



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej

Organizacja i funkcjonowanie punktu wsparcia na uczelni

Autorzy:

Katarzyna Bojarska
Ela Chabko
Iwona Gadomska
Mateusz Grochowski
Karolina Iwaniec
Agnieszka Kubacka
Julia Sobolewska
Tomasz Waleczko

Wydawca:

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej
ul. Bracka 18/16
00-028 Warszawa
www.psrp.org.pl

Korekta merytoryczna: Tomasz Waleczko
Korekta językowa: Natalia Mąka
Skład: Karolina Kozieł

Warszawa 2020

SPIS TREŚCI

2	Wprowadzenie
3	Pokolenia studentów – krótki wstęp o przemianach generacyjnych i charakterystyce obecnego pokolenia studentów
9	I. O komunikacji
10	Jakie zachowania sprzyjają dobrej komunikacji?
12	Jak działać w trudnych sytuacjach?
14	II. Wsparcie psychologiczne
14	1. Znaczenie wsparcia psychologicznego
15	2. Rodzaje problemów psychologicznych i ich rozróżnienie
16	3. Różnice między psychologiem, psychiatrą i psychoterapeutą
17	4. Fakty i mity dotyczące pomocy
20	III. Pomoc psychologiczna dla studentów
20	1. Znaczenie i wartość organizacji pomocy psychologicznej w uczelniach
22	2. Obawy, lęki i inne przesłanki wpływające na brak zgłoszeń studentów potrzebujących wsparcia oraz sposoby im przeciwdziałające
24	3. Zachowania sygnalizujące problemy wśród studentów
25	4. Rola systemu wsparcia psychologicznego dla pracowników i nauczycieli akademickich
26	IV. Wsparcie psychologiczne pracowników, nauczycieli akademickich oraz doktorantów
30	V. Organizacja wsparcia w uczelniach
30	1. Wsparcie psychologiczne dla studentów – od czego zacząć?
31	2. Organizacja struktur, opracowanie działań strategicznych i długofalowych
32	3. Formy i rodzaje wsparcia organizowanego w uczelniach
34	4. Rola samorządu studenckiego w budowaniu wsparcia psychologicznego w uczelni
35	5. Współpraca PSRP z uczelniami oraz oferowana przez nas pomoc
36	6. Ewaluacja w trakcie i po zakończeniu projektu
39	7. Dlaczego warto wprowadzać wsparcie psychologiczne w uczelniach?
41	8. Dobre praktyki
43	VI. Zakończenie
43	Podsumowanie
43	Współpraca z PSRP
44	Podziękowania
45	Literatura

WPROWADZENIE

Strefa komfortu Parlamentu Studentów RP to projekt stworzony przez studentów z myślą o koleżankach i kolegach, mogących potrzebować wsparcia. Od początku kadencji Przewodniczącego PSRP, Dominika Leżańskiego, czyli od początku 2019 roku, zajęliśmy się tematem zdrowia psychicznego wśród studentów, realizując kampanię dotyczącą pomocy osobom cierpiącym na depresję i nie tylko.

Elementem kampanii była ogólnopolska ankieta. Każda studiująca osoba mogła wypowiedzieć się na temat tego, jakie problemy natury psychicznej dotyczą ją lub jej znajomych, a także, czy posiada wiedzę na temat miejsc, gdzie można uzyskać specjalistyczną pomoc.

Spośród ponad dwóch tysięcy odpowiedzi średnio połowa ankietowanych wskazała, że nie wie, czy w swojej uczelni może znaleźć pomoc psychologiczną. Co jest najbardziej przerażające? Na pytanie: „Jak oceniasz codzienne radzenie sobie ze stresem wśród studentów?” prawie wszyscy odpowiedzieli: „źle” lub „przeciętnie”. Wskazuje to na dużą skalę problemu, gdyż nieradzenie sobie z trudnymi sytuacjami i stałe narażenie na stres prowadzą często do różnego rodzaju zaburzeń i chorób psychicznych. Większość osób, biorących udział w ankiecie, wskazała, że wśród swoich znajomych zauważa objawy potencjalnych problemów – takie jak, m.in. ataki paniki, brak siły i chęci do działania, przygnębienie, smutek czy trudności w skupieniu uwagi.

Uczelnie coraz częściej dostrzegają ten problem, oferując studentom różnego rodzaju pomoc. Na stronie projektu: www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl znajduje się mapa punktów wsparcia dostępnych w ośrodkach akademickich. Publikacja ta ma na celu przybliżenie istoty prowadzenia punktu wsparcia, możliwości jego funkcjonowania oraz istotę potrzeb, na które odpowiada. Naszym założeniem jest, aby, po lekturze, każdy czytelnik orientował się w dostępnych formach wsparcia psychologicznego oraz poznał argumenty, dowodzące słuszności istnienia takiej pomocy w uczelniach. Mamy nadzieję, że stanie się to inspiracją do rozwoju punktów już istniejących oraz zakładania nowych, tak, by studenci, doktoranci oraz pracownicy wszystkich uczelni w naszym kraju mieli możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy.

POKOLENIA STUDENTÓW - KRÓTKI WSTĘP O PRZEMIANACH GENERACYJNYCH I CHARAKTERYSTYCE OBECNEGO POKOLENIA STUDENTÓW

Tomasz Waleczko

„Wielka jest siła stereotypu. Stereotyp młodego mężczyzny to ociekający testosteronem i zbytnią pewnością siebie osiłek, dla którego emocje nic nie znaczą. I właśnie taki obraz mężczyzny wpajano mi od dzieciństwa i taki właśnie obraz podają media. Ale rzeczywistość nie jest czarno-biała jak w komedii romantycznej czy w biuletynie informacyjnym. Rzeczywistość to różne odcienie szarości i właśnie tym chciałbym się podzielić. O tym, że mam problem z emocjami wiedziałem od lat. Nie należę do sentymentalnych osób i wiele moich doświadczeń uczyniło mnie niewrażliwym na pewne bodźce. Ale nastąpił moment krytyczny, w którym zacząłem szukać pomocy, gdyż nie byłem w stanie sam sobie poradzić. To był moment, w którym usłyszałem na studiach, że moja praca dyplomowa jest zbyt nowatorska, żeby ją dopuścić do obrony i publikacji. Wtedy także popsuty się moje relacje z rodziną. Głosy w głowie powiedziały, że lepiej z sobą skończyć. Ale jestem chłopak ze wsi i nie odpuszczam łatwo, jeśli tylko widzę w tym korzyść. Postanowiłem pójść do psychologa, po cichutku, nie mówiąc nikomu z przyjaciół. Bo miałem w głowie wspomniany wcześniej stereotyp. Pani psycholog nie oceniała mnie, tylko wysłuchała i wspomogła ciepłym słowem. Powiedziała także, że mogę spróbować brać leki bez recepty na poprawę nastroju, gdy nie będę w stanie sobie poradzić. I jej drzwi są zawsze dla mnie otwarte. Nie tego oczekiwałem za wizytę za 150 złotych, ale spróbowałem. Poszedłem do apteki, kupiłem leki i gdy tylko przestawałem sobie radzić z pustką, to brałem tabletkę. Później poszedłem do psychiatry. Miły pan. Również mnie nie oceniał, również przepisał leki. Obecnie biorę leki, ale niezbyt regularnie, gdyż przestałem się przejmować zdaniem i wymaganiami otoczenia, bardziej skupiłem się na swoich potrzebach. Rok 2020 dał mi w kość na tyle mocno, że pod koniec roku idę po nową receptę na leki. Bardzo chcę się wreszcie dogadać sam ze sobą, nie chcę brać leków do końca życia. Ale mój nastrój to sinusoida, od euforii po marazm, i przede mną lata pracy nad sobą. Ale wiem w końcu, że nie jestem sam. Mam przyjaciół, którzy zaakceptowali moje demony i wahania nastroju. I to jest moja rada dla osób z podobnymi przeżyciami jak moje – znajdźcie sobie kogoś, kto Was zaakceptuje z całym dobrodziejstwem inwentarza.”

Podzielenie się swoim osobistym doświadczeniem, „słabością”, wymaga ogromnej siły i odwagi. Jestem bardzo wdzięczny osobie, która opisała swoją drogę w poszukiwaniu wsparcia. Mam nadzieję, że, dzięki temu wyzwaniu, ktoś z czytelników również znajdzie otuchę lub zdecyduje się na poszukanie wsparcia.

Wsparcie psychologiczne, pomoc psychoterapeutyczna, psychiatryczna to nie przyjacielskie poklepanie po plecach i zapewnienie, że wszystko będzie dobrze, „weź się w garść”, „zrób coś z sobą”. To pomoc fachowców, którzy potrafią diagnozować, rozumieją, co dzieje się z człowiekiem i dlatego, umieją porozmawiać, a także udzielić pomocy i wskazań.

Jednakże początek tej drogi to obserwacja, że dzieje się coś, czego się nie chce, czego się nie rozumie, że coś boli. Drugim krokiem jest decyzja, że potrzeba pomocy z zewnątrz, że niekoniecznie sama/sam muszę wszystkiemu zaradzić. Strach przed łatką „osoby nieporadnej”, „zbyt wrażliwej”, „nie radzącej sobie” często utrudnia podjęcie decyzji o poszukiwaniu pomocy.

Studiowanie to szczególna sytuacja w życiu, kiedy w krótkim czasie młodzi ludzie (do tej pory traktowani jak młodzież, dzieci, często jeszcze ze wsparciem rodziców) wchodzi w świat, gdzie muszą udowodniać, że są najlepsi i dojrzały oraz dorośli. Środowisko wyzwań naukowych, intensywnej nauki, czasami rywalizacji, porównywania się z innymi na różnych płaszczyznach (finansowej, życiowej, społecznej) może powodować dużą presję. To spełnianie wszelkich oczekiwań, swoich własnych, rodziców, przyjaciół, koleżanek i kolegów często nie do pogodzenia, co powoduje zagubienie sensu, ścieżki, na którą dopiero co się weszło. Trzeba dobrze się uczyć, mieć odpowiedni status w grupie, być akceptowanym i jeszcze utrzymywać się – co jest z człowiekiem nie tak, że jest mu ciężko? Opowieści o sukcesach, blogi, relacje, posty o czyimś idealnym życiu tworzą wyimaginowany obraz idealnego życia. To inni są wysportowani, bogaci, popularni, świetnie się uczą... a ja nie! Warto pamiętać, że historiami o trudnościach, wysiłku, trudach rzadko ktoś będzie dzielił się w Internecie czy na imprezie.

Nie zawsze da się podołać wszystkim wyzwaniom, czasem ma się gorsze predyspozycje, czasem jest się w określonej sytuacji życiowej, gdzie trudno w 100 % realizować plany, czasami jest się osobą chorującą i wymagającą wsparcia. W sytuacjach, kiedy nie daje się już rady, należy zwrócić się do rodziny, przyjaciół, lekarza, psychologa, kogoś z uczelni czy właśnie instytucji wsparcia.

W kontekście życia na studiach, wyzwań, udzielania wsparcia chciałbym przybliżyć obraz dzisiejszego świata, pokolenia. Może pokaże to, że pojedyncza osoba, o ile przeżywa swoje trudności osobiście, to te trudności przeżywają również inni. A presja, oczekiwania, wymagania często są efektem stylu życia, uwarunkowań gospodarczych, politycznych, społecznych, a wreszcie technologicznych.

Pokolenie obecnie studiujących według różnych opracowań (*Niepokorne pokolenie milenium Dominiki Maciołek; Pokolenie JA Michaela Nasta.; Zmiany pokoleniowe a decyzje i wybory konsumenckie Grażyny Aniszewskiej; Generacja Z - cele, wartości życiowe i wyzwania dla współczesnych przedsiębiorstw Krystyny Mazurek-Łopacińskiej; iGen, Jean Marie Twenge*) zyskało wiele określeń:

- ➔ Z Generation (bo „Z” następuje po poprzednim pokoleniu „Y” (ang. *Why?* Dlaczego [mam coś zrobić]),
- ➔ XD, C, @, IGen – cyfrowe, mobilne, podłączone,
- ➔ Postmilenialsi (z przetłomu wieków).

Kolejne pokolenie – Alpha już kształci się w szkołach podstawowych...

Kategoryzacja grup (np. pod względem wieku) jest ważna dla sektora handlowego, marketingu czy HR. W dużym stopniu taka kategoryzacja ułatwia zaprojektowanie komunikatów, argumentów, kanałów dotarcia do odbiorcy. Na przykład, według raportu firmy Nielsen (2019), około 25 % konsumentów przejawia charakter grupy milenialsów. Socjologiczna kategoryzacja pozwala więc uchwycić pewne wspólne cechy odróżniające daną grupę od pozostałych (np. pod względem wieku, zamieszkania, wykształcenia, kategorii zachowań). Dla konkretnej osoby istotne jest to, że może nie pasować do tzw. przeciętnego obrazu – mieć inne wartości, poglądy, oczekiwania, zachowania. Często krzywdzące jest stosowanie „łatki”, „szufladki”, „kategorii”. W pracy psychologa wiele razy spotykałem się z krzywdzącą funkcją określeń: „powiedziano mi, że jestem zaburzona”, „mam Hashimoto, dlatego mogę być nerwowy”, „w teście wyszło mi, że jestem czerwony”. Jest to znany efekt Pigmaliona.

Na to, w jaki sposób będzie zachowywać się dana grupa, jakich wyborów będzie dokonywać, wpływały: miejsce zamieszkania, styl wychowawczy rodziców, sytuacja materialna, edukacja. To, co jest niezaprzeczalnie wspólne dla pokolenia Z, to dostęp do Internetu i technologii informacyjnych. Osoby urodzone po 1996 roku zawsze żyły w obecności telefonów komórkowych, smartfonów, łatwego dostępu do sieci, komunikatorów społecznych i mediów społecznościowych. Serdecznie polecam przystępne publikacje Manfreda Spitzera o wpływie technologii na nasze życie i sposoby uczenia.

Jako osoba prowadząca szkolenia na co dzień spotykam się z obserwacjami nauczycieli, pracodawców, menedżerów, że to pokolenie ma nieco inne wymagania i nieco inaczej funkcjonuje (*notabene* pierwszej takiej obserwacji dokonał Arystoteles jakieś 2300 lat temu). Część opisanych cech każde z dorastających pokoleń znalazłoby u siebie, ale część cechuje obecnych studentów bardziej niż innych. Według opracowań i artykułów z branży HR pokolenie Z to osoby:

- ➔ ambitne i skoncentrowane na swojej karierze; ich przedsiębiorczość i motywacja działania służą osiągnięciu jasnych celów;
- ➔ mające poczucie, że dużo znaczą (chciałyby dużo znaczyć), że są ważne, że ich własna opinia jest równie ważna jak opinia profesora, przełożonego; dzięki temu zmieniają i próbują zmieniać świat, nie akceptują go takim, jaki zastali; stąd podważanie narzucanych ograniczeń, zwyczajów – pojawienie się trendów na ograniczenie cierpienia zwierząt, wegetarianizm, zdrowy styl odżywiania i życia, sport;
- ➔ chętnie nawiązujące relacje, poznające świat i podróżujące; część z nich ogranicza się do świata wirtualnego (ok. 12 % młodzieży w Europie jest w grupie ryzyka uzależnienia od Internetu) i tam realizuje te potrzeby; posiadają swój język pełen skrótów i charakterystycznych sformułowań;

- ➔ dobrze uczące się technologii, komunikacji wirtualnej i z niej korzystające; są również bardziej świadome zagrożeń z/w sieci; w związku z rozwojem technologii informacyjnych rozwijają się zawody związane z IT, AI, gamingiem, e-sportem;
- ➔ charakteryzujące się częstszą zmianą pracy, mniejszą lojalnością i stałością (ze względu na osobiste ambicje, nie cele organizacji); a mi, będąc poddawani nieustannym wymaganiom, są bardzo wymagający wobec przełożonych czy innych współpracowniczek /współpracowników, nie mają kłopotu z komunikowaniem swoich wymagań, oczekiwań;
- ➔ część szybko usamodzielniających się (preferujących samodzielne stanowiska pracy, start-up, organizacje o charakterze bardziej demokratycznym), ale część dużo później niż poprzednie pokolenia wyprowadzające się z domu, znajdujące pracę.

