne objawy, jak w uzależnieniach od substancji czy w uzależnieniu od hazardu. Przyjęta konceptualizacja jest zgodna z symptomami uzależnienia według oficjalnych klasyfikacji chorób i zaburzeń ICD 10⁷, DSM V⁸, a także odzwierciedla podstawowe komponenty uzależnienia według Browna⁹.

Wśród psychologów oraz osób zajmujących się ochroną zdrowia od dwóch dekad rośnie zainteresowanie tak zwanymi uzależnieniami behawioralnymi, a więc uzależnieniami niezwiązanymi z zażywaniem substancji¹⁰. Kluczową cechą uzależnień behawioralnych jest niezdolność do oparcia się impulsowi lub pokusie wykonania czynności, która jest szkodliwa dla samej

⁶ P. A. Atroszko, *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się: wybrane czynniki ryzyka, związek ze stresem i strategiami radzenia sobie oraz funkcjonowaniem psychospołecznym*, niepublikowana praca doktorska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk 2015; P. A. Atroszko, C. S. Andreassen, M. D. Griffiths, & S. Pallesen, *op. cit.*, s. 75–84; C. S. Andreassen, J. Hetland, S. Pallesen, *Psychometric assessment of workaholism measures*, „Journal of Managerial Psychology”, 29 (1) (2014), s. 7–24.

⁷ Światowa Organizacja Zdrowia, *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja dziesiąta (ICD 10)*, Kraków 1994.

⁸ American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Arlington 2013.

⁹ R. I. F. Brown, *Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions*, [w:] *Gambling behavior and problem gambling*, red. W. R. Eadington, J. A. Cornelius, Reno 1993, s. 241–272.

¹⁰ M. Griffiths, *Behavioural addiction: an issue for everybody?*, „Employee Counselling Today”, 8 (3) (1996), s. 19–25, C. Holden, *Compulsive behaviors: Behavioral addictions: Do they exist?*, „Science”, 294 (5544) (2001), s. 980–982; I. Marks, *Behavioural (non-chemical) addictions*, „British Journal of Addiction”, 85 (11) (1990), s. 1389–1394.

osoby lub dla innych osób¹¹. Jest to utrzymujący się wzorzec zachowania w danej dziedzinie i zakłóca on funkcjonowanie w innych dziedzinach życia. Wszystkie uzależnienia behawioralne posiadają tę kluczową cechę i tym samym są bardzo podobne do uzależnień od substancji chemicznych. Klinicyści, teoretycy i badacze analizują podobieństwa pomiędzy uzależnieniami behawioralnymi i uzależnieniami od substancji już od ponad 30 lat¹².

Według Browna¹³, wszystkie uzależnienia, niezależnie od tego czy dotyczą one substancji czy zachowań, posiadają te same podstawowe komponenty, którymi są: 1) ważność, 2) zmiana nastroju, 3) tolerancja, 4) objawy odstawienia, 5) konflikt oraz 6) nawrót zaburzenia. Ta biopsychospołeczna koncepcja uniwersalnych komponentów uzależnienia Browna była rozwijana i stosowana przez Griffithsa¹⁴ w obrębie szerokiego spektrum zachowań i obecnie zyskuje ona rosnącą popularność w nurcie badań nad uzależnieniami behawioralnymi, w tym nad uzależnieniem od pracy i uczenia się¹⁵.

Wstępne wyniki badań nad uzależnieniem od uczenia się

Niedawno przeprowadzone wstępne badania nad uzależnieniem od uczenia się dostarczyły przesłanek przemawiających na rzecz konceptualizacji tego zjawiska jako uzależnienia behawioralnego¹⁶. Po pierwsze, na poziomie fenomenologicznym można wyróżnić zachowania i postawy związane z uczeniem się wskazujące na ich kompulsywny charakter, to znaczy

¹¹ J. E. Grant, M. N. Potenza, A. Weinstein, D. A. Gorelick, *Introduction to Behavioral Addictions*, „American Journal of Drug and Alcohol Abuse”, 36 (5) (2010), s. 233–241.

¹² P. K. Levison, *An analysis of commonalities in substance abuse and habitual behavior*, „NIDA Research Monograph”, 37 (1981), s. 27–41; P. K. Levison, D. R. Gerstein, D. R. Maloff, *Commonalities in substance abuse and habitual behavior*, Lexington 1983, s. 3–27; W. R. Miller, *The Addictive behaviors: treatment of alcoholism, drug abuse, smoking, and obesity*, Oxford 1980; J. Orford, *Excessive appetites: a psychological view of addictions*, Wiley 1985.

