

# Empatyczna dydaktyka – wsparcie emocjonalne studentów w pracy nauczyciela akademickiego

dr Agata Poręba-Chabros

Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia  
Instytut Psychologii  
Wydział Nauk Społecznych i Technicznych

Wstęp

# Kryzys emocjonalny u studentów – znaczenie dla pracy dydaktycznej

Współczesne środowisko akademickie stawia przed studentami wysokie wymagania poznawcze, organizacyjne i społeczne. Intensywność nauki, presja ocen, konieczność samodzielnego planowania pracy oraz oczekiwania związane z aktywnością na zajęciach sprawiają, że wielu studentów doświadcza okresowego przeciążenia emocjonalnego. U części z nich stres może przerodzić się w kryzys emocjonalny, który wpływa na funkcjonowanie w nauce, relacje społeczne oraz ogólny dobrostan psychiczny. W takich sytuacjach nauczyciel akademicki często staje się jedną z pierwszych osób, które mogą zauważyć pogorszenie funkcjonowania studenta, obserwując jego aktywność, obecność oraz efekty pracy w dłuższej perspektywie (Sęk, 2014).

# Spis treści

01

---

## Rozdział 1: Rozpoznawanie sygnałów kryzysu emocjonalnego

- Kluczowe sygnały kryzysu emocjonalnego
- Drażliwość i impulsywność
- Objawy fizyczne i zmiany w zachowaniu
- Ćwiczenie: Tworzenie „mapy sygnałów”

03

---

## Rozdział 3: Kiedy kierować do pomocy profesjonalnej

- Sygnały wymagające profesjonalnej interwencji
- Dostępne zasoby wsparcia
- Procedura skierowania studenta do pomocy

05

---

## Rozdział 5: Dodatki i materiały pomocnicze

02

---

## Rozdział 2: Rozmowa wspierająca ze studentem

- Pierwszy kontakt
- Techniki wsparcia emocjonalnego
- Współpraca z innymi

04

---

## Rozdział 4: Przykłady sytuacji akademickich

- Scenariusze interwencji

06

---

## Literatura



Celem niniejszego podręcznika jest przedstawienie praktycznych wskazówek dla nauczycieli akademickich dotyczących rozpoznawania sygnałów kryzysu emocjonalnego u studentów, prowadzenia rozmów wspierających, wdrażania działań dydaktycznych uwzględniających dobrostan psychiczny oraz kierowania do profesjonalnej pomocy. Podręcznik uwzględnia również przykłady sytuacji akademickich oraz narzędzia ułatwiające podejmowanie decyzji w warunkach ograniczonego czasu i wysokiej odpowiedzialności.

## Rozdział 1

# Rozpoznawanie sygnałów kryzysu emocjonalnego

Kryzys emocjonalny jest złożonym stanem pojawiającym się w odpowiedzi na różnorodne stresory, takie jak problemy zawodowe, konflikty interpersonalne czy traumatyczne wydarzenia. Rozpoznawanie wczesnych sygnałów kryzysu jest kluczowe, ponieważ umożliwia szybką interwencję i minimalizuje ryzyko pogorszenia stanu zdrowia psychicznego (Folkman & Lazarus, 1988; Sęk, 2014).

# Kluczowe sygnały kryzysu emocjonalnego



## Silny stres, niepokój i napięcie

Jednym z pierwszych symptomów kryzysu emocjonalnego jest przewlekły stres, który objawia się uczuciem przytłoczenia i brakiem kontroli nad sytuacją. Osoby doświadczające stresu często odczuwają niepokój, napięcie mięśniowe, problemy ze snem oraz trudności w koncentracji (Smith & Osborn, 2015). Nieleczony stres może prowadzić do poważniejszych zaburzeń emocjonalnych, takich jak stany lękowe czy depresja (American Psychological Association, 2020).



## Smutek, apatia i brak motywacji

Obniżony nastrój, który może przyjmować formę smutku, poczucia bezradności lub braku sensu w codziennych czynnościach, jest kolejnym istotnym objawem kryzysu emocjonalnego. Osoby w kryzysie często wykazują apatię, czyli brak energii i zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały im przyjemność. Brak motywacji dotyczy zarówno życia zawodowego, jak i osobistego, znacząco obniżając efektywność oraz jakość życia (Sęk, 2014; World Health Organization, 2021).