Czym, według statystyk, charakteryzuje się obecna grupa osób w wieku 17-24 lat w Polsce? W raporcie „Młodzież 2018” Mirosławy Grabowskiej i Magdaleny Gwiazdy (CBOS, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii) znajdziemy kilka interesujących danych (spojrzenie z różnych perspektyw):

- ➔ mniej więcej połowę czasu (średnio ok. 4 godzin dziennie) przeznaczają na obecność w sieci; tam się kształcą, szukają rozrywki, rozmawiają i budują relację;
- ➔ mają cenionych nauczycieli, znajomych w szkole, ale większość przeżywa spory stres związany z edukacją; w swojej historii 39 % doznało odrzucenia przez grupę! 17 % deklaruje, że nie ma przyjaciół; z rodzicami raczej rozmawia się o planach i szkole niż o kłopotach, relacjach, przeżyciach;
- ➔ główne cele życiowe to: miłość, przyjaźń, rodzina oraz praca (co ważne: ciekawa i zgodna z zainteresowaniami);
- ➔ 1/3 uważa, że demokracja jest lepsza niż inna forma rządów (przy generalnie niewielkim zainteresowaniu polityką), nie mają jasno skonkretyzowanych poglądów; ponad połowa docenia związek z Unią Europejską, a 2/3 uważa się za patriotów (w tym 9 % za bardzo prawicowych);
- ➔ ponad połowa zgadza się ze zdaniem: „człowiek, który chce coś w życiu osiągnąć, powinien robić swoje, licząc tylko na siebie”; za tym idzie częstszy brak zaangażowania w sprawy społeczne, polityczne; 4/5 uważa, że należy ostrożnie postępować z innymi;
- ➔ 2/3 to osoby wierzące (w tym 1/3 regularnie praktykująca), przy czym rośnie liczba osób popierających rozdzielania spraw religijnych od państwowych;
- ➔ czas wolny to: przyjaciele i znajomi (4/5), sport (1/3), gry i sieć (1/4), nicnierobienie (1/4); w stosunku do poprzednich roczników obniża się liczba osób używających dopalaczy, sterydów, leków, innych substancji w celu odurzania się; alkohol używa podobny odsetek młodych osób jak w poprzednich latach (ok. 40 % mocne alkohole, 80% wina lub piwa); papierosy paliło w ogóle ok 40 % osób; o ile zagrożenie hazardem jest niższe niż w poprzednich latach u młodych osób, o tyle zagrożenie przeniesienia życia do świata wirtualnego jest wyższe.

To u początków życia tego pokolenia pojawia się FOMO (a właściwie nabiera mierzalnego znaczenia) – strach przed tym, że ominię mnie wydarzenie, doświadczenie, interakcja, przez co będę pominięty. Mnogość opcji, możliwości, wydarzeń w sieci, rzeczy, które trzeba zrobić, obejrzeć, słyszeć powoduje u wielu osób nieustanne czuwanie, monitorowanie tego, co słychać u innych „znaczących osób”.

Niezależnie od tego, czy jest się „typowym” przedstawicielem swojego pokolenia, czy też „sobą”, warto dokonywać refleksji nad swoim życiem, jego znaczeniem, celami. Studia to czas nauki i wyborów, planowania dalszego życia, początek największej mobilizacji zasobów oraz ich ukierunkowania. Z jednej strony świadomie wybieramy karierę, naukę, relacje, wartości, wydarzenia, doświadczenia, z drugiej to, co nas spotka nie zawsze od nas zależy. Spotyka nas niespodziewane, niezaplanowane, zaskakujące.

Profilaktyka zdrowia psychicznego wiąże się z trybem życia, który się prowadzi (snem, dietą, wartościami, relacjami, rozwojem umiejętności). Wiele osób może, niezależnie od starań, doświadczać nerwic, depresji, lęków, bezsenności, uzależnień. Wtedy istotne będzie wsparcie interwencyjne, a potem leczenie. Doświadczenie wielu z wymienionych trudności nie wynika z tego, że coś źle zrobiliśmy, że nie nadajemy się. Część to genetyka, część – fizjologia ciała (np. poziom hormonów). A część to właśnie opisywane w tym artykule warunki świata zewnętrznego, jego naciski i wymagania (polityczne, społeczne, technologiczne). Każda osoba w wieku dorastania musi na te wymagania znaleźć własną odpowiedź, ale nie musi być w tym sama.

Udzielanie wsparcia psychologicznego studentom we współczesnym świecie to:

- przygotowanie do realnego życia zawodowego, aby absolwenci unikali zderzenia pt. „teoria teorią, a praktyka swoją drogą”, by mieli możliwość łatwiejszego przejścia ze świata edukacji do świata pracy;
- dostęp do informacji, gdzie szukać pomocy – konkretnych stron, telefonów, kontaktów oraz edukowanie studentów, co robić, kiedy spotka się osobę wymagającą wsparcia;
- profilaktyka – od przyjaznego sposobu prowadzenia zajęć, czujności prowadzących na niepokojące sygnały, przez możliwość dostępu do treści, warsztatów budujących odpowiednią postawę, świadomość, profilaktykę uzależnień, budowanie kompetencji interpersonalnych;
- edukacja w zakresie radzenia sobie ze stresem, wystąpień publicznych, inteligencji emocjonalnej, zajęć sportowych, dietetyki;
- udzielanie bezpośredniego wsparcia poprzez zakładanie lub współpracę z poradniami dla studentów, ośrodkami kryzysowymi, psychologami, grupy warsztatowe lub grupy wsparcia.

Na temat aktualnego kryzysu psychologicznego, wynikającego z sytuacji epidemicznej, jeszcze niewiele wiemy. Docierają do nas sygnały o potrzebach ludzi w zakresie kontaktu na żywo z innymi, o niespełnianiu oczekiwań odnośnie zajęć on-line, obawy o podważanie kwalifikacji, obawy o plany życiowe w ogóle. Nauka jeszcze nie wie, jak ten stan wpłynie na budowanie relacji w przyszłości, tworzenie planów życiowych (bo może nie warto planować i angażować się?), „wiarę” w świat medycyny i polityki. Aktualnie widać, że wsparcie wielu osobom, w tym studentom, jest bardzo potrzebne.

Na koniec chciałbym przytoczyć cytaty z artykułu *Młode pokolenie w kulturze imagologicznej - wyzwania i zagrożenia rozwojowe* Ewy Wysockiej – „Pino Pellegrino przytacza natomiast wypowiedź kandydata przystępującego do egzaminu dojrzałości, w której w sposób wymowny ujawnia się zarówno sens problemów młodego pokolenia w ponowoczesnym świecie zdominowanym przez nowe technologie informacyjno-komunikacyjne, jak i tęsknota za bliskimi związkami w relacjach osobowych: „Pragnąłem mleka matki, a dostałem butelkę ze smoczkiem. Pragnąłem rodziców, a dano mi zabawkę. Pragnąłem rozmowy, a dostałem książkę. Pragnąłem się uczyć, a wystawiono mi świadectwo. Pragnąłem myśleć, a otrzymałem wiadomości. Pragnąłem mieć szersze spojrzenie, a otrzymałem krótkie informacje. Pragnąłem szczęścia, a dano mi pieniądze. Pragnąłem sensu, a umożliwiono mi karierę. Pragnąłem nadziei, a dostałem niepewność. Pragnąłem się zmienić – obdarzono mnie współczuciem. Pragnąłem żyć...”

Wszystkim studentom życzę dużo zdrowia, odporności, bliskich relacji i dobrych celów w życiu...

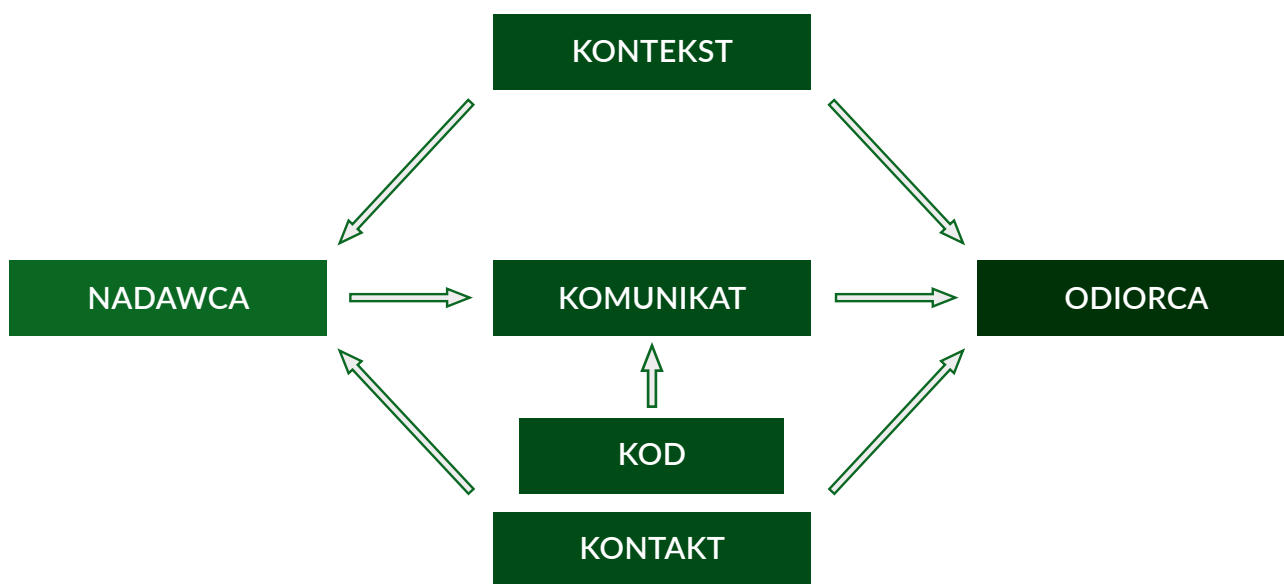
W razie czego szukajcie wsparcia!

Komunikacji nie da się uniknąć ani ominąć w akademickiej społeczności » poznanie pewnych podstaw teoretycznych jest niezbędne w toku zajmowania się kwestiami wrażliwymi, nie tylko w uczelni. Komunikujemy się z innymi, a także z samym sobą. Nasze istnienie nie jest możliwe bez mówienia, pisania słów, używania gestów. Mimo różnych definicji, wszyscy zgadzamy się, co do jej istoty. Komunikujemy się, aby przekazać pewną informację, wpłynąć na drugą osobę, ujawnić swoje uczucia czy pomóc innemu człowiekowi. Kwintesencją komunikacji jest transmitowanie informacji tak, aby odbiorca ją otrzymał, zrozumiał i mógł wykorzystać.

Komunikacja jako akcja jest uproszczonym modelem, w którym nie rozróżnia się indywidualnych potrzeb odbiorców. Oznacza to ujednoczenie ich myśli, uczuć i poglądów na dany temat. Zaangażowanie oraz sposób zachowania drugiej osoby są równie ważne podczas komunikacji, jak postawy i cele oraz oczekiwania nadawcy¹.

Komunikacja rozumiana jako proces przekazu informacji oraz reakcji na nią zawiera zarówno bodziec, jak i odpowiedź na niego. Ważne jest nie tylko, jak ludzie rozmawiają, ale także, jak odpowiadają.

Schemat komunikacyjny wg Romana Jakobsona² :



Kontakt międzyludzki wymaga współpracy i wzajemności, niezależnie od sposobu przekazywania informacji (rozmowa, kłótnia itp.). Nadawca jest równie ważnym elementem komunikacji, jak odbiorca, dlatego w tym procesie nie należy skupiać się tylko na jednej stronie.

Komunikacja to taki rodzaj interakcji, który zachodzi między co najmniej dwoma osobami. Dla wielu ludzi to po prostu przekazywanie myśli lub zrozumiałe przekazanie pewnej treści. Jednakże

¹ Błaszczak W., *Metody organizacji i zarządzania. Kształtowanie relacji organizacyjnych*, Warszawa 2005, s. 15-16.

² Jakobson R., *Poetyka w świetle językoznawstwa w Pamiętnik literacki*, Wrocław 1960, z. 2, s. 431-473.

jest to tylko potoczny pogląd na ten proces. Z innego punktu widzenia komunikację rozumie się jako działanie. Niestety, to spojrzenie nie uwzględnia sprzężenia zwrotnego. Brak reakcji odbiorcy na komunikat powoduje zakłopotanie nadawcy. W takiej sytuacji może on zakończyć przekaz lub upomnieć się o reakcję.

Jakie zachowania sprzyjają dobrej komunikacji?

Chcąc adekwatnie przekazać komunikat, jak i odpowiednio go odebrać, warto zwrócić uwagę na zachowania niesprzyjające, jak i sprzyjające komunikacji.

Wśród postaw negatywnych należy wyróżnić³:

- 1** Rozkazywanie: zarządzanie, komenderowanie, wydawanie dyspozycji, nakazywanie drugiej osobie robienia tego, co ma być zrobione – *Masz natychmiast to zrobić.*
- 2** Grożenie: ostrzeganie, upominanie, staranie się o kontrolę nad działaniem drugiej osoby przez grożenie jej negatywnymi konsekwencjami, jakie mogą ją spotkać – *Zrobisz to!*
- 3** Moralizowanie: perswadowanie, wygłaszanie kazań, mówienie drugiej osobie, co powinna zrobić – *Powinieneś/Powinnaś... Musisz...*
- 4** Doradzanie: dyktowanie rozwiązań lub dawanie propozycji, sugerowanie drugiej osobie rozwiązania dla jej problemów – *Na Twoim miejscu zrobiłbym/zrobiłabym.... Proponuję, żebyś.... To całkiem łatwa sprawa, najpierw trzeba...*
- 5** Pouczanie: logiczne argumentowanie, próba przekonania drugiej osoby poprzez odwołanie się do faktów lub logiki, zazwyczaj bez uwzględniania emocjonalnego aspektu sprawy, robienie wyrzutów – *Jeśli uczyłbyś/uczyłabyś się na bieżąco, nie byłoby problemu.*
- 6** Krytykowanie: osądzanie, obwinianie, wyrażanie negatywnych ocen o drugiej osobie, jej działaniach lub postawach – *Nikogo innego nie możesz winić za to co się stało. Ty nie myślisz logicznie. Nie wiesz o czym mówisz. Zupełnie nie masz racji.*
- 7** Chwalenie: aprobowanie, wydawanie pozytywnego osądu o drugiej osobie, jej działaniach lub postawach – *Stać cię na wiele. Jesteś wielki/wielka.*
- 8** Etykietowanie: przeżywanie, nadawanie etykiety, zwymyślanie, ośmieszanie, zawstydzanie, podciąganie pod stereotyp, zaliczanie do jakiejś kategorii – *Co za głupek!*
- 9** Interpretowanie: stawianie diagnoz, analizowanie motywów, dlaczego osoba zachowuje się w określony sposób, dawanie do zrozumienia, że przejrzało się rozmówcę – *W rzeczywistości sam/sama w to wszystko nie wierzysz.*
- 10** Uspokajanie: współczucie, pocieszanie, podtrzymywanie na duchu, próba złagodzenia, wyperswadowania negatywnych emocji odczuwanych przez drugą osobę – *Nie przejmuj się, jutro będzie lepiej. Wszystko się ułoży. Jutro inaczej będziesz o tym myślał/myślała.*

³ Thomas Gordon – amerykański psycholog i psychoterapeuta, opracował listę blokad utrudniających komunikację (tzw. brudna dwunastka).