¹³ R. I. F. Brown, *op. cit.*, s. 241–272.

¹⁴ M. Griffiths, A „components” model of addiction within a biopsychosocial framework, „Journal of Substance Abuse”, 10 (2005), s. 191–197.

¹⁵ C. S. Andreassen, *Workaholism: An overview and current status of the research*, „Journal of Behavioral Addictions”, 3 (1) (2013), s. 1–11.

¹⁶ P. A. Atroszko, *Research on Behavioural Addictions: Work Addiction*, [w:] *Modern Research Trends of Young Scientists: Current Status, Problems and Prospects*, red. M. Baranowska-Szczepańska, M. Gołaszewski, Poznań 2012, s. 11–24.

nadmiernie obsesyjne zaangażowanie w uczenie się i bycie zdominowanym przez niekontrolowaną motywację do uczenia się. Po drugie, ten wzór postaw i zachowań wykazał pozytywny związek z pogorszonym funkcjonowaniem psychospołecznym obejmującym doświadczanie wyższych poziomów stresu, gorsze zdrowie fizyczne i psychiczne, ogólnie niższą jakość życia, a także gorsze wyniki w nauce¹⁷.

Oszacowanie rozpowszechnienia zjawiska

Badania przeprowadzone w różnych państwach świadczą o tym, że problem uzależnienia od pracy dotyczy od 8% do 10% społeczeństwa. Badanie na reprezentatywnej próbie osób pracujących zawodowo w Norwegii wykazało, że 8,4% jest uzależnionych od pracy¹⁸. Jest to zbliżone do wyliczeń rozpowszechnienia pracoholizmu w Stanach Zjednoczonych, które na podstawie analizy wcześniejszych badań szacowane było na około 10%¹⁹. Niedawne badania sugerują, że częstość występowania uzależnienia od pracy może być większa w grupie pracowników na stanowiskach kierowniczych, a także w określonych sektorach – rolnictwo, budownictwo, komunikacja, doradztwo oraz handel²⁰.

Należy jednak zwrócić uwagę, że obecnie wiedza na temat rozpowszechnienia występowania uzależnienia od pracy oraz specyfiki osób na nie cierpiących jest ograniczona z kilku względów. Po pierwsze, nie ma powszechnej zgody na temat tego, jak powinno się definiować pracoholizm. Po drugie, brakuje powszechnej zgody, co do tego, jak powinno się mierzyć uzależnienie od pracy i jak wyznaczyć punkt odcięcia pozwalający na odróżnienie pracoholików od osób nieuzależnionych przy braku złotego standardu diagnozy

¹⁷ P. A. Atroszko, *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się...*; P. A. Atroszko, C. S. Andreassen, M. D. Griffiths, S. Pallesen, *op. cit.*, s. 75–84.

¹⁸ C. S. Andreassen, M. D. Griffiths, J. Hetland, L. Kravina, F. Jensen, S. Pallesen, *The prevalence of workaholism: a survey study in a nationally representative sample of norwegian employees*, „PLoS One”, 9 (8) (2014).

¹⁹ S. Sussman, N. Lisha, M. Griffiths, *Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?*, „Eval Health Prof”, 34 (1) (2011), s. 3–56.

²⁰ C. S. Andreassen, M. D. Griffiths, J. Hetland, S. Pallesen, *Development of a work addiction scale*, „Scandinavian Journal of Psychology”, 53 (3) (2012), s. 265–272; T. W. Taris, I. van Beek, W. B. Schaufeli, *Demographic and occupational correlates of Workaholism*, „Psychological Reports?”, 110 (2) (2012), s. 547–554.

tego uzależnienia. Po trzecie, brakuje większej liczby badań na reprezentatywnych próbach.

Biorąc pod uwagę liczne podobieństwa pomiędzy pracą i uczeniem się, można oczekiwać, że rozpowszechnienie uzależnienia od uczenia się jest zbliżone do rozpowszechnienia pracoholizmu. Można zatem szacować, że problem uzależnienia od uczenia się dotyczy od 8% do 10% populacji.