## Drażliwość i impulsywność

W sytuacjach kryzysowych często obserwuje się wzmożoną drażliwość oraz impulsywność. Nawet drobne zdarzenia mogą wywołać silną reakcję emocjonalną, prowadząc do konfliktów interpersonalnych i działań, których osoba później żałuje (Folkman & Lazarus, 1988). Rozpoznanie tego typu zachowań pozwala wprowadzić strategie radzenia sobie z emocjami, takie jak techniki relaksacyjne czy trening uważności (Smith & Osborn, 2015).



# Objawy fizyczne i zmiany w zachowaniu

Kryzys emocjonalny często przejawia się także poprzez objawy fizyczne i zmiany w zachowaniu, które mają realny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Objawy fizyczne mogą obejmować chroniczne napięcie mięśniowe, zwłaszcza w obrębie karku i ramion, częste bóle głowy, problemy ze snem oraz zmiany w apetycie. Chroniczne zmęczenie, brak energii oraz spowolnienie codziennych czynności są częstymi konsekwencjami przewlekłego stresu (Smith & Osborn, 2015; Folkman & Lazarus, 1988; World Health Organization, 2021).

Zmiany w zachowaniu obejmują wycofanie społeczne, zaburzenia emocjonalne wpływające na podejmowanie decyzji, zaniedbywanie obowiązków oraz używanie używek jako formy radzenia sobie z napięciem (American Psychological Association, 2020; Sęk, 2014; World Health Organization, 2021). Wczesna interwencja, obejmująca zarówno strategie samopomocy, jak i profesjonalne wsparcie, zwiększa szanse na skuteczne poradzenie sobie z kryzysem.



## Objawy fizyczne

- Napięcie mięśniowe
- Bóle głowy
- Problemy ze snem
- Zmiany w apetycie



## Zmiany behawioralne

- Wycofanie społeczne
- Zaniedbywanie obowiązków
- Trudności w decyzjach
- Używanie używek

# Ćwiczenie dla nauczycieli akademickich: Tworzenie „mapy sygnałów”

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie kompetencji wykładowców w zakresie wczesnego rozpoznawania sygnałów kryzysu emocjonalnego u studentów poprzez systematyczną obserwację zmian w ich zachowaniu. Nauczyciel prowadzi „mapę sygnałów” studenta podczas zajęć, notując aktywność, zaangażowanie, terminowość wykonywania zadań, reakcje w sytuacjach stresowych oraz wszelkie odstępstwa od dotychczasowego funkcjonowania. Analiza zebranych obserwacji pozwala wykryć wzorce wskazujące na kryzys emocjonalny i odpowiednio reagować poprzez konsultacje, wskazanie wsparcia psychologicznego lub drobne modyfikacje wymagań dydaktycznych (Sęk, 2014). Ćwiczenie uczy, że skuteczna reakcja nie powinna być podejmowana w oparciu o pojedyncze incydenty, lecz na podstawie systematycznej obserwacji i zrozumienia kontekstu akademickiego.

- 📄 **Praktyczne zastosowanie:** Tworzenie „mapy sygnałów” pozwala nauczycielom akademickim podejmować działania wspierające w sposób przemyślany. Mogą to być indywidualne konsultacje ze studentem, wskazanie dostępnych form wsparcia psychologicznego na uczelni, czy modyfikacja wymagań dydaktycznych w krótkim okresie, jeśli jest to konieczne. Regularne stosowanie tej metody nie tylko wspiera studentów w trudnych momentach, ale także rozwija wrażliwość wykładowcy na ich potrzeby i poprawia jakość relacji dydaktycznych w środowisku akademickim.

Rozdział 2

# Strategie wsparcia w pracy dydaktycznej



## Pierwszy kontakt



Pierwszy kontakt z studentem w kryzysie emocjonalnym powinien być przemyślany i prowadzony w atmosferze zaufania. Rozmowa powinna odbywać się w prywatnej przestrzeni, unikać konfrontacyjnego tonu, opierać się na faktach, a nie ocenach, co pozwala studentowi poczuć się bezpiecznie.

*„Zauważyłem, że ostatnio miałeś problem z dotrzymywaniem terminów. Czy chciałbyś porozmawiać o tym, co się dzieje?”*

— Przykład komunikatu (Rogers, 1961)

# Techniki wsparcia emocjonalnego

Wspieranie studentów wymaga prowadzenia rozmowy w atmosferze akceptacji, stosowania aktywnego słuchania, parafrazowania wypowiedzi oraz reagowania empatycznie (Rogers, 1961; Sęk, 2014). Równolegle ważne jest dostosowanie metod dydaktycznych – elastyczne terminy konsultacji, modyfikacja wymagań semestralnych lub projektów grupowych (American Psychological Association, 2020; Misra & McKean, 2000).