- 11** Wypytywanie: stawianie zbyt wielu lub niewłaściwych pytań, indagowanie, próba znalezienia motywów, przyczyn, szukanie dalszych informacji, które pozornie mają pomóc rozwiązać problem. Barrierami są często pytania zamknięte – takie, na które można zazwyczaj odpowiedzieć w kilku słowach – często przez zwykłe „tak” lub „nie” – *Czy jest ci przykro, że tak zrobisz/zrobiłaś? Kto ci to wbił do głowy? Dlaczego tak myślisz? Z kim o tym rozmawiałeś/rozmawiałaś?*
- 12** Odwracanie uwagi: kierowanie uwagi w inną stronę, rozweselanie, zabawianie, próba odsunięcia na bok problemu drugiej osoby – *Nie ma po co do tego wracać. Przystań już o tym myśleć.*

Natomiast wśród pozytywnych aspektów należy wyróżnić⁴:

1 Aktywne słuchanie

Aby w pełni zrozumieć treść i znaczenie przekazu wysłanego przez rozmówcę, nie wystarczy tylko słyszeć. Kluczem do realnego porozumienia jest rzeczywiste słuchanie drugiej osoby, do czego konieczna jest koncentracja i zaangażowanie w rozmowę. Słyszenie to wyłącznie czynność dokonująca się za sprawą narządu słuchu. Słuchanie natomiast jest czynnością, która obejmuje zarówno słyszenie, jak i również proces interpretacji odbieranych bodźców słuchowych. Aktywne słuchanie odgrywa niezwykle ważną rolę w procesie skutecznej komunikacji. Umożliwia nie tylko zdobycie informacji, ale także poznanie punktu widzenia rozmówcy. Daje także szansę na stworzenie relacji opartej na wzajemnym szacunku, zaufaniu i empatii. Nie oznacza ono jedynie zgody z rozmówcą, ale dążenie do zrozumienia tego, co nadawca miał do przekazania.

Technikami wspomagającymi aktywne słuchanie są między innymi:

- **Parafrazowanie** – powtórzenie wypowiedzi rozmówcy w innej formie, ujmowanie sensu usłyszonej wypowiedzi, sprawdzając, czy dobrze ją zrozumieliśmy – *O ile dobrze cię rozumiem, chodzi o to, że..., Z tego, co mówisz rozumiem, że... Chcesz powiedzieć, że... ,*
- **Klaryfikacja** – skupianie się na najważniejszym, prośba o rozwinięcie myśli, wyjaśnienie niezrozumiałych treści, koncentrowanie się na sprawie najważniejszej – *Która z tych spraw jest dla ciebie najważniejsza?*
- **Odzwierciedlanie** – mówienie rozmówcy, jakie, w naszej ocenie, są jego odczucia, – *Widzę, że jesteś bardzo zadowolony/zadowolona. Czuję, że smutno jest ci z tego powodu. Widzę, że się zdenerwowałeś/zdenerwowałaś.*

⁴ Kozyra B., *Komunikacja bez barier Jak rozumieć i być rozumianym*, Warszawa 2019, s. 70-87, 303-307, 326-330.

2 Asertywność – „przyjazna stanowczość”

Jest umiejętnością otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć, przekonań, z poszanowaniem praw i poglądów rozmówców. Zachowania asertywne są przeciwieństwem zachowań biernych lub uległych, manipulacyjnych i agresywnych. W relacjach z ludźmi pomagają one w osiągnięciu celów i w skutecznym działaniu w różnych trudnych sytuacjach społecznych, w których chcemy podkreślić, że jesteśmy równie ważni jak inni. Komunikat asertywny to jasne i precyzyjne w formie oraz treści wyrażenie wprost, w sposób bezpośredni i szczerzy, tego, co się myśli i czuje. Zasady sprzyjające asertywnej komunikacji to: odpowiednia organizacja środowiska, stworzenie warunków dla dobrej komunikacji, dawanie innym takich samych praw jak sobie, respektowanie potrzeb obu stron procesu komunikacji, otwartość i empatia, uprzejma forma wypowiedzi, używanie komunikatów typu „JA”, akceptacja, wyrażanie opinii, a nie ocen (np. *myślę, sądzę, moim zdaniem, według mnie, moja opinia to..., mam wrażenie, że...*), zwięzłość i precyzja wypowiedzi, przyjazna i otwarta mowa ciała, np. pochylenie się w stronę rozmówcy, co świadczy o zainteresowaniu i chęci nawiązania kontaktu, utrzymywanie kontaktu wzrokowego jest wyrazem otwarcia i sympatii, spójność mowy ciała ze słowami.

3 Konstruktywna informacja zwrotna

Dawanie informacji zwrotnej jest podstawową umiejętnością w komunikacji, ponieważ powiadamia, jak zachowanie odbiorcy wpływa na nadawcę. Jest to mówienie o swoich reakcjach, odczuciach, myślach i doświadczeniach w relacji do danej osoby.

Umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej należy rozwijać i doskonalić. Sprzyjać temu będzie nie tylko unikanie określonych zachowań, ale także świadome kreowanie sytuacji komunikacyjnych sprzyjających porozumieniu.

Osoby, która zgłosiła się do punktu wsparcia, należy wysłuchać, dać oparcie emocjonalne ułatwiające odreagowanie, przeciwdziałać tendencjom do zaprzeczania, dokonać oceny dotychczasowych sposobów radzenia sobie z problemem, szukać sprawdzonych strategii działania, stworzyć plan pomocy, ale nie należy z kolei pocieszać, dawać rad, pouczać, tłumić reakcji emocjonalnych, pospieszać w działaniu czy wymuszać szybkich decyzji.

Jak działać w trudnych sytuacjach?

Trudne sytuacje są nieodłączną częścią naszej codzienności. Dotyczą każdego z nas, naszych bliskich i znajomych, a także instytucji, z którymi jesteśmy związani.

Mianem kryzysu psychologicznego możemy określić naszą reakcję na wydarzenie krytyczne, czyli jakiegokolwiek doświadczenie dla nas stresujące. Każdy z nas inaczej przeżywa niepowodzenia na studiach czy utratę kogoś bliskiego.

Kryzysom nie możemy zapobiegać, gdyż są nieuchronne, ale możemy się na nie przygotować i starać się – w miarę możliwości – ograniczać sytuacje wywołujące kryzys, a także minimalizować jego skutki.

Gdy coś złego wydarzy się w naszym życiu, przede wszystkim nie panikujmy, a zastanówmy się, jak możemy rozwiązać dany problem i jak wyciągnąć z tej sytuacji wnioski na przyszłość.

Postępowanie w sytuacjach trudnych krok po kroku – przykład punktu wsparcia

Pierwszym krokiem w momencie pojawienia się problemu studenta jest osobista rozmowa z kompetentnym pracownikiem punktu wsparcia. Gdy student zgłasza się, zostaje przede wszystkim wysłuchany, a następnie pracownik, w miarę możliwości, stara się pokazać mu drogi rozwiązań sytuacji.

Drugim krokiem jest świadomy wybór ścieżki pomocy przez studenta, a następnie aktywny udział w podjętej przez niego terapii/leczeniu. Pracownik zobowiązany jest do monitorowania przebiegu tego procesu, a także służenia pomocą na każdym jego szczepku.

W razie niemożności udzielenia pomocy studentowi bezpośrednio przez uczelnię, należy wskazać mu miejsce, gdzie może otrzymać wsparcie psychologiczne.

1. Znaczenie wsparcia psychologicznego

Wsparcie psychologiczne to krótkoterminowa forma pomocy dla osób, które nie cierpią na zaburzenia psychiczne. Jest skierowane dla osób, które doświadczają stresującej, kryzysowej sytuacji życiowej bądź mają trudności z przystosowaniem się do zmian. Jednak może okazać się także dużym wsparciem dla osób, które cierpią na zaburzenia psychiczne⁵.

Istnieje wiele stereotypów związanych ze wsparciem psychologicznym, wizytą u psychologa bądź psychiatry. Niektóre z nich zostaną wyjaśnione w tym rozdziale.

Rola dobrostanu psychicznego w życiu człowieka

Dobrostan psychiczny w życiu człowieka jest istotną kwestią. Dobrostan psychiczny występuje wtedy, kiedy w życiu odczuwamy więcej pozytywnych niż negatywnych emocji i nastrojów. Jeśli w danym momencie czujemy, że jest obecny w naszym życiu, nie znaczy, że pozostanie na stałe. Dobrostan psychiczny określany jest w następujących wymiarach:

- 1 Samorealizacja** – akceptacja siebie, szacunek do swojej osoby, świadomość mocnych i słabych stron.
- 2 Rozwój osobisty** – zdobywanie nowych umiejętności, ciągłe doskonalenie.
- 3 Cel w życiu** – wyznaczenie celu, świadomość, na czym zależy mi w życiu.
- 4 Panowanie nad otoczeniem** – świadomy dobór otoczenia, wpływ na kreowanie środowiska.
- 5 Autonomia** – umiejętność samodzielnego kierowania własnymi przekonaniami, niezależnie od wpływu środowiska.
- 6 Pozytywne relacje z innymi** – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwoju kontaktu z ludźmi⁶.

Dzięki dobrostanowi możemy swobodnie funkcjonować na co dzień⁷. Natomiast osoba, u której doszło do zakłócenia zdrowia psychicznego, ma trudności z zachowaniem równowagi psychicznej oraz traci zdolność rozwiązywania problemów. Często towarzyszą przy tym uczucia, takie jak: niepewność, lęk, a nawet panika, zagubienie i dezorientacja.

Dlatego, gdy taki stan utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni, należy niezwłocznie zgłosić się po pomoc⁸.

⁵ <<https://centrumharmonii.pl/o-nas>>, [dostęp: 10.07.2020].

⁶ <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/12867/Dobrostan_psychiczny_i_jego_rola_w_zyciu.pdf?sequence=1>, [dostęp: 10.07.2020].

⁷ *Informator zdrowia psychicznego – przewodnik dla osób z zaburzeniami psychicznymi*, Mazowsze serce Polski, Warszawa 2017, s. 6.

⁸ Tamże, s. 8-9.

Poczucie zaburzenia dobrostanu może pojawiać się w wyniku różnych sytuacji trudnych. Czasami wahania nastroju, samopoczucia pojawiają się niezależnie od sytuacji zewnętrznych. Mogą być powiązane z porą roku, brakiem snu czy wypoczynku, wysiłkiem, poziomem hormonów (np. tarczycy). Czasem trudno jest samej/samemu określić ich przyczynę.

Zawsze lepiej jest zasięgnąć porady specjalisty – lekarza lub psychologa. Poradę można otrzymać telefonicznie lub osobiście w poradni.

Nie warto pozostawać samotnym bez wsparcia.

2. Rodzaje problemów psychologicznych i ich rozróżnienie

Każdy z nas mierzy się z różnymi problemami. Jednak sam problem nie jest jeszcze zaburzeniem czy chorobą psychologiczną. Te dwa ostatnie są o wiele poważniejsze. Wówczas niezbędna jest pomoc specjalisty.

Jeżeli w życiu występuje krótkotrwały spadek nastroju, jest to tymczasowy problem, nie zaburzenie. W takim przypadku o wiele łatwiej jest wybrać, do którego specjalisty należy się udać.

Najczęstszymi objawami zaburzeń psychicznych u studentów są:

- panika, lęk jako odpowiedź na różne czynniki, w tym lęk przed oceną, publicznym wypowiedaniem się, nawiązywaniem i podtrzymywaniem relacji interpersonalnych w uczelni,
- trudności z motywacją i koncentracją uczenia się oraz systematycznym udziałem w zajęciach uczelnianych,
- smutek, przygnębienie,
- stres, w tym ten związany z sytuacjami egzaminacyjnymi,
- trudności w organizacji czasu oraz nauki,
- obniżona samoocena, kompleksy, chęć dorównania innym,
- żal, rozpacz,
- bezradność,
- apatia, otępienie,
- dezorientacja, poczucie zagubienia,
- rozdrażnienie, zdenerwowanie, wybuchy gniewu,
- trudności z koncentracją uwagi oraz problemy z pamięcią⁹.

⁹ Nowak-Adamczyk D., *Studenci z zaburzeniami psychicznymi w przestrzeni akademickiej – system wsparcia edukacyjnego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie*, Kraków 2014, s. 88.

Poniżej znajdują się niektóre z zaburzeń oraz wybrane przykłady objawów:

- zaburzenia nerwicowe: fobie, lęk paniczny, zaburzenia depresyjne i lękowe mieszane, natręctwa, zaburzenia adaptacyjne,
- zaburzenia osobowości: osobowość zależna, chwiejna emocjonalnie, unikająca,
- zaburzenia psychotyczne: schizofrenia, zaburzenia urojeniowe, zespół paranoidalny,
- zaburzenia osobowości: osobowość zależna, chwiejna emocjonalnie, unikająca,
- zaburzenia afektywne: zaburzenia afektywne dwubiegunowe, zaburzenia depresyjne,
- uzależnienie od substancji psychoaktywnych: uzależnienie od alkoholu, narkotyków, leków nasennych¹⁰.

3. Różnice między psychologiem, psychiatrą i psychoterapeutą

PSYCHOLOG

absolwent kierunku psychologia, który specjalizuje się w poradach, konsultacjach, opiniach i diagnozach: osobowości, samooceny, funkcjonowania intelektualnego, radzenia sobie ze stresem lub wypalenia zawodowego. Psycholog pracuje za pomocą wywiadu, testów psychometrycznych, dialogu.

Zadaniem psychologa jest, na podstawie dokładnej analizy, podanie wskazówek oraz zaleceń, dzięki którym osoba zainteresowana będzie mogła poradzić sobie ze swoimi wyzwaniami lub problemami.

PSYCHIATRA

lekarz medycyny, który ukończył specjalizację z psychiatrii. Jego zadaniem jest wspomaganie leczenia chorób oraz zaburzeń psychicznych z wykorzystaniem leków. Naturalnym wsparciem terapii farmakologicznej jest prowadzenie terapii psychoterapeutycznej.

PSYCHOTERAPEUTA

absolwent szkolenia psychoterapeutycznego w certyfikowanym ośrodku. Dodatkowo, aby być psychoterapeutą, należy odbyć staż, superwizję oraz przejść terapię własną. Psychoterapeuta to człowiek, który, w ramach prowadzonej terapii poprzez regularne spotkania, pomaga znaleźć i wdrożyć rozwiązania problemów u pacjenta.

¹⁰ Tamże, s. 77.

PSYCHOLOG	PSYCHIATRA	PSYCHOTERAPEUTA
Absolwent kierunku psychologia.	Lekarz medycyny kończący specjalizację z psychiatrii.	Absolwent szkolenia psychoterapeutycznego w certyfikowanym ośrodku.
Posługuje się testami psychologicznymi.	Może poprosić pacjenta o wykonanie prostego zadania.	Głównym jego narzędziem jest rozmowa z pacjentem.
Wydaje orzeczenia i zaświadczenia, prowadzi dokumentację.	Wydaje orzeczenia i zaświadczenia, prowadzi dokumentację.	Może wydawać opinie na prośbę pacjenta, nie ma obowiązku prowadzenia dokumentacji z prywatnej terapii.
Stawia diagnozę psychologiczną.	Stawia diagnozę po rozpoznaniu objawów.	Stawia diagnozę dotyczącą zaburzeń.
Udziela pomocy psychologicznej.	Proponuje odpowiednią terapię.	Leczy choroby psychiczne i zaburzenia za pomocą dialogu.
Nie stosuje leczenia farmakologicznego.	Może stosować leczenie farmakologiczne ¹¹ .	Nie stosuje leczenia farmakologicznego ¹² .

Wybierając specjalistę, możemy kierować się listami specjalistycznych towarzystw zawodowych, np.: Polskiego Towarzystwa Psychologicznego lub Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

4. Fakty i mity dotyczące pomocy

JESTEM NORMALNY, NIE POTRZEBUJĘ TERAPII.