Oddziaływania profilaktyczne i terapeutyczne

Jak dotąd nie przeprowadzono losowych badań kontrolowanych oceniających efektywność terapii uzależnienia od pracy, a tym bardziej uzależnienia od uczenia się, które jest koncepcją nową. Niemniej w przypadku pracoholizmu istnieje szereg propozycji interwencji terapeutycznych²¹, które mogą okazać się pomocne również w przypadku uzależnienia od uczenia się. Dotychczas nie zaproponowano także żadnych oddziaływań profilaktycznych skierowanych do osób uzależnionych od uczenia się. Jednakże bazując na sugestiach dotyczących profilaktyki uzależnienia od pracy, można zaproponować podobne oddziaływania zaadresowane do osób uczących się. Analizę tych zagadnień znaleźć można w pracy Atroszko²². Stwarza to potrzebę badań przesiewowych w populacjach zagrożonych tym syndromem w celu zidentyfikowania osób, które mogą wymagać odpowiednich interwencji.

Interwencje na uczelni lub w szkole: równowaga między uczeniem się i czasem wolnym

Zewnętrzne źródła motywacji (np. cele osobiste, zainteresowania czy wyznawane wartości) pełnią ważniejszą rolę w regulacji zachowania pracoholików niż czynniki zewnętrzne (np. uznanie innych osób, presja współpracowników i przełożonych czy unikanie krytyki)²³. Jednakże organizacje do

²¹ C. S. Andreassen, *op. cit.*, s. 1–11; S. Berglas, *Treating Workaholism*, [w:] *Handbook of addictive disorders: A practical guide to diagnosis and treatment*, red. R. H. Coombs, N. J. Hoboken 2004, s. 383–402.

²² P. A. Atroszko, *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się...*

²³ I. Van Beek, Q. Hu, W. B. Schaufeli, T. W. Taris, B. H. J. Schreurs, *For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work?*, „Applied Psychology-an International Review-Psychologie Appliquee-Revue

pewnego stopnia mogą podtrzymywać lub wręcz intensyfikować zachowania pracoholiczne swoich członków²⁴. Z drugiej strony, organizacje mogą tego typu postawom i zachowaniom przeciwdziałać. Poprzez odpowiednią kulturę organizacyjną i przemyślaną politykę personalną mogą zredukować ich nasilenie, nawet jeśli same nie były pierwotną przyczyną rozwoju tego typu zachowań²⁵.

Faktem jest, że osoby uzależnione od pracy są mniej produktywne od osób nieuzależnionych. Mając to na uwadze, należy przyjąć, że to w interesie samych organizacji jest dostrzeżenie różnicy pomiędzy pracoholikami i tak zwanymi *entuzjastami pracy*, czyli osobami wysoce zaangażowanymi, ale mającymi zdrowe podejście do pracy²⁶. Implementowanie w organizacji rozwiązań przeciwdziałających postawom i zachowaniom pracoholicznym działa na korzyść tejże organizacji, a nie tylko zagrożonych pracoholizmem osób²⁷. Podobnie uczelnie wyższe, czy nawet szkoły średnie powinny wziąć pod uwagę fakt, że niektórzy studenci czy uczniowie mogą być zagrożeni rozwojem dysfunkcyjnego, obsesyjnego zaangażowania w uczenie się i uwzględnić potencjalne oddziaływania zapobiegające temu lub zmniejszające nasilenie zjawiska. Podobnie jak w przypadku równowagi między pracą a życiem prywatnym, duże znaczenie w profilaktyce uzależnienia od uczenia

Internationale”, 61 (1) (2012), s. 30–55; I. Van Beek, T. W. Taris, W. B. Schaufeli, *Workaholic and Work Engaged Employees: Dead Ringers or Worlds Apart?*, „Journal of Occupational Health Psychology”, 16 (4) (2011), s. 468–482.

²⁴ D. Fassel, *Working ourselves to death: the high cost of workaholism, the rewards of recovery*, San Francisco 1990; A. W. Schaefer, D. Fassel, *The addictive organization*, New York 1988.

²⁵ C. S. Andreassen, *op. cit.*, s. 1–11; C. Piotrowski, S. J. Vodanovich, *The Workaholism Syndrome: An Emerging Issue in the Psychological Literature*, „Journal of Instructional Psychology”, 35 (1) (2008), s. 103–105.

²⁶ P. A. Atroszko, *Uzależnienie od pracy jako zakłócenie równowagi między pracą a czasem wolnym*, [w:] *Praca, społeczeństwo, gospodarka. Między polityką a rynkiem*, red. J. Osiński, Warszawa 2011, s. 17–29; F. Cocker, A. Martin, J. Scott, A. Venn, K. Sanderson, *Psychological Distress, Related Work Attendance, and Productivity Loss in Small-to-Medium Enterprise Owner/Managers*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 10 (2013), s. 5062–5082; G. Johns, *Attendance dynamics at work: the antecedents and correlates of presenteeism, absenteeism, and productivity loss*, „The Journal of Occupational Health Psychology”, 16 (4) (2011), s. 483–500.