01

## Aktywne słuchanie

### Prowadzenie rozmowy w atmosferze akceptacji i zrozumienia

**Student:**

Panie Profesorze, mam problem z zaliczeniem... Czuję, że nie dam rady.

**Nauczyciel:**

Rozumiem, czyli to zaliczenie jest dla Pana stresujące i ma Pan poczucie, że jest za trudno?

**Student:**

Tak, szczególnie ta część z analizą wyników. Nie wiem, od czego zacząć.

**Nauczyciel:**

Czyli największa trudność to analiza wyników i start pracy. Dobrze rozumiem?

**Student:**

Dokładnie.

**Nauczyciel:**

Dziękuję, że Pan o tym mówi. Proszę powiedzieć, co już Pan zrobił — wtedy ustalimy następny krok.

03

## Empatyczna reakcja

### Wyrażanie troski i wsparcia emocjonalnego

**Student:** „Stresuję się egzaminem, bo mam pustkę w głowie.”

**Nauczyciel:** „Rozumiem, to może być naprawdę trudne i przytłaczające. Wiele osób tak ma w stresie.”

**Student:** „Nie nadążam z materiałem i czuję się beznadziejnie.”

**Nauczyciel:** „Styszę, że jest Panu ciężko i że to Pana mocno obciąża. Dobrze, że Pan o tym mówi.”

**Student:** „Włożyłem dużo pracy w projekt, ale i tak wyszło słabo.”

**Nauczyciel:** „To musi być frustrujące, kiedy Pan się stara, a efekt nie jest taki, jak Pan oczekiwał.”

**Student:** „Boję się, że nie dam rady skończyć pracy na czas.”

**Nauczyciel:** „Rozumiem ten niepokój. Termin może wywoływać presję, szczególnie gdy jest dużo do zrobienia.”

02

## Parafrazowanie

### Potwierdzanie zrozumienia wypowiedzi studenta

**Student:** „Nie rozumiem tego tematu i boję się, że nie zdam.”

**Nauczyciel:** „Czyli ma Pan trudność ze zrozumieniem materiału i to wywołuje obawę przed egzaminem, tak?”

**Student:** „Zrobiłem część projektu, ale utknąłem i nie wiem, co dalej.”

**Nauczyciel:** „Rozumiem, czyli zaczął Pan pracę, ale w pewnym momencie pojawiła się blokada i brakuje Panu pomysłu na kolejny krok?”

**Student:** „Nie mam czasu, bo mam dużo innych zajęć i pracy.”

**Nauczyciel:** „Czyli ma Pan teraz bardzo dużo obowiązków i trudno Panu znaleźć czas na ten przedmiot — dobrze rozumiem?”

**Student:** „Nie jestem pewien, czy dobrze interpretuję wyniki badań.”

**Nauczyciel:** „Czyli ma Pan wątpliwości, czy Pana interpretacja wyników jest poprawna i chciałby Pan to sprawdzić?”

04

## Dostosowanie wymagań

### Elastyczne podejście do terminów i zadań

#### Przedłużenie terminu

**Student:** „Nie zdążę oddać projektu na czas, mam dużo innych zaliczeń.”

**Nauczyciel:** „Rozumiem. Możemy przesunąć termin o tydzień, żeby mógł Pan spokojnie dokończyć pracę. Proszę tylko przestać mi plan, na jakim jest Pan etapie.”

#### Podział zadania na mniejsze etapy

**Student:** „Nie wiem, jak zacząć pracę, to mnie przytłacza.”

**Nauczyciel:** „W porządku. Podzielmy to na kroki: najpierw proszę przygotować sam opis danych, a analizę wyników omówimy na konsultacjach.”

#### Dodatkowe konsultacje / wsparcie

**Student:** „Czuję, że nie nadążam i gubię się w materiale.”

**Nauczyciel:** „Dobrze, że Pan to zgłasza. Umówmy się na krótkie konsultacje w tym tygodniu i ustalimy, co warto powtórzyć w pierwszej kolejności.”

# Współpraca z innymi

Wsparcie studentów może wymagać współpracy z psychologiem akademickim, biurem wsparcia studentów oraz, w uzasadnionych przypadkach, rodzicami lub opiekunami (Sęk, 2014). Integracja działań dydaktycznych z profesjonalnym wsparciem tworzy spójny system opieki, sprzyjający bezpieczeństwu emocjonalnemu i samorozwojowi studentów.

