



**UMCS**

UNIwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Projekt „Dostępny UMCS”

Biuro Projektu – Dom Studencki „Ikar”, ul. Czwartaków 15, pok. 8, 20-045 Lublin

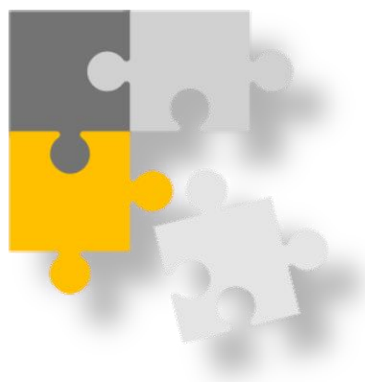
Centrum Kształcenia i Obsługi Studiów, Biuro ds. Kształcenia Ustawicznego

telefon: +48 81 537 55 32

Katarzyna Klimkowska

## **Kryzys dydaktyczny i co dalej?**

Przewodnik dla kadry dydaktycznej



Lublin, 2020



## Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Rozdział I Kryzys psychologiczny, kryzysy i stres w pracy nauczyciela akademickiego .....	4
Kryzys psychologiczny .....	4
Kryzysy w pracy nauczyciela akademickiego .....	10
Wypalenie zawodowe .....	12
Rozdział II Współcześni studenci – cechy, trudności, problemy, potrzeby .....	17
Główne charakterystyki studentów rozpoczynających studia .....	18
Niewielkie doświadczenie w funkcjonowaniu jako osoby dorosłe .....	18
Nowe miejsce edukacji, zupełnie inne niż wszystkie dotychczas znane.....	19
Nowe miejsce zamieszkania.....	19
Grupy rówieśnicze .....	20
Związki i życie towarzyskie.....	20
Praca zawodowa .....	20
Kryzysy psychologiczne.....	21
Stres i kryzysy w pandemii.....	22
Niepełnosprawności .....	24
Rozdział III Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych w kontakcie ze studentami .....	32
Ogólne zasady organizacji zajęć i kontaktu ze studentami wspierające funkcjonowanie akademickie studentów .....	32
Wskazówki dotyczące postępowania w sytuacji trudnej w relacji ze studentem.....	37
Dokumentowanie sytuacji niestandardowych.....	40
Zachęcanie studenta do skorzystania z profesjonalnej pomocy.....	41
Wskazówki dotyczące kontaktu i wsparcia studentów z niepełnosprawnościami .....	42
Rozdział IV Jak zadbać o siebie .....	55
Radzenie sobie z kryzysem .....	56
Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu .....	58
<b>Bibliografia .....</b>	<b>61</b>



## Wprowadzenie

Kryzysy stanowią nieodłączną część naszego życia. Doświadczamy ich w różnych sferach, mają różne podłoże, różny przebieg. Z jednymi łatwiej sobie radzimy, inne wymagają czasu i zaangażowania różnych zasobów (wewnętrznych i zewnętrznych) do znalezienia równowagi w nowej rzeczywistości. Zarówno nauczyciele akademicy, jak i studenci, mogą doświadczać różnych trudności, stresu i kryzysów. Mogą one dotyczyć bezpośrednio doświadczeń związanych z uczelnią. Mogą też mieć swoje źródło w innych obszarach życia, a ich konsekwencje oddziałują również na funkcjonowanie zawodowe lub edukacyjne.

Dla nauczycieli akademickich jeden z kryzysogennych czynników może stanowić praca dydaktyczna jako taka, bądź jej określone elementy.

Istotne znaczenie dla funkcjonowania osób doświadczających kryzysów psychologicznych ma środowisko, z którym mają najczęstszy kontakt. Zarówno dla pracowników uczelni, jak i studentów takim środowiskiem jest uniwersytet rozumiany jako społeczność i jako instytucja. Klimat uczelni może wspierać zdrowie psychiczne i radzenie sobie, bądź potęgować stres i wzmacniać różnego typu trudności. Ów klimat tworzą ludzie – pracownicy uczelni: władze uniwersytetu, przełożeni różnego szczebla, pracownicy tworzący różne zespoły organizacyjne (katedry, instytuty, działy itp.), pracownicy administracji, nauczyciele akademicy mający bezpośredni kontakt ze studentami.