²⁷ C. S. Andreassen, *op. cit.*, s. 1–11; A. Martin, K. Sanderson, J. Scott, P. Brough, *Promoting mental health in small-medium enterprises: an evaluation of the „Business in Mind” program*, „BMC Public Health”, 9 (2009), s. 239.

się może mieć promowanie równowagi między nauką a życiem osobistym czy czasem wolnym. Z perspektywy uczelni czy szkoły kluczowy jest rozwój kultury sprzyjającej temu, a także stworzenie zachęt do utrzymywania równowagi między uczeniem się i życiem osobistym. Ważne z tej perspektywy jest tworzenie kultury współpracy i podkreślanie roli kooperacji w rozwoju społeczeństwa, jak również na poziomie indywidualnym, zwłaszcza obecnie w dobie gospodarki opartej na wiedzy. Jednocześnie należałoby zredukować znaczenie rywalizacji, zwłaszcza jej negatywnych form. Jednym ze sposobów realizacji tego jest zapewnienie, by uczenie się było źródłem zaspokojenia podstawowych psychologicznych potrzeb autonomii, kompetencji i więzi z innymi/przywiązania²⁸. To z kolei może być osiągnięte przez uczelnie/szkoły poprzez ustanowienie właściwej równowagi między wysiłkiem wkładanym w uczenie się a odpowiednim systemem nagród za to, przydzielanie zadań, które są stymulujące i stanowią optymalne wyzwanie dla studentów i uczniów, zapewnianie ciągłych konstruktywnych informacji zwrotnych, a jednocześnie dostarczenie uczniom poczucia bezpieczeństwa i perspektyw na przyszłość. Nauczyciele zaś powinni być szczególnie wrażliwi na przejawy dysfunkcyjnego perfekcjonizmu u uczniów, zwłaszcza w postaci silnego lęku przed popełnieniem jakichkolwiek błędów. Jednym z potencjalnie ważnych czynników z tej perspektywy może być minimalizowanie konsekwencji nierówności społecznych sprzyjających rozwojowi niezdrowych form zaangażowania w uczenie się wśród studentów o niskim statusie socjoekonomicznym²⁹.

Terapia poznawczo-behawioralna

Wyniki badań wskazują, że obecnie w przypadku uzależnień behawioralnych terapia poznawczo-behawioralna jest najskuteczniejszym podej-

²⁸ C. S. Andreassen, *op. cit.*, s. 1–11; P. A. Atroszko, B. Atroszko, *Academic performance of Polish students from the perspective of the Self-Determination Theory*, [w:] *EIIC – Proceedings in EIIC – The 3rd Electronic International Interdisciplinary Conference*, red. M. Mokryś, S. Badura, A. Lieskovsky, Zilina 2014, s. 286–291.

²⁹ P. Atroszko, *Relationship between financial resources and home environment and students learning related attitudes, beliefs and behaviors*, „Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research”, 3 (2) (2013), s. 7–10; B. Atroszko, P. Atroszko, *Sytuacja materialna studentów, zaangażowanie i samoskuteczność w zakresie nauki a kompulsja uczenia się*, „Przegląd Pedagogiczny”, 2 (2013), s. 45–53.

ściem terapeutycznym³⁰. Jej głównym założeniem jest zmiana przekonań i zachowań osoby w taki sposób, aby zapobiec nawrotowi uzależnienia. W ramach podejścia behawioralno-poznawczego w terapii uzależnienia od pracy popularna jest racjonalno-emotywna terapia behawioralna (*Rational Emotive Behavioral Therapy* – REBT)³¹. W przypadku uzależnienia od uczenia się terapia ta powinna koncentrować się na modyfikacji irracjonalnych przekonań lub założeń dotyczących uczenia się i zastąpieniu stwierdzeń absolutnych (np. *muszę to zrobić*) stwierdzeniami bardziej zrównoważonymi (np. *powiniem to zrobić, postaram się to zrobić, chciałbym to dokończyć*). W szczególności dotyczy to przekonania o konieczności wykazywania się osiągnięciami i unikania popełniania błędów za wszelką cenę w przeświadczeniu, że każdy błąd grozi utratą szacunku lub sympatii/miłości innych ludzi. Wiąże się to z dysfunkcyjnym perfekcjonizmem, który jest ściśle związany z uzależnieniem od pracy i uczenia się³².

