

# Wsparcie psychologiczne studentów w czasie pandemii – dobre praktyki akademickie



dr Joanna Sztobryn-Giecuszkiewicz  
Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,  
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych



Pomoc i wsparcie psychologiczne dla studentów staje się powoli standardem na polskich uczelniach. Czas pandemii i spowodowanej nią izolacji unaocznili wyraźnie, jak bardzo pomoc psychologiczna jest potrzebna osobom studiującym, a nie rzadko także pracownikom uczelni. Konieczność godzenia obowiązków domowych i zawodowych, brak kontaktów społecznych, konieczność spędzania wielu godzin przed komputerem – to nie są naturalne warunki funkcjonowania człowieka i mają one negatywny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne, jak i dobrostan psychiczny. Obecnie wiele ośrodków akademickich oferuje już możliwość konsultacji z psychologiem (w formie stacjonarnej lub on-line), który pomoże uporać się z bieżącymi problemami, lub – w przypadku poważniejszych trudności – pokieruje do odpowiedniej placówki świadczącej usługi psychoterapeutyczne lub opiekę psychiatryczną.

## Zdrowie psychiczne studentów w czasie pandemii – wyniki badań

W wielu uczelniach w trakcie pandemii zauważono nasilenie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym zarówno u studentów z diagnozą (02-P), jak i u studentów z pozostałymi rodzajami niepełnosprawności oraz u studentów, którzy do tej pory nie zgłaszali się do jednostek wspierających studentów z niepełnosprawnościami.

W badaniach przeprowadzonych przez zespół naukowców z PŁ i UŁ w wrześniu 2020 r. wśród 291 studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami z 64 polskich uczelni wynika, że z pomocy psychologicznej

oferowanej przez uczelnie skorzystał co piąty ankietowany. Ponad 33% z badanych studentów wskazało na poważne negatywne skutki psychologiczne wywołane pandemią i koniecznością nauki zdalnej, a 36% ankietowanych na znaczne pogorszenie samopoczucia. Do najczęściej zgłaszanych problemów należały: stres i lęk wywołany sytuacją pandemiczną, zaostrzenie/pogłębienie objawów zaburzeń psychicznych wcześniej występujących, pogorszenie relacji interpersonalnych wywołane sytuacją izolacji i „zamknięcia” w domach, ubóstwo życia towarzyskiego wpływające na ogólne poczucie obniżenia jakości życia, poczucie osamotnienia i „przyłoczenia”, depresja, myśli samobójcze.

Zauważono także, że studenci z zaburzeniami psychicznymi i zespołem Aspergera istotnie częściej niż studenci z innymi niepełnosprawnościami mają problemy z nauką zdalną, samodzielną organizacją czasu, „odnalezieniem się” w nowej rzeczywistości i adaptacją do zmian. Skutkowało to porzuceniem studiów przez 5% badanych z tych 2 grup (02-P i 12-C).

### **Oferta wsparcia psychologicznego na uczelniach w czasie pandemii**

Uczelnie w Polsce dostrzegły potrzebę wsparcia psychologicznego wśród studentów (nie tylko z niepełnosprawnościami) i dość szybko na nią odpowiedziały, uruchamiając dodatkowe możliwości (np. poprzez zwiększenie zatrudnienia psychologów w uczelnianych jednostkach wspierających).

Do najczęściej oferowanych form wsparcia należały:

- standardowe i dodatkowe konsultacje psychologiczne w formie rozmowy on-line;
- kampanie informacyjne o możliwościach wsparcia psychologicznego na uczelni i poza nią, m.in. poprzez strony internetowe uczelni poświęcone COVID-19, uczelnianych jednostek wsparcia studentów, media społecznościowe;
- publikowanie elektronicznych poradników psychologicznych, informatorów, podcastów, cyklicz-

ne spotkania z psychologiem w studenckim radiu z możliwością zadawania pytań przez słuchaczy;

- Wprowadzenie funkcji asystenta edukacyjnego (tutora) dla osób chorujących psychicznie, które zgłaszają znaczące problemy z realizacją programu studiów w formie zdalnej;
- Warsztaty i szkolenia dla studentów (on-line) - dot. radzenia sobie ze stresem, organizacji nauki zdalnej, automotywowania się, dbania o siebie;
- Warsztaty i szkolenia dla pracowników (on-line) - dotyczące zarówno kwestii rozwiązywania osobistych problemów psychicznych w trakcie pandemii (stres, przepracowanie, life-work balance), jak i pomocy własnym studentom w trudnościach z nauką wywołanych koniecznością przejścia na kształcenie zdalne;
- Kontaktowanie się pracowników uczelnianych biur wsparcia z każdym studentem z orzeczeniem o symbolu 02-P i 12-C w kwestii tego, jak sobie radzi w trakcie pandemii.

Oferta wsparcia psychologicznego jest cały czas poszerzana przez uczelnie. Pozostaje mieć nadzieję, że okres nauki i pracy zdalnej będziemy mieć niedługo za sobą, a wypracowane formy pomocy psychologicznej i strategii wsparcia studentów pozostaną na dłużej i będą nadal praktykowane na polskich uczelniach.