Celem niniejszego opracowania jest:

- syntetyczne przedstawienie informacji na temat kryzysów psychologicznych oraz specyfiki trudności, których mogą doświadczać nauczyciele akademicy w swojej pracy;
- dostarczenie informacji na temat specyfiki funkcjonowania studentów – w kontekście okresu rozwojowego oraz w kontekście doświadczanych trudności (niepełnosprawności, kryzysów, problemów);
- przedstawienie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych w pracy dydaktycznej, co może być pomocne w podnoszeniu efektywności procesu dydaktycznego;
- przedstawienie propozycji sposobów radzenia sobie z przeżywanymi stresem i kryzysami emocjonalnymi.

Większość kwestii tu zawartych jest Państwu znana i od lat z powodzeniem stosowana. Mam jednak nadzieję, że syntetyczne przedstawienie problematyki kryzysów psychologicznych, natury naszych kryzysów zawodowych, trudności i potrzeb studentów, w tym studentów doświadczających kryzysów i studentów z niepełnosprawnościami, oraz podpowiedzi w zakresie organizacji dydaktyki i komunikacji akademickiej, będą dla Państwa przydatne.

*Katarzyna Klimkowska*



## Rozdział I


### Kryzys psychologiczny, kryzysy i stres w pracy nauczyciela akademickiego

Pojęciem kryzysu określane są zarówno sytuacje spełniające kryteria kryzysu psychologicznego, jak i inne – trudne, problemowe, będące źródłem silnego stresu, z którymi trudno sobie poradzić [Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 31]. W niniejszym rozdziale przybliżona zostanie:

- specyfika kryzysów psychologicznych,
- specyfika trudności, stresu i kryzysów związanych z pracą nauczyciela akademickiego.

#### Kryzys psychologiczny

W literaturze przedmiotu odnaleźć można wiele definicji kryzysu psychologicznego. Dla zobrazowania specyfiki kryzysu, posłużyć może następująca definicja:



„Kryzys emocjonalny to stan psychiki rozwijający się w przebiegu reakcji na stres wydarzeń krytycznych; cechuje się utratą równowagi emocjonalnej i psychicznej oraz wysokim poziomem napięcia emocjonalnego, w znacznej mierze przeżywanego lękowo (Kubacka-Jasiecka 1997, 2005, James, Gilliland 2004).” [Kubacka-Jasiecka, 2010].

Cechą istotną kryzysu emocjonalnego jest **ograniczenie zdolności do posługiwania się dotychczasowymi sposobami rozwiązywania problemów**.

Mimo iż doświadczenia kryzysu są trudne, stanowi on bardzo ważny czynnik rozwoju. Poradzenie sobie z kryzysem zmusza do osobistych transgresji. Jak podkreśla B. Pilecka [2004, s. 12], „kryzys może pozwolić na nabycie nowych umiejętności, które mogą zostać wykorzystane, gdy przyjdą następne trudne chwile”.

Kolejną ważną właściwością kryzysu jest jego **subiektywność**. „Nie jest on prostą pochodną wydarzeń zewnętrznych, a **jego potencjalnym źródłem jest subiektywna interpretacja sytuacji życiowych i własnych możliwości**. Kryzys wywołuje nie obiektywnie zagrażającą



**sytuacja, lecz ocena sytuacji jako takiej**” [Badura-Madej, 2004, za: Dymecka 2011, b. s.]. Oznacza to, że przez każdego ta sama sytuacja jest postrzegana inaczej. To, co dla jednej osoby wydaje się trudne, ale w zakresie własnych możliwości poradzenia sobie, dla innej może być rozległym problemem, czasem długotrwanie destabilizującym równowagę emocjonalną.

„Kryzys rozpoczyna się, gdy człowiek nie może rozwiązać jakiegoś trudnego problemu.