Dialog motywujący

Wśród rekomendowanych metod terapii uzależnień znajduje się również dialog motywujący. Może on być stosowany jako samodzielna interwencja lub jako uzupełnienie innych form terapii³³. Dialog motywujący ma na celu wzmocnienie w osobie uzależnionej jej wewnętrznej motywacji do zmiany swojego zachowania. Sprawą najważniejszą w tej formie terapii jest prowadzenie rozmowy dotyczącej zmiany w życiu klienta w taki sposób, aby

³⁰ S. Pallesen, M. Mitsen, G. Kvale, B. Johnsen, H. Molde, *Outcome of psychological treatments of pathological gambling: a review and meta-analysis*, „Addiction”, 100 (10) (2005), s. 1412–1422.

³¹ C. P. Chen, *Improving work-life balance: REBT for workaholic treatment*, [w:] *Research companion to working time and work addiction*, red. R. J. Burke, Northampton (MA) 2006, s. 310–329; A. Ellis, *Rational psychotherapy and individual psychology*, „Journal of Individual Psychology”, 13 (1957), s. 38–44.

³² P. A. Atroszko, *Uzależnienie od pracy – wynik „słabej woli” czy potrzeby doskonałości?*, „Studia Psychologica”, 10 (2010), s. 179–201; P. A. Atroszko, *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się...*

³³ C. S. Andreassen, *op. cit.*, s. 1–11; B. W. Lundahl, C. Kunz, C. Brownell, D. Tollefson, B. L. Burke, *A Meta-Analysis of Motivational Interviewing: Twenty-Five Years of Empirical Studies*, „Research on Social Work Practice”, 20 (2) (2010), s. 137–160; W. R. Miller, S. Rollnick, *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*, New York 1991.

nie wzbudzić oporu. Przykładowo, terapeuta nie mówi osobie uzależnionej od uczenia się, że osoba ta powinna zredukować czas poświęcany na naukę, gdyż najprawdopodobniej zrodzi to opór i spowolni proces zmiany. Zamiast tego terapeuta kieruje rozmową tak, aby klient uzmysłowił sobie w pełni negatywne konsekwencje swojego uzależnienia, a także uświadomił sobie własny potencjał dokonywania zmian w swoim życiu. Osoba cierpiąca z powodu uzależnienia w ramach tej formy terapii powinna powiedzieć na głos o tym (i tym samym uświadomić sobie w pełni), jak chciałaby, aby wyglądało jej życie i w jaki sposób może urzeczywistnić tę wizję.

Psychologia pozytywna

Psychologia pozytywna jest nurtem psychologii, który cieszy się coraz większą popularnością. Oddziaływania terapeutyczne bazujące na tym podejściu koncentrują się – podobnie jak cała psychologia pozytywna – na uwypuklaniu silnych stron człowieka, zamiast na jego ograniczeniach i niedostatkach³⁴. Techniki stosowane w tym nurcie obejmują troskę o własny dobrostan psychiczny, a więc dbanie o siebie, o dobrą kondycję fizyczną, o czas wolny dla siebie, o odpowiedni odpoczynek po pracy, a także pozytywne relacje z rodziną i przyjaciółmi. Ważne jest również rozwijanie wizji tego, co jest dla danej osoby najbardziej wartościowe i znaczące, co jest ściśle związane z poczuciem sensu życia.

Binnewies i Sonnentag opisują podejście w ramach psychologii pozytywnej skupione wokół procesu powrotu sił po pracy. W podejściu tym wskazuje się na czynniki sprzyjające regeneracji psychicznej³⁵. Podejście to można zaadoptować na gruncie uczenia się, podkreślając znaczenie wykształcenia nawyków przyspieszających proces powrotu do sił po intensywnym wysiłku intelektualnym związanym z nauką.

³⁴ R. Burwell, C. P. Chen, *Positive psychology for work-life balance: A new approach in treating workaholism*, [w:] *The long working hours culture: Causes, consequences and choices*, red. R. J. Burke, C. L. Cooper, Bingley 2008, s. 295–313.

³⁵ C. Binnewies, S. Sonnentag, *Recovery after work: unwinding from daily job stress*, [w:] *The long working hours culture...*, s. 275–276.