**Psycholog akademicki**  
Profesjonalne wsparcie psychologiczne na uczelni



**Biuro wsparcia studentów**  
Pomoc organizacyjna i koordynacja działań



**Nauczyciel akademicki**  
Wsparcie dydaktyczne i obserwacja



**Rodzice i opiekunowie**  
Współpraca w uzasadnionych przypadkach



## Rozdział 3

# Kiedy kierować do pomocy profesjonalnej

W pracy nauczyciela akademickiego zdarzają się sytuacje, w których wsparcie dydaktyczne i rozmowa wspierająca nie są wystarczające, a student wymaga kontaktu z profesjonalną pomocą psychologiczną lub psychiatryczną. Rozpoznanie momentu, w którym należy zaproponować studentowi skorzystanie ze wsparcia specjalisty, ma kluczowe znaczenie dla jego bezpieczeństwa oraz dalszego funkcjonowania akademickiego. Warto podkreślić, że skierowanie do profesjonalnej pomocy nie jest oznaką porażki ani „przesady”, lecz odpowiedzialnym działaniem, które może zapobiec pogłębieniu kryzysu emocjonalnego (American Psychological Association, 2020; World Health Organization, 2022).

# Sygnaly wymagające profesjonalnej interwencji

## Poczucie beznadziejności i myśli samobójcze

Jednym z najpoważniejszych sygnałów wymagających profesjonalnej interwencji jest pojawienie się poczucia beznadziejności oraz myśli samobójczych. W praktyce akademickiej mogą one ujawniać się wprost, gdy student mówi o braku sensu życia, braku perspektyw lub deklaruje, że „nie widzi wyjścia”. Często mają również charakter pośredni, np. w postaci wypowiedzi sugerujących rezygnację, silne zmęczenie psychiczne lub przekonanie, że „nic już nie ma znaczenia”. Tego rodzaju sygnały należy traktować jako sytuację wysokiego ryzyka i reagować natychmiast, kierując studenta do psychologa akademickiego, konsultacji kryzysowej lub – jeśli zagrożenie jest bezpośrednie – do odpowiednich służb medycznych. Ważne jest, aby nie bagatelizować żadnej wzmianki o myślach samobójczych, ponieważ każda z nich powinna uruchomić profesjonalną pomoc (World Health Organization, 2022).

## Przewlekła apatia i brak motywacji

Kolejnym sygnałem wymagającym uwagi jest przewlekła apatia i brak motywacji utrzymujące się przez dłuższy czas. W środowisku akademickim mogą objawiać się spadkiem aktywności na zajęciach, trudnościami w podejmowaniu działań wymagających zaangażowania, odkładaniem obowiązków mimo wcześniejszej sumienności oraz brakiem reakcji na standardowe formy wsparcia dydaktycznego. Jeżeli student konsekwentnie nie realizuje podstawowych zadań, unika kontaktu lub sprawia wrażenie emocjonalnie „odciętego”, może to wskazywać na narastające trudności psychiczne, w tym rozwijające się zaburzenia depresyjne. W takich sytuacjach warto przedstawiać skierowanie do specjalisty jako wyraz troski o dobrostan, a nie jako konsekwencję słabych wyników w nauce (Beck, 1979; Sęk, 2014).

## Wycofanie społeczne i objawy depresji

Wycofanie społeczne i inne objawy depresji to kolejny sygnał wymagający interwencji. Może przyjmować formę unikania zajęć, rezygnacji z pracy w grupie, izolowania się od rówieśników lub ograniczenia kontaktu do minimum. W akademickim kontekście może być błędnie interpretowane jako brak zainteresowania studiami lub „lenistwo”, podczas gdy w rzeczywistości jest objawem narastającego obciążenia psychicznego. Jeżeli student przestaje uczestniczyć w życiu akademickim, traci zainteresowanie wcześniej ważnymi aktywnościami, zgłasza trudności ze snem, koncentracją oraz odczuwa długotrwałe obniżenie nastroju, istnieje ryzyko rozwijającej się depresji wymagającej specjalistycznej diagnozy i leczenia (American Psychiatric Association, 2022).