---

Niemożność uporania się z problemem może wynikać z różnych przyczyn:

**Problem jest zbyt duży lub wszechogarniający**, tak jak to dzieje się po śmierci kogoś kochanego.

---

**Problem może mieć znaczenie tylko dla danej osoby, dlatego należy go interpretować z subiektywnego punktu widzenia.** Może mieć szczególne znaczenie tylko w kontekście uprzednich doświadczeń i nierozwiązanych konfliktów.

---

**Trudna sytuacja może pojawić się w okresach szczególnej wrażliwości i podatności jednostki.** Może to być na przykład czas dorastania, naznaczony różnymi, niezmiernie ważnymi celami do spełnienia.

---

**Wymagający rozwiązania problem ujawnia się, gdy dotychczas stosowane mechanizmy zmagania się z trudnościami są zablokowane**, na przykład umarła osoba, która stanowiła źródło autentycznego wsparcia.

---

**Bolesny problem zastaje osobę zupełnie nieprzygotowaną.** Jest całkowicie nowy. Nie rozwinęły się jeszcze mechanizmy zmagania się z trudnościami (Puryear 1981)” [Pilecka, 2004, s. 9].

---

B. Pilecka [2004, s. 10] zwraca uwagę, iż „zazwyczaj człowiek koncentruje się na objawach kryzysu, prawie ‘zapomina’ o jego przyczynach. Problem wciąż pozostaje nierozwiązany, niepokój i ból psychiczny nasilają się.”

Myśląc o kryzysach, najczęściej ich źródeł upatrujemy w negatywnych, często traumatycznych zdarzeniach. Jednak rozstrój emocjonalny utrudniający lub uniemożliwiający poradzenie sobie z sytuacją, może być spowodowany zarówno przykrymi zdarzeniami, jak i pozytywnymi, które zaburzają dotychczasową życiową homeostazę. Główne obszary przyczyn kryzysów zostały przedstawione na ilustracji 1.



Ilustracja 1. Przyczyny kryzysów



Źródło: opracowanie własne na podstawie Greenstone, Leviton, 2004, s. 18-19.

Syntetycznego skategoryzowania przyczyn kryzysów emocjonalnych dokonała za Bancroftem i Graham (1996) D. Kubacka-Jasiecka (1997). Zatem „kryzys może przejawiać się w związku z następującymi problemami (Bancroft, Graham 1996):

1. **Straty** - drogiej osoby poprzez śmierć lub porzucenie, poczucia własnej wartości, źródeł wsparcia, zdrowia lub zaufania do innych, poczucia tożsamości i wolności.
2. **Zmiany** - pracy, stanu cywilnego, roli rodzicielskiej, tożsamości.
3. **Zaburzenia relacji interpersonalnych pomiędzy bliskimi osobami.** W tych przypadkach niezbędne jest zazwyczaj rozwiązanie kwestii wrogości i innych emocji.
4. **Konflikty** - niemożności wyboru jednej z alternatyw. Może przejawiać się na wielu płaszczyznach życia:



- a) emocjonalnej - poprzez przeżywanie lęku, poczucie winy i krzywdy;
- b) biofizycznej - rozstrojenie i dezintegracja procesów fizjologicznych, np. nudności, biegunki, bóle głowy;
- c) poznawczej - poprzez upośledzenie i załamanie się zwykłej zdolności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji;
- d) zmiany zachowania - dla której znamieną jest niezdolność do pełnienia zwykłych funkcji (Kubacka-Jasiecka 1997)" [Pilecka, 2004, s. 9-10].