Na nasze zdrowie psychiczne wpływa wiele czynników. Jednym z nich może być ciężkie lub traumatyczne wydarzenie w życiu, jakim jest, np. śmierć bliskiej osoby, choroba czy niepowodzenie na studiach. W takich chwilach kiepskie samopoczucie jest naturalne. Terapia może pomóc w szybszym powrocie do dobrego samopoczucia.

¹¹ <<http://sgpp.pl/psycholog-psychiatra-psychoterapeuta/>>, [dostęp: 10.07.2020].

¹² <<https://psychoterapia.plus/psychiatra-kim-jest-co-robi/>>, [dostęp: 10.07.2020].

TERAPIA TRWA LATAMI.

Terapia nie musi trwać latami. To kwestia indywidualna i może zależeć od tego, jak długo zwlekamy z pójściem do specjalisty.

PSYCHOLOG TO PSYCHOTERAPEUTA.

Zdecydowanie nie. Psycholog to absolwent kierunku psychologia, udzielający wsparcia czy diagnozujący, ale niekoniecznie prowadzący psychoterapię. Natomiast psychoterapeuta jest absolwentem szkolenia psychoterapeutycznego w certyfikowanym ośrodku. To taka osoba prowadzi psychoterapię¹³.

PSYCHOLOG TO PRZYJACIEL, KTÓREMU PŁACI SIĘ ZA ROZMOWĘ.

Rola przyjaciela i psychologa różni się od siebie. Przyjaciel pociesza i często doradza, psycholog nie daje rad. Jego zadaniem jest wspieranie, rozumienie i wysłuchanie, często doprowadzenie do zrozumienia sytuacji lub zmiany myśli, emocji, zachowań¹⁴. Psycholog posiada specjalistyczną wiedzę w zakresie zaburzeń, obowiązują go normy i zasady etycznego postępowania.

LEKI SĄ NIESKUTECZNE.

Oczywiście to mit. Leki (w większości przypadków) pozwalają wrócić do funkcjonowania sprzed choroby. Zdarza się, że farmakologia jednak nie pomaga, ale jest to głównie powód lekooporności. Istotna jest zatem ścisła współpraca z lekarzem i regularność zażywania leków. Zdarza się, że osoby, odczuwające poprawę samopoczucia, samodzielnie decydują o odstawieniu leków, zmianie dawki. To ogromny błąd.

TYLKO SŁABI CHORUJĄ NA DEPRESJĘ.

Nie jest to prawda. Depresja może dotknąć każdego i stać się przyczyną traumy¹⁵. Depresja nie zależy od „odporności”, „siły”. U konkretnej osoby przyczyny mogą być różne: biologiczne, medyczne, społeczne, psychiczne.

LUDZIE CHORZY PSYCHICZNIE SĄ NIEBEZPIECZNI DLA OTOCZENIA.

Poważnych przestępstw dopuszcza się stosunkowo mała liczba osób cierpiących na problemy ze zdrowiem psychicznym. Jeżeli już dochodzi do takiej sytuacji, osoby chore najczęściej są nieleczone i często nadużywają alkoholu oraz innych używek. Zaburzenia nie są decydującym czynnikiem, który sprawia, że osoba staje się agresywna. Takim czynnikiem może być, np. zła sytuacja materialna. Lepsze funkcjonowanie osobom z zaburzeniami umożliwiają, m.in. wsparcie, kontakty społeczne, bycie z ludźmi, możliwość pracy.

¹³ <<https://manufaktura-radosci.pl/o-manufakturze-radosci-o-autorce/>>, [dostęp: 10.07.2020].

¹⁴ <<https://psychoterapia.plus/psychiatra-kim-jest-co-robi/>>, [dostęp: 10.07.2020].

¹⁵ <<https://ohme.pl/zdrowie/7-mitow-o-chorobach-psychicznych-w-ktore-wciaz-wierzimy/>>, [dostęp: 10.07.2020].

~~JEŚLI SIĘ BARDZIEJ POSTARASZ, TO CI PRZEJDZIE.~~

Dobór słów skierowany do osoby cierpiącej na problemy ze zdrowiem psychicznym ma duży wpływ na jej stan. Choroba nie minie sama, wymaga specjalistycznego leczenia¹⁶.

~~ŁUDZIE RODZĄ SIĘ Z CHOROBA PSYCHICZNĄ.~~

Tego rodzaju choroby nie należą do chorób wrodzonych. Owszem, można odziedziczyć gen podatności, jednak nie oznacza to, że osoba taka jest chora. Przyczyną zaburzenia są czynniki wpływające na życie, takie jak, np. trauma, stres czy otaczające środowisko.

~~MĘŻCZYŹNI CHORUJĄ TAK SAMO JAK KOBIETY.~~

Nie jest to prawdą. Kobiety częściej dotykają mieszane stany, bardzo często też cierpią na zaburzenia lękowe. Nie oznacza to jednak, że depresja nie dotyczy mężczyzn. Różnica polega na tym, że mężczyźni i kobiety inaczej przeżywają depresję¹⁷. Warto pamiętać, że nie płeć jest determinantem określającym podatność na choroby. Różne osoby w konkretnym stanie mogą być podatne na choroby, zaburzenia.

Okres jesienny jest czasem, kiedy wiele osób może błędnie używać stwierdzenia: „Mam depresję.”, jednak nie należy bagatelizować takich stwierdzeń. Owszem, może w tym okresie wystąpić gorsze samopoczucie czy uczucie smutku. Jeśli jednak taki stan utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni, taka osoba powinna skorzystać z profesjonalnej pomocy.

¹⁶ <<https://zdrowiepsychika.com/2018/10/19/fakty-i-mity-na-temat-zaburzen-psychicznych/>>, [dostęp: 10.07.2020].

¹⁷ <<https://chadonistka.pl/choroby-psychiczne-fakty-i-mity/>>, [dostęp: 10.07.2020].

III. POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA STUDENTÓW

1. Znaczenie i wartość organizacji pomocy psychologicznej w uczelniach

Badania przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia pokazują, że blisko co trzecią osobę dotykają zaburzenia psychiczne, niezależnie od statusu, płci czy miejsca zamieszkania. Przewiduje się, że do 2030 roku depresja będzie najbardziej powszechną dolegliwością na świecie. W Polsce badania CEBOS oraz EZOP Polska również wskazały proporcjonalną skalę problemu¹⁸.

Jak powszechnie wiadomo, studia to przełomowy moment podczas okresu dojrzewania i wczesnej dorosłości. Młody człowiek staje przed wyzwaniem usamodzielnienia się i planowania dalszej kariery. Zaczynając studia, musi odnaleźć się w nieznanym otoczeniu oraz dostosować do zasad nowego środowiska, co może wiązać się z wystąpieniem obawy o odrzucenia przez rówieśników czy stresem psychicznym związanym, np. z egzaminami. Zmianie ulega także styl życia. Sprawia to, że w zakresie wystąpienia dolegliwości psychicznych studenci należą do grupy podwyższonego ryzyka.

W 2019 roku Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej podjął próbę zbadania skali problemów psychicznych wśród studentów oraz form wsparcia, z jakich mogą korzystać w ramach swoich uczelni. W tym celu przeprowadzono badanie, którego pytania dotyczyły znajomości i rozpoznawalności zaburzeń psychicznych u ankietowanych studentów lub w ich otoczeniu. W kwestionariuszu zapytano także o to, czy respondenci mają możliwość skorzystania ze wsparcia swojej uczelni. Spośród ponad dwóch tysięcy odpowiedzi średnio połowa ankietowanych wskazała, że nie wie, czy w swojej uczelni może znaleźć pomoc psychologiczną. Dostrzeżono jednak zależność, że osoby, które wiedzą o oferowanym przez uczelnię wsparciu, lepiej oceniły swoją zdolność do radzenia sobie ze stresem. Nasuwa się zatem wniosek, że młodzi ludzie, wiedząc o tym, że mogą uzyskać pomoc w ramach swojej uczelni, skorzystają z niej, a tym samym szybciej uzyskają pomoc lub będą mogli zapobiec problemom egzystencjalnym, psychicznym czy emocjonalnym.

Dlaczego warto zapewnić wsparcie w uczelni?

Świadomość społeczeństwa na temat zaburzeń psychicznych jest dramatycznie niska. Osoby zmagające się z problemami psychicznymi często są dyskryminowane i niezrozumiane przez otoczenie. Chorzy psychicznie wciąż są stygmatyzowani, a jednocześnie bagatelizowane są ich przypadłości i objawy. Należy pamiętać, że oni też cierpią, tak samo jak osoby posiadające dolegliwości fizyczne. Stworzenie punktów pomocy psychologicznej umożliwi

¹⁹ Franczak R., *Psychoterapia wśród studentów. Stan aktualny i potrzeby. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin, 2016, s. 252.

niezwykle ważną psychoedukację oraz psychoprophylaktykę. Istotne jest, aby punkty wsparcia nie tylko były miejscem doraźnej pomocy, ale dzięki, np. kampaniom i akcjom promocyjnym, psychoedukacji i profilaktyce mogłyby przybliżyć tematykę dbania o psychikę, rozpoznawania niepokojących sygnałów oraz tego, w jaki sposób rozmawiać i pomagać¹⁹. Osoby, które nabeżdą tę podstawową wiedzę, zdobędą ją na całe życie. Będą mogły pomagać swoim bliskim i znajomym w uświadomieniu problemu oraz wskażą możliwości postępowania w przypadku jego wystąpienia.

Dzięki organizacji punktów wsparcia, osoby, których dotknie kryzys, będą miały możliwość otrzymania wsparcia, a przy tym uzyskania pomocy w znalezieniu specjalisty i kontynuowania leczenia, w przypadku, gdy zajdzie taka potrzeba. To również może być miejsce, gdzie społeczność akademicka otrzyma porady dotyczące rozwoju swojej osobowości.

Osoby cierpiące na zaburzenia zachowania lub zaburzenia psychiczne często zmagają się z objawami utrudniającymi codzienne funkcjonowanie. Spada ich zdolność do koncentracji i utrzymania uwagi²⁰. Dotykają ich wielorakie lęki, jak np. przed publicznymi wystąpieniami i wypowiedaniem się. Te symptomy mogą nie tylko utrudnić kształcenie, ale wręcz je uniemożliwić. Dlatego tak ważna jest rola uczelni, która mogłaby pomóc studentowi zmagającemu się z tymi trudnościami, przede wszystkim, oferując konsultacje psychologiczne oraz informując o możliwości z korzystania z innych form pomocy, przykładowo z indywidualnej organizacji studiów.

Powodów, dla których powinno organizować się wsparcie w uczelniach, można dopatrywać się również w aktach prawnych obowiązujących w Polsce. Zgodnie z ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, do podstawowych zadań uczelni należy stwarzanie osobom z niepełnosprawnościami warunków do pełnego udziału, m.in. w kształceniu oraz prowadzeniu działalności naukowej²¹. Opieka nad studentami oraz wsparcie w procesie uczenia się i osiągania efektów uczenia się jest jednym z kryteriów, ocenianym przez Polską Komisję Akredytacyjną²². Środowisko akademickie może stać się więc mocnym głosem w edukowaniu oraz podkreślaniu wagi problemów natury psychicznej.

W obliczu panującej pandemii COVID-19, wiele osób zostało odizolowanych od swoich bliskich. Dostrzeżono negatywny wpływ tej sytuacji na psychikę, zwłaszcza młodszego pokolenia²³. Wiele uczelni, widząc zagrożenie, wprowadziło możliwość skorzystania z konsultacji psychologicznych online. Należy pochwalić takie działania, jednocześnie pamiętając, że psychiczne konsekwencje pandemii mogą ujawnić się dopiero w przyszłości, dlatego tak ważna jest łatwo dostępna pomoc psychologiczna w uczelniach.

²⁰ Hammen C., *Depresja. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne dla praktyków i pacjentów*, Sopot 2004, s. 16.

²¹ Art. 11 ust. 1., pkt 6 Ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym z dnia 20 lipca 2018 r.

²² <http://www.pka.edu.pl/wp-content/uploads/2017/02/Kryteria_oceney_PO_PP_oraz_wskazowki_2017.pdf>, [dostęp: 10.07.2020].

²³ <<https://medialnaperspektywa.pl/w-czasie-pandemii-najbardziej-ucierpiala-psychika-polskich-milennialsow-i-generacji-x/>>, [dostęp: 10.07.2020].

ZALETY ORGANIZACJI POMOCY

- Wsparcie dla studentów – działanie punktu w uczelni ułatwia dostęp do specjalisty.
- Ocena PKA – jednym z kryteriów oceny programowej Polskiej Komisji Akredytacyjnej jest opieka nad studentami oraz wsparcie ich w procesie kształcenia.
- Wsparcie dla nauczycieli akademickich i pracowników – problemy z kształceniem, przyswajaniem wiedzy, ukończeniem studiów mogą wynikać z różnych zaburzeń, które rozpoznaje się zazwyczaj przy wsparciu profesjonalistów.
- Przeciwdziałanie samobójstwom – dzięki psychoedukacji i zwiększeniu świadomości środowiska akademickiego można szybciej rozpoznać i właściwie zachować się wobec osób, które mają zamiar targnąć się na swoje życie.
- Profilaktyka i edukacja w zakresie uzależnień behawioralnych – choroby współczesnego świata (uzależnienie od gier, hazardu, internetu, zakupów) mogą silnie wpływać na funkcjonowanie w uczelni, w życiu prywatnym i zawodowym. Mogą obniżać ambicje, poziom nauki wśród studentów.
- Lepsze radzenie sobie ze stresem – punkty wsparcia psychologicznego mogą oferować treningi i porady dotyczące tego, jak radzić sobie w sytuacjach stresowych.
- Wizerunek i prestiż – uczelnia, która dba o swoich studentów, doktorantów i pracowników, również pod kątem zdrowia psychicznego, jest postrzegana jako przyjazna i nowoczesna.

2. Obawy, lęki i inne przesłanki wpływające na brak zgłoszeń studentów potrzebujących wsparcia oraz sposoby im przeciwdziałające

Istnieje wiele powodów, przez które studenci nie korzystają ze wsparcia psychologicznego lub nie chcą mówić o swoich problemach. Na samym początku warto wspomnieć o zaprzeczeniu, występującym, kiedy pojawiają się niepokojące objawy. Tłumaczy się je przemęczeniem, gorszym nastrojem, nie zwracając uwagi, że jeśli utrzymują się one przez dłuższy czas, stają się sygnałem alarmowym. Bagatelizacja może wynikać też z cech charakteru – osoby o dużej pewności siebie nie chcą dopuszczać do siebie myśli o chorobie lub zaburzeniach.

W społeczeństwie panuje niewłaściwe przekonanie, że osoby korzystające z usług psychologów, psychoterapeutów i psychiatrów są nieźrównoważone oraz nie panują nad sobą. Jest to bardzo krzywdzące i stygmatyzujące podejście, przez które osoby potrzebujące pomocy wstydzą się skorzystać z pomocy specjalisty. Sama rejestracja lub fakt przebywania „pod drzwiami” gabinetu wywołuje u niektórych wstyd, zakłopotanie i strach przed wykluczeniem społecznym.

Powierzenie swoich osobistych spraw komuś nieznanemu może sprawiać kłopoty. Rozmawiając z obcą osobą, można mieć obawy dotyczące tego, czy zostanie się zrozumianym. Aby przełamać ten dyskomfort, można spróbować otwierać się stopniowo, zaczynając od tematów, o których łatwiej się rozmawia. Ważne jest, aby osoba korzystająca ze wsparcia nabrała zaufania do specjalisty, z którym się spotyka. Dzięki temu nie będzie obawiać się, że zostanie oceniona, zwłaszcza przy delikatnych tematach. Warto zaznaczyć, że pierwsze spotkanie powinno być czymś w rodzaju próby i sprawdzenia, czy rozmowa przebiega komfortowo oraz czy chce się kontynuować wizyty. Jeśli osoba potrzebująca wsparcia nie czuje się dobrze w towarzystwie danego specjalisty, a istnieje taka możliwość, należy poinformować ją o możliwości skorzystania z pomocy innej osoby. To, że psycholog lub psychiatra jest osobą obcą, ma też swoje plusy, takie jak jego obiektywizm i neutralność. Dzięki temu pewne kwestie może poruszyć z innego punktu widzenia, wnosząc coś nowego do myślenia zainteresowanego²⁴.