- Nauczyciel powinien zachować czujność i reagować na niepokojące sygnały.
- Wspierać studenta i spokojnie zachęcać do kontaktu z psychologiem lub lekarzem.
- Działać z poszanowaniem autonomii i bez oceniania.
- Podkreślać, że szukanie pomocy to odpowiedzialność, nie słabość.
- Wskazać konkretne formy wsparcia: poradnia uczelniana, telefon kryzysowy, psychiatra.
- Ułatwić pierwszy krok (np. przekazać kontakt, ustalić plan działania).
- Szybka reakcja przy wysokim ryzyku jest kluczowa – zwlekanie może pogłębić kryzys (WHO, 2022).

# Dostępne zasoby wsparcia dla studentów w kryzysie emocjonalnym

Skuteczne kierowanie studenta do pomocy wymaga nie tylko rozpoznania sygnałów kryzysu, ale także znajomości dostępnych form wsparcia. Pomoc powinna być łatwo dostępna, jasno komunikowana i przedstawiana jako naturalny element dbania o zdrowie psychiczne. Szybki dostęp do wsparcia zwiększa szanse na poprawę funkcjonowania studenta i ogranicza ryzyko pogłębiania kryzysu (World Health Organization, 2022).



## Psychologowie i doradcy akademicki

Pierwszą formą pomocy są psychologowie i doradcy akademicki działający na uczelni. Udzielają wsparcia w sytuacjach stresu, przeciążenia obowiązkami, problemów adaptacyjnych, konfliktów interpersonalnych czy kryzysów emocjonalnych. Konsultacje mogą mieć charakter doraźny lub długoterminowy. Kontakt z psychologiem akademickim bywa mniej obciążający niż poszukiwanie pomocy poza uczelnią, ponieważ odbywa się w znanym środowisku i nie wymaga skomplikowanych formalności. Wskazanie tej możliwości przez nauczyciela pomaga studentowi przetrwać opór przed szukaniem wsparcia oraz zmniejsza poczucie osamotnienia w kryzysie (Sęk, 2014).



## Poradnie zdrowia psychicznego

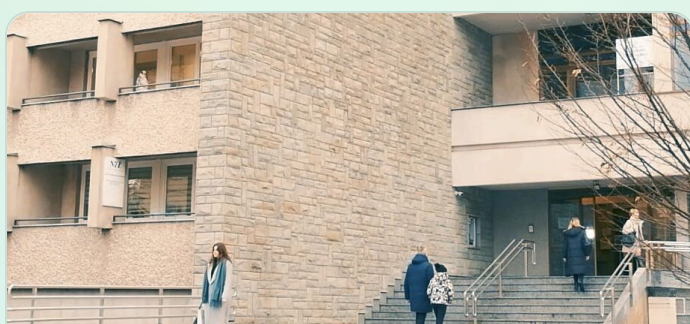
Kolejnym zasobem są poradnie zdrowia psychicznego na uczelniach, oferujące bardziej zorganizowaną i specjalistyczną pomoc, np. konsultacje psychologiczne, wsparcie terapeutyczne, interwencję kryzysową oraz współpracę z psychiatrami. Dla studentów doświadczających objawów depresyjnych, przewlekłego lęku lub pogorszenia funkcjonowania, możliwość skorzystania z poradni akademickiej może być kluczowa w procesie zdrowienia (American Psychiatric Association, 2022).



## Infolinie kryzysowe

Wsparciem uzupełniającym są infolinie kryzysowe, np. numer 800 70 22 22 lub <https://centrumwsparcia.pl> – **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**, 22 594 91 00 **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**, 116 123 lub czat <https://116111.pl/czatu/> **Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych**, 116 111 lub czat <https://116111.pl/czatu/> **Całodobowy telefon zaufania dzieci i młodzieży**. W Lublinie funkcjonuje Centrum Interwencji Kryzysowej, gdzie również otwarta jest całodobowa infolinia <https://cik.lublin.eu/telefon-zaufania-dla-osob-w-kryzysie/>. Mogą pełnić funkcję natychmiastowego kontaktu, gdy student odczuwa silny lęk, poczucie bezradności lub myśli rezygnacyjne, zwłaszcza poza godzinami pracy uczelni. Infolinie mogą być pierwszym krokiem do dalszego leczenia i obniżenia ryzyka eskalacji kryzysu (World Health Organization, 2022).

Carga de archivos



NZOZ Poradnia Zdrowia KUL



### Gabinet psychologiczny

Przy Poradni Zdrowia KUL funkcjonuje Gabinet Psychologiczny, w którym dyżury pełnią...

# Procedura skierowania studenta do pomocy

Gdy rozpoznasz sygnały wymagające profesjonalnej interwencji, Twoja rola polega na aktywnym wspieraniu studenta w podjęciu kolejnych kroków. Pamiętaj, że kluczowe jest działanie z empatią i poszanowaniem jego autonomii. Szybka i przemyślana reakcja może zapobiec pogłębieniu kryzysu.