Grupy wsparcia

W przypadku uzależnienia od pracy wykorzystywany jest składający się z dwunastu kroków program tak zwanych Anonimowych Pracoholików, wzorowany na programie Anonimowych Alkoholików³⁶. Analogiczne programy można stworzyć dla osób uzależnionych od uczenia się. Oczywiście minusem tego typu podejścia jest stygmatyzacja osoby uzależnionej, nadanie jej etykiety *pracoholika* czy osoby *uzależnionej od uczenia się* i tym samym umocnieniu jej negatywnej wizji własnej osoby. Niemniej rozmowa w grupie osób borykających się z podobnymi problemami i wymiana doświadczeń może mieć pozytywny wpływ na funkcjonowanie osób uzależnionych od uczenia się.

Uważność (*mindfulness*)

Uważność jest techniką medytacji, którą Kabat-Zinn wykorzystał jako fundament stworzonego przez siebie programu redukcji stresu (*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*)³⁷. Program ten był ze znaczną skutecznością wykorzystywany w celu poprawy jakości życia osób cierpiących z powodu chronicznych problemów zdrowotnych, zarówno tych fizycznych, jak i psychicznych. Obecnie trening uważności jest często wykorzystywany jako jedna z form oddziaływania w szerokim spektrum zaburzeń. Program ten w coraz większym stopniu zyskuje zastosowanie również w przypadku uzależnień. Stres pełni bardzo ważną rolę w rozwoju uzależnień oraz w nawrotach uzależnienia u osób w remisji³⁸. Dlatego coraz większym zainteresowaniem cieszą się techniki mające na celu redukcję stresu, a więc również techniki oparte o uważność (*mindfulness*)³⁹. Wstępnie potwierdzono pozy-

³⁶ L. W. Fry, L. L. Matherly, S. Vitucci, *Spiritual leadership theory as a source for future theory, research, and recovery from workaholism*, [w:] *Research companion to working time and work addiction*, red. R. J. Burke, Cheltenham 2006, s. 330–352.

³⁷ J. Kabat-Zinn, *Wherever you go there you are*, New York 1994.

³⁸ R. Sinha, *The role of stress in addiction relapse*, „Current Psychiatry Reports”, 9 (5) (2007), s. 388–395.

³⁹ M. T. Marcus, A. Zgierska, *Mindfulness-Based Therapies for Substance Use Disorders: Part 1*, „Substance Abuse”, 30 (4) (2009), s. 263–265.

tywne efekty oddziaływań terapeutycznych opartych na uważności w odniesieniu do problemu uzależnień⁴⁰.

Uważność można zdefiniować jako specyficzny sposób utrzymywania uwagi. Jest on celowy, osadzony w chwili obecnej i nieoceniający. Technika ta polega na byciu uważnym, a także na akceptowaniu pojawiających się w umyśle myśli i uczuć oraz odczuwanych doznań cielesnych. Sednem uważności jest doświadczenie bez próby modyfikowania czy wyparcia tego, co jest doświadczone. Przybliżenie uczniom i studentom skutecznych technik redukcji stresu (w ramach profilaktyki na uczelni lub w szkole) może mieć na nich potencjalnie pozytywny wpływ jako czynnik zapobiegający rozwojowi uzależnień behawioralnych, uzależnień od substancji oraz wpływający na poprawę jakości życia młodych ludzi.

Podsumowanie

Uzależnienie od uczenia się jest koncepcją nową, dotychczas dość słabo zbadaną. Niemniej wyniki dotychczasowych badań dostarczają względnie silnych przesłanek sugerujących, że jest to zjawisko negatywne, związane z pogorszeniem funkcjonowania psychospołecznego osoby i że może być ono rozumiane jako skutek nieefektywnego sposobu radzenia sobie ze stresem⁴¹. W związku z tym niniejsza praca stanowi wstępną propozycję potencjalnych kierunków oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych mogących minimalizować szkodliwe skutki tego zjawiska. Dalsze szczegółowe badania w tej dziedzinie pozwolą na opracowanie odpowiednich interwencji w postaci programów profilaktycznych i terapeutycznych.