Czasem przyczyna niechęci do skorzystania z pomocy specjalisty może wynikać z niewłaściwej formy i sposobu, w jaki bliscy próbowali namawiać na wizytę studenta. Przede wszystkim nie wolno nikogo diagnozować na własną rękę. Jeśli nie ma przeciwwskazań, takich jak silne wzburzenie czy konflikt, najwłaściwszym podejściem jest szczerą rozmowę i komunikat, w którym wprost informuje się studenta, że zaobserwowano u niego niepokojące objawy oraz widzi się potrzebę skorzystania z pomocy specjalisty. Ważne jest, aby zainteresowany również dostrzegł problem, więc aby wzmocnić przekaz, można przytoczyć przykłady niepokojących zachowań. Należy cały czas pamiętać, aby traktować go z szacunkiem i być szczerym²⁵. Powinno się unikać sformułowań ocennych oraz generalizacji ("bo Ty zawsze..."). Jeżeli czyjeś zachowania są niepokojące, warto skontaktować się ze specjalistą i poprosić o poradę. Takiej osobie zawsze można pozostawić kontakt do poradni, telefonu zaufania, punktu pomocy psychologicznej.

W sytuacji nasilających się myśli samobójczych należy wezwać karetkę pogotowia lub zawieźć osobę na izbę przyjęć najbliższego szpitala.

Punkty wsparcia psychologicznego w uczelniach mogą pomóc w zwiększeniu się liczby osób, które nie będą bały się zgłosić do specjalisty. Jeśli działają w uczelni, osoba potrzebująca może w łatwy sposób otrzymać pomoc. Sama nazwa punktu może skutecznie zachęcić lub zniechęcić do jego odwiedzenia. Ważne jest, aby punkt znajdował się w miejscu zapewniającym równocześnie dyskrecję – tak, by nie narazić nikogo na niepotrzebny dyskomfort, a także, by dojazd do niego nie stanowił problemu. Również samo wnętrze, w którym odbywają się spotkania, powinno być dostosowane, tak, aby panowała w nim odpowiednia atmosfera. Surowy, niewygodny pokój może zniechęcić do ponownych wizyt²⁶.

²⁴ Grzesiuk L., *Psychoterapia. Teoria*, Warszawa 2005, s. 271.

²⁵ <<http://online.synapsis.pl/Co-robic-gdy-bliska-chora-psychicznie-osoba-nie-chce-sie-leczyc/>>, [dostęp: 10.07.2020].

²⁶ Grzesiuk L., dz. cyt., Warszawa 2005, s. 273.

Duże znaczenie ma wizerunek punktu w sieci. Jeśli posiada stronę lub swoją zakładkę w witrynie uczelni, łatwiej będzie znaleźć informacje o sposobie rejestracji, pracujących specjalistach czy formach wsparcia. Aktualności i bieżące publikowanie komunikatów wzmocni jego wiarygodność. Działalność w Internecie, dzięki publikowaniu artykułów czy webinarów może również wpisać się w psychoprophylaktykę.

3. Zachowania sygnalizujące problemy wśród studentów

Podstawowe sygnały

- Cierpienie
- Trudności przystosowania
- Nieracjonalność i dziwaczność
- Naruszanie norm
- Nieprzewidywalność i utrata kontroli
- Wyrazistość i niekonwencjonalność
- Dyskomfort obserwatora

Na co jeszcze zwrócić uwagę?

Osoby, które mogą potrzebować wsparcia, mają często problemy z zachowaniem spójności w swoich wypowiedziach. W rozmowie mogą poruszać wiele niezwiązanych ze sobą wątków, czasem urywając nagle swoją wypowiedź. Również nagłe zmiany w zachowaniu, jak przejście ze smutku w radość w ciągu chwili, nagłe wybuchy gniewu lub otępienie powinny nas zaniepokoić²⁷.

Czasem, choć nie zawsze sygnałem, na który powinniśmy zwrócić uwagę, jest odizolowanie się. Brak zainteresowania światem zewnętrznym, bliskimi i przyjaciółmi może być niepokojącym objawem²⁸.

Niewłaściwe interpretacje zachowania otoczenia przez daną osobę, fałszywe przekonania, np. że jest się śledzonym, świadczą o urojeniach, które często występują wraz z omamami, czyli irracjonalnymi doznaniem zmysłowymi jak słyszenie głosów – są to sygnały, które w szczególny sposób powinny nas zaalarmować²⁹.

²⁷ Strelau J., dz. cyt., s. 596.

²⁸ Hammen C., dz. cyt., s. 12.

²⁹ Strelau J., dz. cyt., s. 596.

4. Rola systemu wsparcia psychologicznego dla pracowników i nauczycieli akademickich

Środowisko akademickie, oprócz studentów, tworzą również doktoranci, pracownicy dydaktyczni, naukowcy i administracyjni uczelni. Tak, jak każda grupa zawodowa, mogą być narażeni na stres i różne zaburzenia. Może się to przekładać na ich późniejszą zdolność do efektywnej pracy. Kondycja psychiczna pracowników wpływa również na studentów lub inne osoby, które mają z nimi kontakt. Dzięki dostępowi do specjalisty w uczelni, mogą szybko otrzymać wsparcie, nie czekając na wizytę do lekarza.

Działalność punktu wsparcia w uczelni nie powinna kończyć się na bieżącym pomaganiu osobom potrzebującym wsparcia. Wśród aktywności tej jednostki powinna się znaleźć psychoedukacja studentów oraz pracowników uczelni. Zorganizowanie szkolenia dla pracowników nie tylko zwiększy ich świadomość na temat zdrowia psychicznego, ale może pomóc w rozpoznawaniu osób potencjalnie zagrożonych chorobą lub zaburzeniem psychicznym, a także w udzielaniu pierwszej pomocy psychologicznej.

Punkt wsparcia powinien przekazać kadrze kształcącej informację o studencie, który zmagają się z problemem oraz przedstawić sposób postępowania w danym przypadku, tak, aby wyeliminować czynniki, które mogłyby spowodować u niego dyskomfort psychiczny.

Ciągłe doskonalenie poprzez ewaluację oraz poprawę i dążenie do lepszego działania punktu wsparcia jest istotne, aby być odpowiedzią na nieustanne zwiększanie się liczby osób z różnorodnymi problemami natury psychicznej. Punkt może prowadzić ankiety dla osób korzystających z jego usług, ale i także samych jego pracowników, aby wiedzieć, jakie kwestie się sprawdzają, a jakie należałoby jeszcze zmienić lub poprawić. Udział w szkoleniach oraz konferencjach dotyczących zdrowia psychicznego może pomóc w zdobyciu wiedzy o nowych i ciągle zmieniających się zaburzeniach. Warto tu zaznaczyć, że zmiany pokoleniowe, transformacje społeczne i technologiczne wpływają na problemy, z jakimi nowe generacje się borykają.

IV. WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE PRACOWNIKÓW, NAUCZYCIELI AKADEMICKICH ORAZ DOKTORANTÓW

Brak motywacji do nauki i pracy w domu oraz obniżenie nastroju i poczucie odosobnienia może dotknąć każdego. Wsparcie psychologiczne potrzebują zarówno studenci, jak i pracownicy, nauczyciele akademicki oraz doktoranci. Każda z powyższych grup społecznych funkcjonujących w uczelni staje przed trudami życia codziennego, a w związku z tym może odczuwać zmęczenie, brak pozytywnego nastroju oraz wiary w swoje możliwości. Pracownicy uczelni również często narażeni są na natłok obowiązków, dyskryminację, wypalenie zawodowe oraz inne problemy psychologiczne. Stres, obniżona motywacja, zaburzenia snu i wiele innych czynników może spotkać każdego człowieka, niezależnie od wieku, pracy czy sytuacji życiowej. Znany psycholog Richard Lazarus w swojej książce, na podstawie obserwacji, wskazał trzy objawy stresu związanego z pracą³⁰:

- obciążenie – rozumiane jako bodziec zewnętrzny;
- presję – określaną jako reakcję wewnętrzną wywołaną przez bodziec;
- napięcie – rozumiane jako zaburzenie podmiotu.

Powyższy opis określa stres jako subiektywne zjawisko, ponieważ wielostronność czynników wpływających na poczucie stresu jest tak szerokie, że może spotkać każdą osobę. Nauczyciele akademicki, pracownicy uczelni oraz doktoranci mają wiele obowiązków naukowych, dydaktycznych i administracyjnych, a jednocześnie źródłem ich stresu może być zakłócenie równowagi w komunikacji z otoczeniem, z którym współpracują na co dzień. Jednocześnie, jak każdy z nas, spotykają się z problemami życia codziennego. Sytuacje prywatne, które wywołują negatywne emocje, także mogą niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie w środowisku akademickim. Praca jest dla człowieka naturalną formą funkcjonowania. Wpływ na racjonalne działanie mają okoliczności i stawiane cele, mogące służyć zdrowiu, wspierać rozwój i dostarczać satysfakcji, a jednocześnie przyczyniać się do napięć emocjonalnych, chorób, zaburzeń w społecznym i rodzinnym funkcjonowaniu człowieka³¹. Wszelkie negatywne czynniki mogą stanowić symptomy wypalenia zawodowego, obniżenia chęci do pracy i kreatywności w działaniach. Pracownicy naukowcy są kadrą, która odpowiada za rozwój uczelni, swój oraz studentów, dlatego też tak ważne jest wspieranie ich w realizacji celów. Warto zauważyć, że wykonywana praca nieczęsto jest otaczana czynnikami wyłącznie wspierającymi czy stresującymi. Ważne jest zachowanie pewnej równowagi między składowymi stresu i wsparcia w danym środowisku pracy³².

³⁰ Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal, and coping*, w: M. Kraczlą, *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, Dąbrowa Górnicza 2013, s. 71.

³¹ Bańka A., *Psychopatologia pracy*, w: M. Kraczlą, *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, Dąbrowa Górnicza 2013, s. 72.

³² Kraczlą M., dz. cyt., s.71.

W wielu uczelniach funkcjonują miejsca wsparcia psychologicznego dla wszystkich członków środowiska akademickiego. Pracownicy, nauczyciele akademicy i doktoranci, podobnie jak studenci, mają możliwość skorzystania z porad psychologicznych w działającej w danej uczelni lub współpracującej poradni. Formy wsparcia zależą od jednostki, która realizuje działania, mające na celu udzielenie podstawowej pomocy psychologicznej.

Wsparcie psychologiczne dla pracowników uczelni realizowane jest przede wszystkim poprzez diagnozowanie przyczyn pojawiających się problemów natury psychicznej, określenie czynników wpływających na takowy stan, wydanie opinii, realizację zadań profilaktycznych i wspierających oraz udzielanie pomocy bezpośredniej lub wskazanie specjalisty, do którego należy się skierować. Udzielanie bezpośredniej pomocy pracownikom, nauczycielom akademickim i doktorantom przez poradnie psychologiczne polega, w szczególności, na prowadzeniu terapii, wspieraniu osób wymagających pomocy psychologicznej oraz w planowaniu kształcenia i kariery zawodowej, jak również udzielaniu wsparcia w rozpoznawaniu potrzeb rozwojowych i edukacyjnych. Organizacja pomocy polega zarówno na wsparciu potrzebujących poprzez realizację dodatkowych działań z zakresu profilaktyki, prowadzeniu edukacji dotyczącej ochrony zdrowia psychicznego wśród studentów, doktorantów, pracowników uczelni oraz nauczycieli akademickich, jak i udzielaniu, we współpracy z placówkami specjalistycznymi, wskazówek do doskonalenia działań.

Istotą organizacji pomocy jest dbanie o rozwój naukowy i dydaktyczny nauczycieli akademickich i doktorantów, wsparcie ich działań oraz motywacji do ciągłego kształcenia studentów. Działania mające na celu wsparcie psychologiczne pracowników uczelni mają za zadanie przyczynić się do zachęcenia nauczycieli akademickich do pogłębiania wiedzy, stałego doskonalenia swoich umiejętności, a także do tworzenia publikacji, pisania artykułów oraz książek. Wsparcie psychologiczne tej części społeczności akademickiej jest o tyle ważne, że każdą osobę pracującą w uczelni może spotkać wypalenie zawodowe czy też osłabienie motywacji do dalszej pracy, dlatego tak istotne jest więc wsparcie. Uczelnia oferująca pomoc psychologiczną dla swoich pracowników ma ogromne znaczenie w ogólnych działaniach, ponieważ przyczynia się do eliminowania wszelkich barier wpływających negatywnie na wykonywanie swojej pracy.

Istnieje wiele elementów przyczyniających się do tworzenia problemów psychologicznych pojawiających się wśród pracowników uczelni. Ogromny wpływ mają czynniki stresogenne, które mogą być wywołane prowadzeniem zajęć, ocenianiem efektów uczenia się, natłokiem obowiązków w czasie sesji egzaminacyjnej, wymaganą terminowością, zbieraniem punktów za tworzenie publikacji, ale duży wpływ mają również czynniki życia prywatnego. Niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy sprawy zupełnie niezwiązane z wykonywanym zawodem mogą mocno przyczynić się do osłabienia psychicznego. Sytuacji wpływających na stan zdrowia psychicznego pracowników uczelni jest wiele, szczególnie, że mogą iść one w parze z pogorszeniem stanu zdrowia fizycznego, jednak niezwykle istotne jest, aby kontrolować swoje zachowania.

Najczęściej obserwowane dysfunkcje to: zaburzenia uwagi, pamięci, spostrzegania, myślenia, nastroju, emocji, aktywności, łaknienia, świadomości, zachowania. Niekiedy zaburzenia mogą objawiać się nawet agresją. Dla władz rektorskich lub dziekańskich oraz studentów najbardziej odczuwalne i zauważalne są objawy, które utrudniają lub powstrzymują pracownika uczelni przed wykonywaniem obowiązków służbowych. Takimi obawami może być podwyższona nerwowość, konfliktowość, niespotykane zachowania i agresja, ale także "uciekanie od problemów do pracy", tzw. pracoholizm. Jednocześnie częste, lecz trudniej zauważalne, są zaburzenia depresyjne. Osoba, u której występują takowe objawy, może być bardzo spokojna, wolniej wykonująca swoje zadania i często z tego powodu jest niezdolna do realizacji swoich obowiązków w pracy.