## Zachęć do kontaktu ze specjalistą

Aktywnie zachęcaj studenta do rozmowy z psychologiem lub lekarzem, podkreślając wagę profesjonalnej pomocy.



## Podkreśl odpowiedzialność, nie słabość

Wyjaśnij, że szukanie wsparcia jest oznaką odpowiedzialności za własne zdrowie, a nie słabości.



## Wskaz konkretne zasoby wsparcia

Udostępnij informacje o dostępnych miejscach pomocy: poradniach uczelnianych, telefonach zaufania czy konsultacjach psychiatrycznych.



## Pomóż w pierwszym kroku

Zaoferuj wsparcie w wykonaniu pierwszego kroku, np. poprzez przekazanie kontaktu lub ustalenie planu działania.



## Reaguj szybko w sytuacjach ryzyka

W przypadkach wysokiego ryzyka (np. myśli samobójcze) niezwłoczna reakcja jest kluczowa dla bezpieczeństwa studenta.

**Pamiętaj, że Twoja rola polega na wsparciu i wskazaniu drogi, a nie na diagnozowaniu czy leczeniu. Pozwól specjalistom przejąć dalszą opiekę.**

## Rozdział 4

# Przykłady sytuacji akademickich

Wiedza na temat rozpoznawania kryzysu emocjonalnego oraz strategii wsparcia studentów nabiera pełnego znaczenia dopiero wtedy, gdy zostaje zastosowana w realnych sytuacjach dydaktycznych. Środowisko akademickie stawia studentom liczne wymagania związane z ocenianiem, presją czasu, odpowiedzialnością za pracę zespołową oraz koniecznością samodzielnego organizowania nauki. W takich warunkach trudności emocjonalne mogą ujawniać się w sposób pośredni, na przykład poprzez spadek efektywności, konflikty w grupach projektowych, unikanie kontaktu lub nagłe zmiany w zachowaniu. W tym rozdziale przedstawiono przykłady sytuacji, z jakimi nauczyciel akademicki może spotkać się w praktyce, oraz możliwe sposoby reagowania, które wspierają studenta, nie naruszając granic roli dydaktycznej (Sęk, 2014).

# Scenariusze interwencji

## Spadek wyników w semestrze

1

Student, który wcześniej osiągał dobre wyniki, zaczyna mieć opóźnienia w projektach. Nauczyciel obserwuje stres i zmęczenie, proponuje indywidualną konsultację, oferuje wsparcie i kieruje do psychologa akademickiego. Pierwszy scenariusz dotyczy sytuacji, w której student wcześniej osiągający dobre wyniki zaczyna mieć trudności z realizacją obowiązków akademickich. Początkowo pojawiają się drobne opóźnienia w oddawaniu projektów, a następnie student coraz częściej unika aktywności podczas zajęć. Nauczyciel akademicki zauważa, że student wygląda na przemęczonego, wykazuje wyraźne oznaki stresu i ma trudności z koncentracją. W takiej sytuacji kluczowe jest, aby wykładowca nie interpretował zmiany wyłącznie jako braku zaangażowania, lecz potraktował ją jako możliwy sygnał przeciążenia emocjonalnego. Zgodnie z zasadami wsparcia w środowisku akademickim pierwszym krokiem powinna być spokojna, empatyczna rozmowa w prywatnej przestrzeni, podczas której nauczyciel wyraża troskę i odnosi się do obserwacji w sposób neutralny. Istotne jest, aby nie używać języka oceniającego, lecz raczej zaprosić studenta do rozmowy i umożliwić mu opisanie własnej sytuacji (Rogers, 1961). Nauczyciel może wówczas zaproponować indywidualną konsultację, podczas której student będzie mógł omówić zaległości oraz trudności związane z organizacją pracy. Dostosowanie form wsparcia dydaktycznego może obejmować elastyczne terminy oddania projektu lub rozłożenie większego zadania na etapy, co zmniejsza presję i pozwala studentowi stopniowo odzyskać kontrolę nad sytuacją. Jednocześnie, jeśli obserwowane objawy wskazują na dłużej utrzymujące się przeciążenie, obniżony nastrój lub wyraźny spadek funkcjonowania, nauczyciel powinien skierować studenta do psychologa akademickiego lub innej formy profesjonalnego wsparcia dostępnej na uczelni. Takie działanie jest szczególnie ważne, ponieważ przewlekły stres akademicki może prowadzić do poważniejszych konsekwencji dla zdrowia psychicznego, w tym rozwoju objawów depresyjnych i lękowych (Misra & McKean, 2000; World Health Organization, 2022).