⁴⁰ A. Chiesa, A. Serretti, *Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders? A Systematic Review of the Evidence*, „Substance Use, Misuse”, 49 (5) (2014), s. 492–512; P. A. Atroszko, *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się...*

⁴¹ P. A. Atroszko, *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się...*

Bibliografia

- Altbach P. G., Reisberg L., Rumbley L. E., *Trends in Global Higher Education: Tracking an Academic Revolution. A Report Prepared for the UNESCO 2009 World Conference on Higher Education*, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Paris 2009.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5 red.)*, Arlington 2013.
- Andreassen C. S., Griffiths M. D., Hetland J., Kravina L., Jensen F., Pallesen S., *The prevalence of workaholism: a survey study in a nationally representative sample of norwegian employees*, „PLoS One”, 9 (8) (2014).
- Andreassen C. S., Griffiths M. D., Hetland J., Pallesen S., *Development of a work addiction scale*, „Scandinavian Journal of Psychology”, 53 (3) (2012).
- Andreassen C. S., Hetland J., Pallesen S., *Psychometric assessment of workaholism measures*, „Journal of Managerial Psychology”, 29 (1) (2014).
- Andreassen C. S., *Workaholism: An overview and current status of the research*, „Journal of Behavioral Addictions” 3 (1) (2013).
- Atroszko P., *Relationship between financial resources and home environment and students' learning related attitudes, beliefs and behaviors*, „Ad Alta: Journal of Interdisciplinary Research”, 3 (2) (2013).
- Atroszko P. A., *Research on Behavioural Addictions: Work Addiction*, [w:] *Modern Research Trends of Young Scientists: Current Status, Problems and Prospects*, red. M. Baranowska-Szczepańska, M. Gołaszewski, Poznań 2012.
- Atroszko P. A., *Struktura uzależnienia studentów od uczenia się: wybrane czynniki ryzyka, związek ze stresem i strategiami radzenia sobie oraz funkcjonowaniem psychospołecznym*. Niepublikowana praca doktorska, Gdańsk 2015.
- Atroszko P. A., *Uzależnienie od pracy – wynik „słabej woli” czy potrzeby doskonałości?*, „Studia Psychologica”, 10 (2010).
- Atroszko P. A., *Uzależnienie od pracy jako zakłócenie równowagi między pracą a czasem wolnym*, [w:] *Praca, społeczeństwo, gospodarka. Między polityką a rynkiem*, red. J. Osiński, Warszawa 2011.

- Atroszko P. A., *Zachowania i postawy studentów związane z uczeniem się a determinanty rozwoju gospodarki opartej na wiedzy*, [w:] *Zmieniający się świat: perspektywa demograficzna, społeczna i gospodarcza*, red. J. Osiński, M. Pachocka, Warszawa 2013.
- Atroszko P. A., Atroszko B., *Academic performance of Polish students from the perspective of the Self-Determination Theory*, [w:] *EIIC – Proceedings in EIIC – The 3rd Electronic International Interdisciplinary Conference*, red. M. Mokrys, S. Badura & A. Lieskovsky, Zilina 2014.
- Atroszko B., Atroszko P., *Innowacje edukacyjne jako element rozwoju gospodarki opartej na wiedzy w Polsce*, [w:] *MMK 2013 International Masaryk Conference for Ph.D. students and young researchers. Proceedings of the International Scientific Conference*, Hradec Králové 2013.
- Atroszko B., Atroszko P., *Sytuacja materialna studentów, zaangażowanie i samoskuteczność w zakresie nauki a kompulsja uczenia się*, „Przeгляд Pedagogiczny”, 2 (2013).
- Atroszko P. A., Andreassen C. S., Griffiths M. D., Pallesen S., *Study addiction – A new area of psychological study: Conceptualization, assessment, and preliminary empirical findings*, „Journal of Behavioral Addictions”, 4 (2015).
- Atroszko P. A., Atroszko B., *Uwarunkowania postaw i zachowań studentów wobec nauki a wyzwania gospodarki opartej na wiedzy* [w:] *Gospodarka i polityka w badaniach młodych naukowców*, red. W. Stach, Poznań 2013.
- Berglas S., *Treating Workaholism* [w:] *Handbook of addictive disorders: A practical guide to diagnosis and treatment*, red. R. H. Coombs, N. J. Hoboken 2004.
- Binnewies C., Sonnentag S., *Recovery after work: unwinding from daily job stress*, [w:] *The long working hours culture: Causes, consequences and choices*, red. R. J. Burke, C. L. Cooper, Bingley 2008.
- Brown R. I. F., *Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions*, [w:] *Gambling behavior and problem gambling*, red. W. R. Eadington, J. A. Cornelius, Reno 1993.
- Burwell R., Chen C. P., *Positive psychology for work-life balance: A new approach in treating workaholism*, [w:] *The long working hours*