Objawy powinny być traktowane poważnie. W wielu uczelniach w Polsce oferowane wsparcie psychologiczne jest skierowane zarówno do studentów, jak i pracowników uczelni, nauczycieli akademickich i doktorantów. Przykładem jest Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, gdzie psychologowie i psychoterapeuci z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki UAM oraz Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej oferują bezpłatne wsparcie oraz konsultacje psychologiczne zarówno dla pracowników, doktorantów, studentów UAM, jak i członków ich rodzin, którzy przeżywają trudne chwile w życiu. Podstawowym działaniem jest profilaktyka zdrowia psychicznego. Dobrą praktyką jest także organizacja prelekcji, wykładów, cyklicznych seminariów dotyczących depresji, czynników wpływających na stres, objawów chorób psychicznych czy też uzależnień. Pracownik sam może nie zdawać sobie sprawy, że problem występuje. Dlatego takowe akcje uświadamiające przyczyniają się do zwiększenia świadomości wśród ludzi o problemach, które mogą mieć miejsce również w ich życiu pozazawodowym. Istnieją także spotkania mające na celu poprawę zdrowia fizycznego, które pozytywnie wpływają na psychikę człowieka. W trakcie pracy organizowane są zajęcia relaksacyjne, joga lub medytacja dla pracowników, mające bardzo pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Sposobem radzenia sobie z problemami są również zajęcia grupowe, organizowane w uczelniach. Nawet, jeżeli ktoś jest typem samotnika, to należy pamiętać, że człowiek jest stworzeniem stadnym, co oznacza, że potrzebuje dzielić się swoimi doświadczeniami, opowiadać o realizowanych projektach i swoich planach. Dlatego też tak ważne jest, aby otworzyć się na ludzi i utrzymywać pozytywne relacje z drugim człowiekiem. Ciężka praca, wysiłek umysłowy, brak czasu, nadmiar obowiązków powodują, że organizm zaczyna się osłabiać. Należy wtedy powiedzieć: „STOP!”. Pora na spacer, sen, basen, masaż, hobby lub właśnie zajęcia relaksacyjne. Nie tylko ciało wymaga regeneracji (np. w postaci zdrowej diety, nawodnienia, sportu, ćwiczeń fizycznych), ale również psychika, integralna część naszego organizmu, która też musi od czasu do czasu odpocząć.

Kolejnym działaniem punktów wsparcia w uczelniach, skierowanym także do pracowników, są indywidualne konsultacje z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą. Rozmowa z profesjonalistą pozwoli zdiagnozować źródło problemu oraz określić sposoby działania, mające negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. Doświadczona osoba wskaże możliwości radzenia sobie z problemem, udzieli porady lub wskaże specjalistę, do którego należy udać się

na terapię w zależności od problemu. Może być nim, np. psychoterapeuta lub psychiatra.

Wsparcie psychologiczne pracowników, nauczycieli akademickich i doktorantów to bardzo istotny czynnik funkcjonowania uczelni. Każdy z pracowników jest narażony na wiele bodźców zewnętrznych wpływających na poczucie pewności siebie, swoich możliwości i motywacji do stałego rozwoju naukowego. Wszelkie ograniczenia zdrowia psychicznego mogą przynieść więc znaczące konsekwencje w prawidłowym funkcjonowaniu uczelni i efektach ciężkiej pracy każdego z członków wspólnoty akademickiej. Dlatego tak ważne jest, aby dbać o zdrowie psychiczne każdego z nas.

Na samym początku warto podkreślić, iż niniejszy rozdział został stworzony z perspektywy członków samorządu studenckiego uczelni, w której punkt wsparcia psychologicznego nie funkcjonuje. Jednakże poniższe dobre rady dotyczące organizacji wsparcia mogą zastosować zarówno pracownicy, jak i studenci. Ponadto warto je wykorzystać w celu doskonalenia działających już punktów wsparcia.

1. Wsparcie psychologiczne dla studentów – od czego zacząć?

Studenci doświadczają trudności w relacjach uczelnianych, rodzinnych, partnerskich czy zawodowych, nie radzą sobie z nadmiernym stresem lub negatywnymi emocjami, zauważają kłopoty z koncentracją i utratą motywacji, własny niepokój lub irytację, doświadczają agresywnych lub zaskakujących zachowań, na które trudno zareagować, albo innych problemów, które budzą ich obawy. W celu zobrazowania wszelkich potrzeb proponujemy przeprowadzenie ankiety, np. w formie elektronicznej na Waszej stronie internetowej.

	DZIAŁANIE	CZAS TRWANIA	OSOBY ZAANGAŻOWANE /POMOCNE
1.	ANKIETA		
	a. przygotowanie	1-2 tyg.	członkowie samorządu studenckiego
	b. przeprowadzenie	4 tyg.	członkowie samorządu studenckiego; studenci
	c. analiza oraz wnioski	1 tyg.	członkowie samorządu studenckiego
2.	ORGANIZACJA PUNKTU WSPARCIA	4 tyg.	członkowie samorządu studenckiego; władze uczelni; pracownicy
3.	INFORMACJA I PROMOCJA	2 tyg.	członkowie samorządu studenckiego; pracownicy
4.	PRACA PUNKTU WSPARCIA	od uruchomienia	pracownicy
5.	EWALUACJA	po pierwszych przeprowadzonych działaniach	członkowie samorządu studenckiego; władze uczelni; pracownicy

Jak zdiagnozować potrzeby studentów?

W celu oszacowania odpowiednich form wsparcia należy odpowiedzieć na poniższe pytania, biorąc pod uwagę potrzeby studentów różnych kierunków, ich tryb studiowania oraz specyfikę całej uczelni:

- Czy studenci wolą korzystać z pomocy w formie elektronicznej czy stacjonarnej?
- Czy studentom zależy tylko na wsparciu indywidualnym, czy może też grupowym?
- Z jakim specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą czy psychiatrą – studenci będą mogli odbyć konsultacje?
- Czy studenci będą mieli możliwość kontynuowania terapii/leczenia?
- Czy punkt wsparcia będzie zajmował się tylko pomocą bezpośrednią, czy również psychoprophylaktyką (np. prowadzeniem warsztatów z radzenia sobie ze stresem, organizowaniem kampanii profilaktycznych)?

Jak zebrać zespół?

Po pierwsze, pracy w związku z organizacją punktu wsparcia będzie dużo, więc nie trzeba tej inicjatywy realizować w pojedynkę. W Waszym samorządzie na pewno są osoby, które połączy wspólny cel niesienia pomocy studentom, by ich zdrowie psychiczne było w jak najlepszej kondycji. Zaangażowanie indywidualne każdego z Was sprawi, że powyższy cel zostanie osiągnięty. Natomiast wyłonienie lidera grupy tylko usprawni Wasze działania. To on zadba o harmonogram pracy z podziałem obowiązków, z których następnie konsekwentnie rozliczy grupę.

2. Organizacja struktur, opracowanie działań strategicznych i długofalowych

Na początku warto odbyć spotkania z władzami, a także pracownikami uczelni, w trakcie których będziecie mieli możliwość przedstawienia swojej wizji stworzenia wewnętrznego punktu wsparcia oraz zaangażowania ich w swoje działania. Możliwe, iż konieczne będzie zatrudnienie nowych osób – specjalistów zajmujących się tematyką zdrowia psychicznego, do czego pomoc ze strony władz uczelni będzie Wam niezbędna.

W następstwie należy zorganizować zarówno wspólne szkolenie podnoszące wiedzę na temat problemów psychicznych, jak i warsztaty z komunikacji dla osób zaangażowanych w pracę punktu, co wpłynie na jakość świadczonej pomocy. Ważne, by działania pracowników były jak najbardziej spójne, a poruszane treści dopasowane względem ludzi młodych.

3. Formy i rodzaje wsparcia organizowanego w uczelniach

a) kampanie informacyjne

Kampanie informacyjne, czyli zestawy różnych działań zaplanowanych w konkretnym czasie, skierowanych do określonej grupy docelowej, mają jasno określone cele. W tym przypadku Wasza praca będzie zwrócona ku studentom, by zwiększyć ich wiedzę na temat zdrowia psychicznego, zaoferować im niezbędne wsparcie. Możecie komunikować się z nimi za pomocą wielu narzędzi – graficznych bądź słownych. Wszelkie materiały informacyjne, takie jak artykuły czy grafiki, możecie udostępniać na uczelnianych stronach internetowych bądź w Waszych kanałach w mediach społecznościowych, a także na terenie uczelni w postaci plakatów lub ulotek. Przygotowując wyżej wymienione materiały, szczególną uwagę zwróćcie na pojawiające się w nich gesty, słowa. Ważne, by były one jak najbardziej delikatne. Wiele osób wciąż wstydzi się mówić głośno o swoich problemach natury psychicznej.

Możecie więc przeprowadzić kampanię informacyjną w Waszej uczelni skierowaną do studentów, której głównym celem będzie zwiększenie świadomości odnośnie depresji – choroby psychicznej, o której w ostatnim czasie mówi się dość dużo, jednakże wciąż za mało. W ramach jej działań przygotujcie grafiki poruszające kwestie zarówno symptomów, jak i leczenia, a także sposobów pomocy osobie chorej. Ponadto możecie zorganizować webinar z psychologiem, któremu studenci będą mogli zadać nurtujące ich pytania.

b) konsultacje

Konsultacje powinny mieć na celu:

- lepsze zrozumienie doświadczanych trudności, zachowań własnych i innych, swoich uczuć;
- budowanie bardziej satysfakcjonującej relacji z innymi;
- poczucie większego wpływu na własne życie;
- wypracowanie skutecznego sposobu samopomocy.

Pierwsza konsultacja służy przede wszystkim ustaleniu, na czym polega problem, jakie student ma oczekiwania oraz poszukiwaniu możliwych rozwiązań i planów działań. Zadbajcie zatem o możliwość wyboru specjalisty przez zainteresowanego. Student niech sam zdecyduje, z kim chce porozmawiać – psychologiem czy psychiatrą. Ważne, by mógł zrezygnować po pierwszym spotkaniu. Niektóre problemy mają jednak bardziej złożony i/lub długotrwały charakter, może się więc okazać, że potrzebne będzie skierowanie do ośrodka zewnętrznego. Zwróćcie uwagę, by Wasza uczelnia nawiązała współpracę z podmiotami leczniczymi specjalizującymi się w zakresie zdrowia psychicznego.

Celem każdej konsultacji jest zawsze zapewnienie pomocy tak sprawnej i skoncentrowanej na rozwiązaniach, jak to tylko możliwe. Ważne, by forma odpowiadała potrzebom studentów, a także realiom otoczenia. W dobie pandemii COVID-19 możliwość zorganizowania jej w formie zdalnej jest jak najbardziej wskazana. Jednakże czy w formie długofalowej? Czy studentowi nie jest łatwiej powiedzieć o swoim problemie podczas rozmowy twarzą w twarz ze specjalistą?

Punkt powinien oferować konsultacje z różnymi specjalistami z zakresu zdrowia psychicznego, a także możliwość odbycia terapii bądź leczenia. Tak kreuje się wizja idealnego punktu wsparcia. Istotne jest, aby oferowane przez Was formy wsparcia jak najbardziej odpowiadały indywidualnym potrzebom studentom oraz były adekwatne do możliwości uczelni.

Specjalistami powinni być wyselekcjonowani, certyfikowani terapeuci, którzy mają za sobą lata prowadzenia terapii, warsztatów dla młodych ludzi.

Przykładowo: w Waszym punkcie wsparcia student może odbyć konsultacje z psychoterapeutą po uprzednim zapisaniu się. Rozmowa będzie miała na celu przedstawienie problemu i postawienie diagnozy, a także udzielenie wskazówek, jak sobie z nim poradzić, np. odbywając terapię w ośrodku zewnętrznym.

Konsultacje a telefon zaufania

Na początku należy uświadomić sobie, czy telefon zaufania jest potrzebny. Może być, ale nie musi. Jednakże to wygodna forma wsparcia zarówno dla studentów, jak i pracowników. Jeśli zdecydujecie, że jest adekwatna do potrzeb środowiska akademickiego, to wówczas należy zaplanować jego pracę.

Konsultacji przez telefon może udzielać w wybrane dni o konkretnej godzinie jeden z pracowników z punktu wsparcia, jeśli zapotrzebowanie będzie duże, możecie pomyśleć o zwiększeniu czasu pracy telefonu zaufania.

c) organizacja spotkań, webinarów, warsztatów, wykładów otwartych, spotkań grupowych

Istotnym elementem pracy punktu jest nie tylko możliwość odbycia konsultacji indywidualnej, ale i organizacja akcji profilaktycznych z zakresu zdrowia psychicznego w formie elektronicznej bądź stacjonarnej. Możecie organizować więc cyklicznie webinary poruszające tematy, takie jak relacje z bliskimi czy samotność. A może zorganizujecie warsztaty z radzenia sobie ze stresem, którego każdy z nas doświadcza na co dzień? Innym pomysłem jest stworzenie przestrzeni dla spotkań grupowych. Wspólna wymiana doświadczeń może okazać się dla niektórych bardzo cenna. Nagle okazuje się, że i ktoś inny boryka się z podobnym, jak nie tym samym

problemem. W harmonogramie działań możecie uwzględnić również punkt skierowany tylko i wyłącznie do pracowników. Organizacja dla nich szkoleń podnoszących ich kompetencje przełoży się na kontakt ze studentami, pozwoli im szybciej zauważyć niepokojące sygnały.

W ramach pracy punktu wsparcia dla studentów możecie zorganizować warsztaty z radzenia sobie ze stresem w grupach 4-6 osób prowadzone przez specjalistę, które pozwolą na wymianę doświadczeń, a także wypracowanie nowych schematów.

d) inne możliwości

Powyższe przykłady względem organizacji punktu wsparcia powinny służyć Wam tylko i wyłącznie jako inspiracje. Nie można z góry założyć, że sprawdzą się one w każdej uczelni. Działania bowiem powinny być jak najbardziej dopasowane do potrzeb studentów, a także możliwości Waszej uczelni. Zatem potraktujcie je jako inspirację do stworzenia czegoś nowego. Liczy się otwartość i chęć do pracy!

4. Rola samorządu studenckiego w budowaniu wsparcia psychologicznego w uczelni

Samorząd studencki, zgodnie z ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, tworzą wszyscy studenci danej uczelni. Działa on poprzez swoje organy, reprezentując ogół studentów uczelni. Struktury samorządu studenckiego są różnorodne i często zależą od potrzeb i tradycji w danej uczelni – zawsze jednak występuje przewodniczący samorządu oraz organ uchwałodawczy. Prawa samorządu określa wspomniana już Ustawa – dzięki niej przedstawiciele studentów mają możliwość uzgodnienia osoby właściwej ds. studenckich (np. prorektora ds. studenckich) czy podziału środków w ramach funduszu świadczeń dla studentów. Pozostając w bieżącym kontakcie z władzami oraz nauczycielami akademickimi, osoby działające w strukturach samorządu są często pierwszym źródłem pomocy i adresatem zgłaszanych wątpliwości, dotyczących, np. aspektów jakości kształcenia. Także wiele inicjatyw projakościowych powstaje w uczelni właśnie dzięki samorządowi studenckiemu, który, np. organizuje konkursy dla najlepszych nauczycieli akademickich albo przeprowadza ankiety dotyczące satysfakcji ze studiów. Wydarzenia, organizowane przez samorządy studenckie, weszły na stałe do kalendarza akademickiego – są to juwenalia, obozy adaptacyjne, połowinki, otrzęsiny, a także wydarzenia specyficzne dla danej uczelni.

Studentki i studenci działający w samorządzie często są pierwszym kontaktem dla osób, które szukają wsparcia, niekoniecznie związanego stricte ze sprawami uczelnianymi. Zdarza się, że samorządowcy spotykają się z trudnymi sytuacjami (np. uzależnienia, choroby i zaburzenia psychiczne, próby samobójcze), co podkreśla potrzebę istnienia wsparcia

psychologicznego w uczelniach. Jeśli takowe nie istnieje, samorząd studencki może wyjść z inicjatywą jego stworzenia oraz przygotować (np. w oparciu o niniejszą publikację) propozycję, uwzględniającą indywidualne potrzeby społeczności akademickiej. Kolejnym krokiem jest spotkanie się z władzami uczelni i dyskusja w sprawie tej propozycji. Należy pamiętać, że nawet najdrobniejsze rozwiązania są warte docenienia! Być może zanim powstanie całe centrum wsparcia, na czas jego tworzenia warto zatrudnić specjalistę, do którego mogliby zwracać się studenci?

Jeśli studiujesz w uczelni, gdzie brak jest punktu wsparcia, a widzisz potrzebę jego istnienia – skontaktuj się z samorządem studenckim, zaproponuj swoją pomoc w opracowaniu materiałów. Być może okaże się, że pewne kroki zostały już podjęte. Niezależnie od tego warto podnosić temat wsparcia psychologicznego – i to dla całego środowiska akademickiego, a nie tylko dla studentów.