## Konflikt w grupie projektowej

2

Dwóch studentów nie potrafi współpracować. Nauczyciel organizuje mediację, wskazuje strategie rozwiązywania konfliktów, zachęca do wsparcia doradcy grupowego. Drugi scenariusz dotyczy sytuacji konfliktowej w grupie projektowej. Dwóch studentów nie potrafi współpracować, co zaczyna wpływać na funkcjonowanie całego zespołu. W trakcie zajęć pojawiają się napięcia, wzajemne oskarżenia, a także rosnące poczucie frustracji. Nauczyciel akademicki obserwuje, że konflikt przestaje być jedynie różnicą zdań, a zaczyna wpływać na atmosferę pracy, obniża efektywność grupy i wywołuje silne reakcje emocjonalne. W takiej sytuacji ważne jest, aby wykładowca nie ignorował problemu ani nie ograniczał się do oceny efektu końcowego projektu, lecz podjął działania wspierające proces współpracy. Pierwszym krokiem może być zorganizowanie mediacji lub rozmowy moderowanej, której celem jest uporządkowanie komunikacji i umożliwienie studentom wyrażenia swoich potrzeb w sposób kontrolowany i bezpieczny. Nauczyciel powinien jasno określić zasady rozmowy, takie jak wzajemny szacunek, unikanie personalnych ataków oraz skupienie się na rozwiązaniach, a nie na winie. Następnie warto wskazać studentom strategie rozwiązywania konfliktów, które obejmują komunikaty „ja”, aktywne słuchanie, formułowanie oczekiwań oraz ustalanie jasnego podziału ról i odpowiedzialności w projekcie. W przypadku, gdy konflikt jest silny i utrzymuje się mimo prób rozwiązania, nauczyciel może zachęcić studentów do skorzystania ze wsparcia doradcy grupowego, psychologa akademickiego lub innej osoby zajmującej się pomocą w sytuacjach trudnych interpersonalnie. Konflikty w grupach projektowych mogą być bowiem nie tylko problemem organizacyjnym, ale także czynnikiem nasilającym stres, obniżającym poczucie bezpieczeństwa i pogłębiającym trudności emocjonalne u studentów (Sęk, 2014).

## 📄 Ćwiczenie praktyczne: Plan interwencji

Przygotuj „plan interwencji” dla każdego studenta w kryzysie: objawy, możliwe strategie wsparcia, kontakty do specjalistów. Aby przygotować się do skutecznego reagowania na sytuacje kryzysowe, nauczyciele akademicy mogą stosować ćwiczenie polegające na opracowaniu „planu interwencji” dla studenta w kryzysie emocjonalnym. Ćwiczenie to ma na celu uporządkowanie działań i zwiększenie poczucia gotowości do udzielania wsparcia w sytuacjach trudnych. Plan interwencji powinien obejmować trzy podstawowe obszary. Pierwszym z nich jest opis objawów zauważonych u studenta, takich jak spadek aktywności, problemy z terminami, wycofanie społeczne, oznaki silnego stresu lub wyraźne zmiany w zachowaniu. Drugim elementem są możliwe strategie wsparcia, które nauczyciel może zastosować w ramach swojej roli dydaktycznej, na przykład rozmowa wspierająca, konsultacje indywidualne, elastyczne podejście do zadań lub pomoc w organizacji pracy. Trzecim obszarem są kontakty do specjalistów i instytucji wsparcia, które mogą zostać przekazane studentowi, w tym psycholog akademicki, poradnia zdrowia psychicznego na uczelni oraz infolinie kryzysowe. Ćwiczenie to wzmacnia profesjonalizm nauczyciela akademickiego, ponieważ pomaga oddzielić wsparcie dydaktyczne od działań terapeutycznych, jednocześnie umożliwiając szybkie reagowanie w sytuacjach wymagających interwencji. Dzięki przygotowanemu planowi nauczyciel działa spokojniej, bardziej konsekwentnie i z większą świadomością dostępnych zasobów, co zwiększa prawdopodobieństwo, że student otrzyma realną pomoc we właściwym czasie (World Health Organization, 2022).