- culture: Causes, consequences and choices*, red. R. J. Burke, C. L. Cooper, Bingley 2008.
- Chiesa A., Serretti A., *Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders? A Systematic Review of the Evidence*, „Substance Use, Misuse”, 49 (5) (2014).
- Cocker F., Martin A., Scott J., Venn A., Sanderson K., *Psychological Distress, Related Work Attendance, and Productivity Loss in Small-to-Medium Enterprise Owner/Managers*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 10 (2013).
- Ellis A., *Rational psychotherapy and individual psychology*, „Journal of Individual Psychology”, 13 (1957).
- Fassel D., *Working ourselves to death: the high cost of workaholism, the rewards of recovery*, San Francisco 1990.
- Fry L. W., Matherly L. L., Vitucci S., *Spiritual leadership theory as a source for future theory, research, and recovery from workaholism*, [w:] „Research companion to working time and work addiction”, red. R. J. Burke, Cheltenham 2006.
- Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A., *Introduction to Behavioral Addictions*, „American Journal of Drug and Alcohol Abuse”, 36 (5) (2010).
- Griffiths M., *A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework*, „Journal of Substance Abuse”, 10 (2005).
- Griffiths M., *Behavioural addiction: an issue for everybody?*, „Employee Counselling Today”, 8 (3) (1996).
- Holden C., *Compulsive behaviors: Behavioral addictions: Do they exist?*, „Science”, 294 (5544) (2001).
- Johns G., *Attendance dynamics at work: the antecedents and correlates of presenteeism, absenteeism, and productivity loss*, „The Journal of Occupational Health Psychology”, 16 (4) (2011).
- Kabat-Zinn J., *Wherever you go there you are*, Hyperion, New York 1994.
- Levison P. K., *An analysis of commonalities in substance abuse and habitual behavior*, „NIDA Research Monograph”, 37 (1981).
- Levison P. K., Gerstein D. R., Maloff D. R., *Commonalities in substance abuse and habitual behavior*, Lexington 1983, s. 3–27.
- Lundahl B. W., Kunz C., Brownell C., Tollefson D., Burke B. L., *A Meta-Analysis of Motivational Interviewing: Twenty-Five Years of*

- Empirical Studies*, „Research on Social Work Practice”, 20 (2) (2010).
- Marcus M. T., Zgierska A., *Mindfulness-Based Therapies for Substance Use Disorders: Part 1*, „Substance Abuse”, 30 (4) (2009).
- Marks I., *Behavioural (non-chemical) addictions*, „British Journal of Addiction”, 85 (11) (1990).
- Martin A., Sanderson K., Scott J., Brough P., *Promoting mental health in small-medium enterprises: an evaluation of the “Business in Mind” program*, „BMC Public Health”, 9 (2009).
- Miller W. R., Rollnick S., *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*, New York 1991.
- Miller W. R., *The Addictive behaviors: treatment of alcoholism, drug abuse, smoking, and obesity*, Oxford 1980.
- OECD, *Employment and growth in the knowledge-based economy*, Paris 1996.
- Orford J., *Excessive appetites: a psychological view of addictions*, Wiley 1985.
- Pallesen S., Mitsem M., Kvale G., Johnsen B., Molde H., *Outcome of psychological treatments of pathological gambling: a review and meta-analysis*, „Addiction”, 100 (10) (2005).
- Piotrowski C., Vodanovich S. J., *The Workaholism Syndrome: An Emerging Issue in the Psychological Literature*, „Journal of Instructional Psychology”, 35 (1) (2008).
- Schaef A. W., Fassel D., *The addictive organization*, New York 1988.
- Sinha R., *The role of stress in addiction relapse*, „Current Psychiatry Reports”, 9 (5) (2007).
- Sussman S., Lisha N., Griffiths M., *Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?*, „Eval Health Prof”, 34 (1) (2011).
- Taris T. W., van Beek I., Schaufeli W. B., *Demographic and occupational correlates of Workaholism*, „Psychological Reports?”, 110 (2) (2012).
- The Gallup Organisation, *Eurobarometer. Employers’ perception of graduate employability. Analytical report*, Flash EB Series 304, 2010.
- Van Beek I., Hu Q., Schaufeli W. B., Taris T. W., Schreurs B. H. J., *For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work?*, „Applied Psychology-an International Review-Psychologie Appliquee-Revue Internationale”, 61 (1) (2012).

Van Beek I., Taris T. W., Schaufeli W. B., *Workaholic and Work Engaged Employees: Dead Ringers or Worlds Apart?*, „Journal of Occupational Health Psychology”, 16 (4) (2011).

Światowa Organizacja Zdrowia, *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja dziesiąta (ICD 10)*, Kraków 1994.