Dla samorządu studenckiego funkcjonujący punkt wsparcia w uczelni może być nieocenioną pomocą w sytuacjach trudnych i wrażliwych. Jednym z powodów jest to, że osoby działające w samorządzie będą mogły kierować potrzebujących do profesjonalistów, ale też samodzielnie skorzystać w przypadku, gdy zaistnieje taka potrzeba. Jednocześnie, chcąc prowadzić działania profilaktyczne, samorząd studencki może zweryfikować swoje materiały z zatrudnionym specjalistą czy dowiedzieć się, jakiego typu problemy najczęściej zgłaszają studenci. Wiedza ta pozwoli im przeciwdziałać.

5. Współpraca PSRP z uczelniami oraz oferowana przez nas pomoc

Parlament Studentów RP (PSRP) zainicjował realizację projektu *Strefa komfortu*, w ramach którego powstała baza punktów wsparcia prowadzonych przez uczelnie, dostępna pod adresem www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl. Elementem projektu są także wizyty w uczelniach, mające na celu opisanie istniejących punktów wsparcia oraz przygotowanie samorządów studenckich do dyskusji z władzami nt. budowania nowych punktów wsparcia w miejscach, gdzie jest to potrzebne.

Warto pamiętać, że niezależnie od aktualnie realizowanych projektów, PSRP jest ogólnopolskim przedstawicielem studentów, przy którym funkcjonuje Rzecznik Praw Studenta. Przedstawiciele PSRP z chęcią wesprą samorząd studencki w działaniach mających na celu promocję wsparcia psychologicznego czy budowanie punktu takiego wsparcia w uczelni. Zachęcamy do tego, by temat podejmować również w ramach zjazdów komisji branżowych, co pozwoli opracować wytyczne dla punktów wsparcia, uwzględniając specyfikę uczelni.

6. Ewaluacja w trakcie i po zakończeniu projektu

Kluczowe w ewaluacji każdego projektu jest wyznaczenie jasnych celów, co umożliwi potem weryfikację, czy zostały one osiągnięte. W przypadku organizowania punktu wsparcia, celem ogólnym może być jego powstanie, a celami szczegółowymi, m.in.:

- rozpowszechnienie informacji o istnieniu punktu wsparcia;
- możliwość korzystania z konsultacji minimum przez trzy godziny w trzy różne dni tygodnia (w tym jeden weekendowy ze względu na zjazdy studentów niestacjonarnych);
- zadowolenie osób korzystających z konsultacji na poziomie minimum 4 (w skali pięciostopniowej);
- zorganizowanie kampanii społecznej dot. uważności na innych i ich problemów (dotarcie do wszystkich studentów w naszej uczelni).

Warto, by cele były jasno zdefiniowane, a jednocześnie przedstawione wszystkim zaangażowanym w projekt, tak, by każdy miał jasność, co należy osiągnąć i z czego będzie rozliczany. W zależności od sposobu organizacji punktu wsparcia różne osoby mogą odpowiadać za różne cele, ale może też się zdarzyć, że wszystkie cele będą spoczywać na jednej osobie. W przypadku celów związanych z rozpowszechnieniem informacji czy organizacją kampanii społecznej warto zastanowić się nad zaangażowaniem innych osób, np. przedstawicieli władz rektorskich i wykorzystaniem różnorodnych kanałów (np. social mediów samorządu studenckiego, możliwości wysyłania mailingu do wszystkich studentów).

Niezwykle ważnym elementem każdego projektu jest jego ewaluacja. Z punktu widzenia realizacji projektu i działalności punktu warto prowadzić:

- **ewaluację bieżącą** – organizowaną regularnie (np. ankiety ewaluacyjne po każdej konsultacji),
- **ewaluację końcową** – przeprowadzoną po realizacji całości jakiegoś celu (np. po zorganizowanej kampanii informacyjnej) albo po okresie działalności (np. po roku działalności).

Zazwyczaj ewaluacja kojarzy się z przeprowadzaniem badań ankietowych, ale nie są to jedyne sposoby na zbieranie opinii. Wiele uczelni stosuje też inne metody, m.in. ustawienie na terenie uczelni skrzynki na pomysły i skargi, otwarte spotkania ewaluacyjne po każdym semestrze z udziałem władz jednostki czy możliwość zgłaszania uwag /pomysłów na bieżąco za pośrednictwem formularza na stronie uczelni. Warto zastanowić się, jakie sposoby będą odpowiadały naszym odbiorcom, a więc przyniosą oczekiwany efekt, czyli informację zwrotną na temat prowadzonej działalności.

Ewaluacja powinna:

- zapewniać możliwość wypowiedzenia się każdemu potencjalnemu odbiorcy naszego projektu (np. uczestnikowi konsultacji, pracownikom biorącym udział w szkoleniu, odbiorcom kampanii społecznej);
- nie narzucać ocen (unikać sformułowań ocennych, pozostawić pole do odpowiedzi dla osób, które biorą w niej udział) i zapewnić komfort wypowiedzi (wpływ na to ma, np. anonimowość);
- być analizowana, a wyniki powinny być omawiane z osobami zaangażowanymi w realizację projektu. Dobrą praktyką jest także przekazywanie feedbacku osobom biorącym udział w ewaluacji (np. “w ankietach wskazano, że przydałoby się, by punkt wsparcia funkcjonował dłużej w środy, ale ze względu na organizowane wtedy spotkania grupowe nie jest to możliwe” albo “ze względu na wskazanie w wielu ankietach potrzeby prowadzenia spotkań grupowych – zostaną one uruchomione od nowego semestru”).

Realizując badanie w formie ankiety, należy pamiętać o :

- ➔ określeniu odbiorcy – Czy ankieta jest skierowana do wszystkich studentów, czy tylko dla uczestników konsultacji? Pytania powinny być dostosowane do wybranej przez nas grupy;
- ➔ wstępie, który umożliwi wypełniającym na zrozumienie celu przeprowadzania badania. We wstępie warto też zawrzeć informacje nt. organizatora, dane kontaktowe, szacowany czas wypełniania ankiety oraz informacje, do czego posłużą wyniki;
- ➔ sformułowaniu pytań w sposób obiektywny, nie narzucający odpowiedzi i niezłożony (np. przy pytaniu “Czy punkt wsparcia jest w miejscu umożliwiającym dobry dojazd i zapewniającym dyskrecję?” przy odpowiedzi “Nie” trudno jednoznacznie określić, czy to oznacza, że punkt jest w miejscu ze złym dojazdem, nie zapewniającym dyskrecji, czy jedno i drugie);
- ➔ zapewnieniu anonimowości – zwłaszcza w sytuacjach delikatnych, a niewątpliwie korzystanie ze wsparcia specjalisty jest takim momentem, warto zapewnić wypełniającym anonimowość, a więc nie wymagać od nich, np. podpisania się imieniem i nazwiskiem pod wypełnionym formularzem;
- ➔ instrukcji do pytań – należy zaznaczyć, czy to pytanie jednokrotnego, czy wielokrotnego wyboru. W zależności od instrukcji uzyskamy różne wyniki, więc nawet jeśli wydaje się nam to oczywiste, warto do każdego pytania dołączyć wskazówkę;
- ➔ zwięzłości ankiety – zbyt długie badanie sprawi, że respondenci zrezygnują w trakcie z wypełniania;
- ➔ wprowadzeniu pytań otwartych – umożliwi to na wyrażenie dokładnych opinii każdego z badanych poprzez wybrane słownictwo czy ocenę, a także doprecyzowanie pewnych kwestii. Dodatkowo w tzw. uwagach/komentarzach mogą pojawić się odniesienia do aspektów, które nie zostały wspomniane w ankiecie;

- ➔ dostosowaniu skali trudności pytań – warto rozpocząć od kwestii najbardziej ogólnych, które następnie zostaną uszczegółowione (koncepcja od ogółu do szczegółu);
- ➔ umożliwieniu pomijania pytań, nie odnoszących się do sytuacji konkretnej osoby (tzw. filtracji) – w przypadku ankiet papierowych rozwiązanie bywa prostsze, ponieważ wystarczy pominąć dane zagadnienie. Jednak w przypadku ankiet elektronicznych najlepszą opcją okazuje się być wprowadzenie pytań filtrujących, przygotowanych specjalnie dla osób, które mają coś do przekazania w danym aspekcie (np. przed pytaniami o warunki w domach studenckich – pytanie o to czy jest się mieszkańcem domu studenckiego);
- ➔ dostosowaniu języka wypowiedzi do adresata - badanie musi zostać zrozumiane, stąd wymagane jest wykorzystanie słownictwa, dostosowanego do określonej grupy odbiorców, w przypadku przytaczania specjalistycznych nazw zaburzeń psychicznych warto pokusić się też o ich wytłumaczenie;
- ➔ pytaniach rozwijających – mogą rozpoczynać się od słów „Jak...?”, „Kiedy...?”, „Dlaczego...?”; pomogą one w uzyskaniu pełniejszych, tym samym bardziej miarodajnych, odpowiedzi.

W trakcie realizacji projektu możemy natknąć się na nieprzewidziane sytuacje. Przykładowo, mimo deklaracji w ankiecie rozpowszechnionej przed organizacją punktu wsparcia, nie ma chętnych na korzystanie z indywidualnych konsultacji. Dobrze przeprowadzona ewaluacja może nam odpowiedzieć na to pytanie. Być może miejsce prowadzenia konsultacji jest zbyt odległe albo godziny pokrywają się z godzinami zajęć? Przyczyn może być wiele, więc najszybszą możliwością diagnozy problemu będzie zapytanie naszej grupy docelowej. Na tej podstawie możemy wybrać sposób rozwiązania sytuacji. Warto pamiętać, że funkcjonowanie takiego punktu wsparcia nie powinno opierać się tylko i wyłącznie na prowadzeniu konsultacji ze specjalistami. Istnieje cały szereg działań, które umożliwią dotarcie do całej społeczności akademickiej. Prowadzenie działań profilaktycznych to jednocześnie możliwość zaznaczenia swojej obecności w przestrzeni uczelni – studenci, doktoranci i pracownicy mają szansę poznać pracowników punktu wsparcia jako osoby kompetentne i z doświadczeniem, co może przełożyć się na zainteresowanie, np. właśnie indywidualnymi konsultacjami.

Zastanawiając się nad dalszym rozwojem naszego projektu, również możemy skorzystać z możliwości, jakie daje ewaluacja – w związku z tym warto uwzględnić pytania perspektywiczne (np. „Jakie, Twoim zdaniem, są główne wyzwania dla punktu wsparcia XYZ w roku akademickim 2020/2021?”) oraz otwarte (np. „Czego, Twoim zdaniem, brakuje w dotychczasowej działalności naszego punktu wsparcia?”). Należy pamiętać, by, myśląc o rozwoju projektu, nie tracić z oczu określonych na samym początku celów – np. zaangażowanie większej liczby osób w prowadzenie akcji promocyjnych może nie dać oczekiwanych rezultatów, jeśli przy wzroście zainteresowania nie zwiększymy też liczby dostępnych konsultacji. Z kolei realizacja kampanii społecznej, która uświadomi społeczność akademicką, jak dbać o swoje samopoczucie może spowodować zarówno

zwiększone zainteresowanie konsultacjami ("Chcę zadbać o swoje zdrowie psychiczne, więc idę do specjalisty"), jak i jego zmniejszenie (odbiorcy nauczą się dbać o siebie i nie będą potrzebowali konsultacji). Warto więc przygotowywać sobie różne scenariusze i pozwolić na pewną dozę elastyczności w planowaniu dalszych działań.

7. Dlaczego warto wprowadzać wsparcie psychologiczne w uczelniach?

Jedną z kluczowych ról w promowaniu psychoterapii jako skutecznej formy pomocy odgrywa środowisko akademickie i naukowe. Badania naukowe prowadzone przez ośrodki badawcze w uczelniach przyczyniają się do pogłębiania tematyki leczenia psychoterapeutycznego i oddziaływania problemów psychologicznych na funkcjonowanie w społeczeństwie. Poprzez aktywne działania psychoprophylaktyczne środowisko akademickie nie tylko pomaga jego członkom, ale przede wszystkim wpływa na zwiększenie świadomości występowania problemów psychologicznych w społeczeństwie oraz wagi tego typu przypadłości. Podkreślanie profilaktyki psychologicznej w działalności jednostek akademickich sprzyja pozytywnemu i przyjaznemu postrzeganiu przez środowisko. Działania te wzbogacają młodych ludzi w narzędzia, dzięki którym mogą lepiej wejść w dorosłe życie i poradzić sobie z trudnościami życia zawodowego.

Zależność między zdrowiem psychicznym i fizycznym jest niezwykle istotna, czego dowodzi wiele badań naukowych³⁴. Leczenie psychoterapeutyczne jest włączane do systemu podstawowej opieki zdrowotnej. Psychoterapia wpływa zarówno na leczenie zaburzeń psychicznych, jak i przyczynia się do poprawy funkcjonowania człowieka w społeczeństwie i życiu zawodowym. Aby wpływać na wzrost efektywności i zadowolenia członków zespołu, pracowników czy studentów, istotne jest, aby pomoc psychologiczna było dostępna dla jak największej liczby osób. Korzyści z podejmowanych działań odnosi student, doktorant, nauczyciel, pracownik, ale także jednostka organizacyjna, jaką jest uczelnia.

Tworzenie efektywnego i przyjaznego środowiska dla swoich podwładnych to priorytet każdej jednostki. Społeczność pracownicza i studencka to często wieloosobowe grupy, które współpracują ze sobą na różnych etapach nauki czy badań. Generuje to wiele sytuacji, które przyczyniają się do powstawania negatywnych czynników ryzyka psychospołecznego. Są to, m.in. sytuacje, takie jak dyskryminacja, zastraszanie, mobbing, molestowanie czy seksizm. Działania systemowe podejmowane przez uczelnie starają się zniwelować takie zjawiska i dynamicznie im przeciwdziałać, jednak nadal sytuacje te mają miejsce. Odpowiedzialne działania uczelni są skierowane nie tylko na przeciwdziałanie, ale także na profilaktykę i opiekę nad osobami dotkniętymi wspomnianymi sytuacjami. Wsparcie psychologiczne okazywane takim studentom, doktorantom czy pracownikom jest niezbędne w celu poprawy ich stanu psychofizycznego. Umożliwia to realizację podjętych działań, jak uczenia się, prowadzenia badań czy nauczania innych.

³⁴ Franczak R., dz. cyt., s. 251-253.

Wsparcie psychologiczne jest ważną częścią pomocy studentom w procesie kształcenia, które stanowi jedno z kryteriów licznych akredytacji. Zarówno polskie, jak i międzynarodowe jednostki, kładą nacisk na wsparcie studentów z niepełnosprawnościami, ale coraz częściej odrębnym kryterium staje się wsparcie psychologiczne. Badania naukowe i działania psychoprophylaktyczne przyczyniają się do wzrostu świadomości potrzeby organizacji takiego wsparcia. Środowisko akademickie stał się mocnym głosem w edukacji psychologicznej w społeczeństwie.

Strefa wsparcia psychologicznego w uczelni powinna oferować pomoc także osobom, które odczuwają problemy związane z trudami życia codziennego. Presja, napięcie czy obciążenie nadmiernym stresem powodują wiele niepożądanych konsekwencji. Objawiają się one, m.in. zaburzeniami snu, spadkiem motywacji, zmniejszeniem koncentracji, co negatywnie wpływa na efektywność działań. Studenci, którzy zmagają się z problemami psychologicznymi, mają większe problemy z przyswajaniem wiedzy. Działalność dydaktyczna jest utrudniona także po stronie studentów, którym trudniej jest zdobyć wiedzę przekazywaną przez prowadzących. Podwyższanie poziomu kształcenia jest utrudnionym procesem, jeśli ta współpraca nie działa także z powodu występowania zaburzeń wśród prowadzących, którzy ze względu na problemy psychologiczne nie podwyższają poziomu dydaktyki, ale pozostają na tym samym poziomie lub nie są w stanie realizować zajęć.