# Dodatki i materiały pomocnicze

Wspieranie studentów w kryzysie emocjonalnym wymaga od nauczycieli akademickich praktycznych narzędzi. Materiały pomocnicze porządkują działania, ułatwiają podejmowanie decyzji i pomagają zachować granice roli nauczyciela. Listy kontrolne, schematy postępowania oraz zasoby online wspierają budowanie spójnego systemu reagowania (World Health Organization, 2022).

### Listy kontrolne

- Sygnały kryzysu do obserwacji
- Kroki interwencji
- Zasoby wsparcia na uczelni

### Schematy postępowania

- Diagramy decyzji
- Mapy działań w kryzysie
- Procedury kontaktu


### Materiały online

- Kursy radzenia sobie ze stresem
- Forum wymiany doświadczeń
- Strony uczelniane i poradnie


Listy kontrolne porządkują działania przy podejrzeniu kryzysu, zwiększając uważność na sygnały ostrzegawcze. Sygnały kryzysu to zmiany w zachowaniu studenta, w tym spadki aktywności, nieobecności, trudności z terminami, wycofanie, drażliwość, obniżony nastrój (American Psychiatric Association, 2022). Kroki interwencji obejmują: rozmowę, wsparcie dydaktyczne i skierowanie do specjalisty (Sęk, 2014). Nauczyciel powinien mieć dostęp do aktualnych informacji o zasobach wsparcia na uczelni, np. psychologa akademickim czy poradniach (World Health Organization, 2022).

Schematy postępowania, takie jak diagramy decyzji, wspierają szybkie i logiczne podejmowanie decyzji. Pomagają ocenić zachowania, zweryfikować obserwacje w rozmowie ze studentem i wdrożyć wsparcie lub skierować po pomoc (Rogers, 1961).

Materiały online wspierają nauczycieli w rozwijaniu kompetencji. Kursy radzenia sobie ze stresem pomagają zarządzać obciążeniem emocjonalnym (Sęk, 2014). Forum wymiany doświadczeń między wykładowcami buduje wspólnotę i zmniejsza poczucie izolacji (World Health Organization, 2022). Strony uczelniane i poradnie psychologiczne powinny być źródłem aktualnych informacji o wsparciu.



**Stręfa Komfortu PSRP**  
Wejdź do strefy komfortu z PSRP  
Dowiedz się więcej na temat zdrowia psychicznego



Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

**„Stręfa komfortu PSRP” – wsparcie psychologiczne online dla studentów – Ministers...**

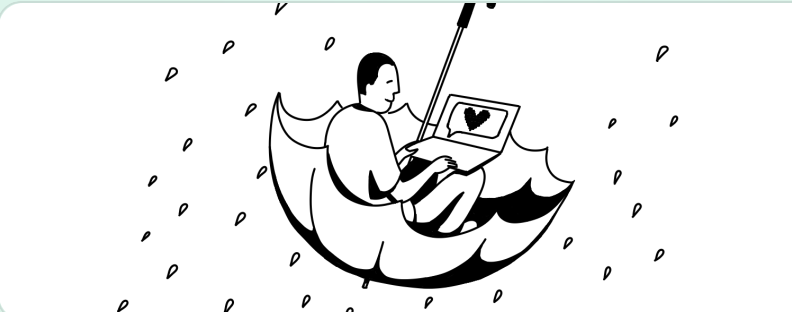
Pomoc psychologiczna online dla studentów z całej Polski – to nowa inicjatywa Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, który przygotował akcję „Stręfa komfortu PSRP”. Każdy...




Fundacja Nie Widać Po Mnie

**Materiały do pobrania – Fundacja Nie Widać Po Mnie**

[vc\_row type="in\_container" full\_screen\_row\_position="middle" column\_margin="default" column\_direction="default" column\_direction\_tablet="default" column\_direction\_phone="default" scene\_position="center" text\_color="dark" text\_align="left" row\_border\_radius="none" row\_border\_radius\_applies="bg"...



Ilustracja przedstawia osobę siedzącą w łodzi, która jest wyposażona w laptopa. Osoba ma na ekranie symbol serca. Wokół łodzi unoszą się drobne kropki, co może symbolizować trudności lub wsparcie.



zwjr.pl

**zatrzymaj samobójstwo**

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

# Literatura

American College Health Association. (2021). *Student mental health and well-being*. <https://www.acha.org>

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Sęk, H. (2014). *Psychologia zdrowia* (3rd ed.). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of chronic pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41–42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>

World Health Organization. (2021). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization. (2022). *Suicide prevention and crisis intervention guidelines*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036714>