Ważną część społeczności akademickiej stanowią także pracownicy administracji, którzy są w bezpośrednim kontakcie ze studentami. Często pośredniczą w kontaktach między studentami a prowadzącymi czy doktorantami. Sytuacje, które konfrontują pracowników administracji z pozostałymi grupami społeczności akademickiej, są często konfliktowe i stresujące, co przekłada się na ich samopoczucie i motywację do pracy. Dbanie o stan psychofizyczny pracowników administracji nie tylko poprawia ich samopoczucie, ale także wpływa na polepszenie jakości obsługi studentów, a student, który nie napotyka na problemy w dziekanacie, postrzega uczelnie pozytywnie (chodzi o to, że student miło obsłużony, to student zadowolony). Pracownik administracji, który wie, gdzie może znaleźć pomoc psychologiczną w uczelni, jest w stanie odpowiednio pokierować studentem w potrzebie.

Konsekwencją zaburzeń wśród doktorantów i pracowników naukowych jest także spadek efektywności w prowadzeniu badań naukowych. Spadek motywacji i koncentracji przyczynia się do niskiego poziomu badań. Brak chęci do samorozwoju przyczynia się do stagnacji wielu obszarów działań badawczych. Uczelnia z niskim poziomem kształcenia i bez prowadzonych badań naukowych nie rozwija się, więc wsparcie, także psychologiczne, skierowane zarówno studentów, jak i pracowników stanowi podstawę działań jednostek akademickich w celu podniesienie poziomu kształcenia. To właśnie podmioty tworzące środowisko akademickie są motorem pozytywnych przemian i spoiwem tworzących się systemów.

8. Dobre praktyki

Wybrano przykłady działań z różnego typu i wielkości uczelni, związane bezpośrednio z organizacją systemu wsparcia psychologicznego na uczelni, oraz na podstawie wniosków i rekomendacji płynących z organizowanych szkoleń i konsultacji. Każda inicjatywa mająca na celu wsparcie studentów w zakresie zdrowia psychicznego, tj. konsultacje, terapia oraz profilaktyka, to działanie pozytywnie wpływające na stan zdrowia i samopoczucia studentów, doktorantów i pracowników w środowisku akademickim.

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie oraz Akademia Górniczo-Hutnicza im. Stanisława Staszica w Krakowie

W powyższych uczelniach największą grupę studentów z zagranicy stanowią studenci posługujący się językiem rosyjskim. Dlatego też w opinii obu samorządów, dobrą praktyką jest udzielanie wsparcia psychologicznego w języku rosyjskim, a nie języku angielskim, który intuicyjnie wydaje się najpopularniejszym językiem obcym w Polsce. Istotnym elementem tworzenia punktu wsparcia w uczelni oraz udzielania pomocy psychologicznej jest zadbanie o dostosowanie języka do rozmówcy. Najlepszym sposobem jest uprzednie zweryfikowanie liczby osób w uczelni posługującej się danym językiem obcym i na tej podstawie przystosowanie punktu wsparcia do udzielania pomocy psychologicznej każdej osobie potrzebującej. Dlatego też, wprowadzając możliwość konsultacji ze specjalistą, warto zastanowić się jaki obcy język przeważa wśród studentów z zagranicy.

Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu

Samorząd studencki we współpracy z władzami uczelni czynnie działa na rzecz rozwoju wsparcia psychologicznego w uczelni. Przedstawiciele samorządu studenckiego, którzy reprezentują studentów całej uczelni, najlepiej wiedzą jaki sposób prowadzonego wsparcia psychologicznego oraz jakie działania profilaktyczne przyczynią się do odpowiedniego udzielania pomocy im samym oraz ich rówieśnikom. Dlatego też, uczelnia przeprowadzając rozmowy rekrutacyjne, które miały na celu zatrudnienie kolejnej osoby prowadzącej konsultacje dla studentów, zaprosiła reprezentantów Samorządu Studenckiego do bezpośrednio uczestnictwa w rozmowach. Zatrudniony specjalista jest psychologiem w trakcie szkoły psychoterapii.

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Studenci, w szczególności kierunków medycznych, podczas zajęć mają kontakt z przypadkami wpływającymi na zdrowie psychiczne często trudnymi – tj. choroba, a nawet śmierć pacjenta. Wskazane jest, aby uczelnia zapewniała odpowiednie wsparcie i umożliwiała konsultacje psychologiczne w celu tzw. „wygadania się”, podzielenia się swoimi

doświadczeniami. W Uniwersytecie Medycznym w Łodzi w ramach zajęć fakultatywnych, odbywających się w początkowym okresie studiów, studenci mogą zapisać się do grupy wsparcia. Warto, aby taką możliwość mieli również studenci późniejszych lat.

Uniwersytet Zielonogórski

Ludzie młodzi borykają się z wieloma problemami natury psychicznej, nie tylko z depresją bądź zaburzeniami odżywiania, ale również z fobiami czy uzależnieniami. Zróżnicowaną pomoc na wielu płaszczyznach mogą otrzymać studenci Uniwersytetu Zielonogórskiego w ramach Centrum Wsparcia, w którym pracują następujący specjaliści: psycholog, socjoterapeuta, terapeuta, uzależnień oraz logopeda. Wszyscy ww. udzielają bezpłatnego wsparcia w zakresie diagnostyki i terapii.

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Działania psychoprophylaktyczne Pełnomocnika Rektora ds. Pomocy Psychologicznej UKW docierają do studentów pierwszego roku już na początku ich okresu studiowania. Podczas spotkań odbywających się w październiku na pierwszym roku studiów, po szkoleniu z praw i obowiązków studenta, które przeprowadza Samorząd Studencki, odbywa się godzinne spotkanie z Pełnomocnikiem. Podczas tych spotkań studenci są informowani o działalności Pełnomocnika, możliwości otrzymania wsparcia od psychologa na uczelni i wszystkich działaniach, z których mogą skorzystać w ramach wsparcia psychologicznego w uczelni. Poza tym, otrzymują podstawowe informacje dotyczące dbania o zdrowie psychiczne, typach i częstotliwości występowania zaburzeń psychicznych oraz objawach najczęściej występujących wśród studentów.

Dodatkowo w ciągu roku prowadzone są spotkania w formie wykładów otwartych z zakresu zdrowia psychicznego, na których studenci otrzymują informacje dot. zdrowia psychicznego, jakie są objawy zaburzeń psychologicznych oraz jak je rozpoznać. Studenci dowiadują się w jaki sposób pomóc innym, którzy zmagają się z takimi problemami, gdzie szukać pomocy oraz starają się zrozumieć kim jest psycholog i kto może skorzystać z jego pomocy.

Współpraca z Samorządem Studenckim przebiega pomyślnie i stale się rozwija. Jednym z działań jest szkolenie członków Samorządu, które odbywa się na wyjeździe integracyjnym w listopadzie. W trakcie pięciogodzinnego panelu, samorządowcy nie tylko otrzymują informacje dot. zdrowia i zaburzeń psychicznych, ale także sami uczestniczą w szkoleniu, na którym poznają siebie, swój organizm oraz dowiadują się wiele na temat własnego zdrowia psychicznego. Są to panele szkoleniowe, na których członkowie Samorządu rozwijają się, a ich świadomość odnośnie potrzeby dbania o zdrowie psychiczne zwiększa się.

VI. ZAKOŃCZENIE

Podsumowanie

Poradnik ma na celu przedstawienie różnych form organizacji wsparcia oraz podkreślenia ich wartości i znaczenia w strukturze jednostek akademickich. Uczelnie coraz częściej dostrzegają istotę prowadzenia punktów wsparcia w uczelniach i oferują różnego rodzaju pomoc. Mamy nadzieję, że argumenty dowodzące słuszności istnienia takiego wsparcia w uczelniach przyczynią się do rozwoju dotychczasowych, ale także powstania nowych uczelnianych punktów pomocy psychologicznej. Dzięki temu studenci, doktoranci i pracownicy wszystkich uczelni w Polsce, niezależnie od ich wielkości, specyfiki czy lokalizacji, będą mieli możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy.

Warto podkreślić, że na terenie Polski działają telefony zaufania, pod które można dzwonić w zależności od problemów. W sytuacjach nagłych, kryzysowych, osoba z problemami psychologicznymi nie jest pozostawiona sama sobie – niezależnie od pory dnia ma możliwość otrzymania pomocy. Znajomość i rozpromowanie tych numerów jest niezwykle ważne w celu udzielenia pomocy osobom w potrzebie. Przedstawiamy najważniejsze z nich:

800 70 22 22 – Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123 – Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

22 668 70 00; 800 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie Niebieska Linia IPZ

801 889 880 – Telefon zaufania Uzależnienia behawioralne (np. hazard, internet)³⁵

Współpraca z PSRP

Parlament Studentów Rzeczypospolitej Polskiej stworzył projekt *Strefa komfortu*, który polega na animowaniu wsparcia psychologicznego w uczelniach w Polsce. W ramach projektu podejmowanych jest wiele inicjatyw, m.in. organizacja webinarów ze specjalistami, stworzenie bazy artykułów, organizacja wydarzeń na portalach społecznościowych. Podczas trwania projektu studenci mogą wziąć udział w indywidualnych rozmowach ze specjalistami, które odbywają się w formie zdalnej w ramach konsultacji online. Projekt powstał w 2020 roku podczas zawieszenia funkcjonowania uczelni, wywołanego pandemią COVID-19, więc większość działań i inicjatyw odbywa się zdalnie, przez co są one dostępne dla społeczności akademickiej w całej Polsce.

W ramach projektu stworzona została także baza punktów pomocy psychologicznej oferowanych w polskich uczelniach. Można w niej sprawdzić, z podziałem na województwa, w których uczelniach jest prowadzone wsparcie, jaką formę przyjmują konsultacje, a także zorientować się w zakresie możliwości zapisów na wizytę czy danych kontaktowych placówki. Baza ta stale się poszerza, więc jeśli są punkty, które nie zostały w niej ujęte na stronie www.wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl, prosimy o kontakt pod adresem: wsparcie@psrp.org.pl.

Podziękowania

Poradnik nie mógłby powstać bez pracy wielu osób, które go współtworzyły. Gotowość do działania nad poprawą wsparcia psychologicznego połączyła autorów i przyczyniła się do wielu działań w ramach Strefy komfortu Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej. Wśród nich znajdują się studenci z wielu ośrodków akademickich o różnych specyfikach, których współpraca umożliwiła wymianę doświadczeń i perspektyw studentów uczelni publicznych i niepublicznych. Te osoby to: Katarzyna Bojarska, Elżbieta Chabko, Iwona Gadomska, Mateusz Grochowski, Karolina Iwaniec, Agnieszka Kubacka, Julia Sobolewska. Autorzy, tworząc poszczególne rozdziały, korzystali ze specjalistycznych portali, artykułów i podręczników akademickich. Zarówno treści publikacji, jak i działania projektu były na każdym etapie konsultowane z osobami w praktyce niosącymi i organizującymi pomoc psychologiczną.

Pragniemy podziękować także Przewodniczącemu Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej w kadencji 2019-2020, Dominikowi Leżańskiemu, który współtworzył projekt *Strefy komfortu*, stanowiąc wsparcie i drogowskaz, umożliwiając nadanie inicjatywie obecnego kształtu. Szczególne podziękowania należą się także Julii Sobolewskiej, która jako koordynator projektu nie tylko przyczyniła się do jego zainicjowania, ale swoimi działaniami i konsekwencją czuwała nad jego realizacją, rozwojem oraz ukończeniem także tego poradnika.

Podziękowania kierujemy również w stronę psychoterapeutów, którzy przez całą działalność projektu wspierali nasze działania, dzieląc się wiedzą i doświadczeniem ze swojej praktyki. Czuwali nad merytorycznym aspektem naszych publikacji i działań, stanowili wsparcie, także w trakcie tworzenia tego poradnika. Bardzo cenimy sobie wiedzę i umiejętności, którymi się z nami dzielili.

Na koniec chcielibyśmy podziękować także Ministerstwu Nauki i Szkolnictwa Wyższego. To dzięki wsparciu merytorycznemu i finansowemu MNiSW projekt mógł odbyć się w pełnej formie. Cieszy nas, że spotkał się z pozytywnym odbiorem środowiska akademickiego i mamy nadzieję, że jest to kolejny krok w stronę zapewnienia powszechnego dostępu do wsparcia psychologicznego w polskich uczelniach.

LITERATURA

Opracowania zwarte

- Bańka A., *Psychopatologia pracy*, w: Kraczlą M., *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, Dąbrowa Górnicza 2013, s. 72.
- Błaszczak W., *Metody organizacji i zarządzania. Kształtowanie relacji organizacyjnych*, Warszawa 2005, s. 15-16.
- Franczak R., *Psychoterapia wśród studentów. Stan aktualny i potrzeby. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Lublin, 2016, s. 251-253.
- Grzesiuk L., *Psychoterapia. Teoria*, Warszawa 2005, s. 271, 273.
- Hammen C., *Depresja. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne dla praktyków i pacjentów*, Sopot 2004, s. 12, 16.
- Informator zdrowia psychicznego – przewodnik dla osób z zaburzeniami psychicznymi*, Mazowsze serce Polski, Warszawa 2017, s. 6-9.
- Jakobson R., *W poszukiwaniu istoty komunikacji*, Warszawa 1989, s. 431-473.
- Kozyra B., *Komunikacja bez barier Jak rozumieć i być rozumianym*, Warszawa 2019
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal, and coping*, w: Kraczlą M., *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, Dąbrowa Górnicza 2013, s. 71.
- Nowak-Adamczyk D., *Studenci z zaburzeniami psychicznymi w przestrzeni akademickiej – system wsparcia edukacyjnego na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie*, Kraków 2014, s. 88.
- Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, Gdańsk 2005, s. 596, 609.
- Chocholska P., Osipczuk M., *E-pomoc w Internecie - teoria i praktyka*, Stowarzyszenie INTRO, 2010.
- Herbuś I. (2016) *Działania reklamowe - od komercji do kampanii społecznych*, Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa
- Tarczydło B. *Kampania społeczna w teorii i praktyce*, AGH, Kraków

Akty prawne i normy

Art. 11 ust. 1., pkt 6 Ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym z dnia 20 lipca 2018 r.

Źródła internetowe

- <<http://online.synapsis.pl/Co-robic-gdy-bliska-chora-psychicznie-osoba-nie-chce-sie-leczyc/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<http://sgpp.pl/psycholog-psychiatra-psychoterapeuta/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <http://www.pka.edu.pl/wp-content/uploads/2017/02/Kryteria_oceny_PO_PP_oraz_wskazowki_2017.pdf>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://centrumharmonii.pl/o-nas>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://chadonistka.pl/choroby-psychiczne-fakty-i-mity/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/12867/Dobrostan_psychiczny_i_jego_rola_w_zyciu.pdf?sequence=1>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://manufaktura-radosci.pl/o-manufakturze-radosci-o-autorce/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://medialnaperspektywa.pl/w-czasie-pandemii-najbardziej-ucierpiala-psychika-polskich-milencialsow-i-generacji-x/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://ohme.pl/zdrowie/7-mitow-o-chorobach-psychicznych-w-ktore-wciaz-wierzemy/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://promaind.pl/blog/2016/07/fakty-i-mity-na-temat-psychologa-czesc-1/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://psychoterapia.plus/psychiatra-kim-jest-co-robi/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://wyleczdepresje.pl/>>, [dostęp: 10.07.2020]
- <<https://zdrowieipsychika.com/2018/10/19/fakty-i-mity-na-temat-zaburzen-psychicznych/>>, [dostęp: 10.07.2020]



Parlament Studentów
Rzeczypospolitej Polskiej