Kolejną kwestią, która jest pomocna w rozumieniu problematyki kryzysów psychologicznych są **objawy kryzysu**. Ze względu na to, iż rozstrój emocjonalny określany jako kryzys dotyka praktycznie całokształtu funkcjonowania człowieka, jego symptomy ujawniają się na różnych płaszczyznach. Są to:

- a. **emocjonalna** – przeżywanie nasilonego lęku, licznych obaw, uczucia szoku emocjonalnego, poczucia straty i pustki, odczuwanie złości, winy i krzywdy, wstydu i skrępowania. [...] Do typowych objawów lęku należą: uczucie przerażenia, obawa przed utratą kontroli, niezdolność do skupienia się na jednej rzeczy, wszechogarniające poczucie bezradności i beznadziejności.
- b. **biofizjologiczna** – rozstrojenie procesów fizjologicznych prowadzi do występowania licznych objawów somatycznych i fizjologicznych powiązanych z lękiem (pocenie się, częste oddawanie moczu, biegunki, nudności, wymioty, tachykardia, bóle głowy, brzucha, klatki piersiowej, wysypki, nieregularne miesiączkowanie, brak zainteresowania seksem).
- c. **poznawcza** – upośledzenie i załamanie się zwykłej zdolności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji:
  - Zniekształcenia percepcji wydarzeń, odbieranych jako zagrażające dążeniom *Ja* i egzystencji człowieka, nadawanie wydarzeniom znaczenia symbolicznego.
  - Poczucie zamknięcia w labiryncie wydarzeń bez związku i sensu lub pozostawanie w stanie przetłomowej nierównowagi o znaczeniu zwrotnym, narzucającej konieczność natychmiastowych radykalnych rozstrzygnięć, czemu towarzyszą: utrata zrozumienia jednoznacznych związków pomiędzy wydarzeniami, koncentracja na szoku i wydarzeniach krytycznych, utrata i rozbitcie tożsamości (bywa, że osoby w ostrym kryzysie nie potrafią powiedzieć, kim są i jakie umiejętności posiadają).



- d. **behawioralna** – efekt przeżywanego lęku, niepokoju, złości i gniewu, a także niezdolności do dalszego działania i wszelkiej aktywności. Najczęściej przejawiają się poprzez:
- niezdolność do pełnienia normalnych funkcji życiowych, dalszego „niesienia ciężaru życia”,
  - trudności w opanowywaniu własnych emocji i kontroli swojego życia,
  - Odsuwanie się od ludzi lub lęk przed samotnością i gorączkowe poszukiwanie obecności innych, zwiększenie się zależności od otoczenia,
  - działania impulsywne i nieprzemyślane, często autodestruktywne, a nawet przestępcze,
  - zachowania niespójne z przeżywanymi emocjami (np. śmiech w sytuacji napięcia),
  - zachowania nietypowe dla danej osoby (akty przestępcze, sięganie po alkohol czy narkotyki),
  - niezdolność do skutecznego wykorzystania dostępnej pomocy” [Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 37-38].

Analizując wymienione objawy kryzysu można zauważyć, że w znacznej mierze mają one charakter niespecyficznych, czyli mogą mieć również inne źródła niż kryzys psychologiczny. Powyższa kategoryzacja ma istotny walor praktyczny. **W przypadku zauważenia u siebie jednego lub kilku symptomów, warto przyjrzeć się, czy w naszym życiu nie zdarzyło się coś, z czym sobie nie radzimy, i co przybiera postać kryzysu. Podobnie w odniesieniu do innych osób – gdy zauważamy niepokojące zachowania, warto sprawdzić, czy ta osoba nie przeżywa silnego stresu bądź kryzysu psychologicznego.**

Interesującą ilustracją wielopłaszczyznowości doświadczenia kryzysu przedstawił W. Szlagura [b.r]. Autor w swojej pracy szkoleniowej zaprasza uczestników do grupowego stworzenia - w oparciu o ich osobiste doświadczenia – „swoistego, ‘fenomenologicznego’ modelu doświadczenia kryzysu, ‘portretu’ osoby w kryzysie.” Przykładowy „portret” został zaprezentowany na ilustracji 2.

Zamieszczony przykład obrazuje w jak różny sposób ludzie reagują w kryzysie. Wymienione myśli, uczucia, wrażenia (informacje z ciała), intencje, działania pozwalają nam przyjrzeć się swoim własnym reakcjom w sytuacjach stresowych, kryzysowych. Jest to pomocne w rozwijaniu uważności na siebie, zauważaniu swoich reakcji na różnych poziomach, odkrywaniu własnych wzorców reakcji w określonych sytuacjach czy kontekstach.

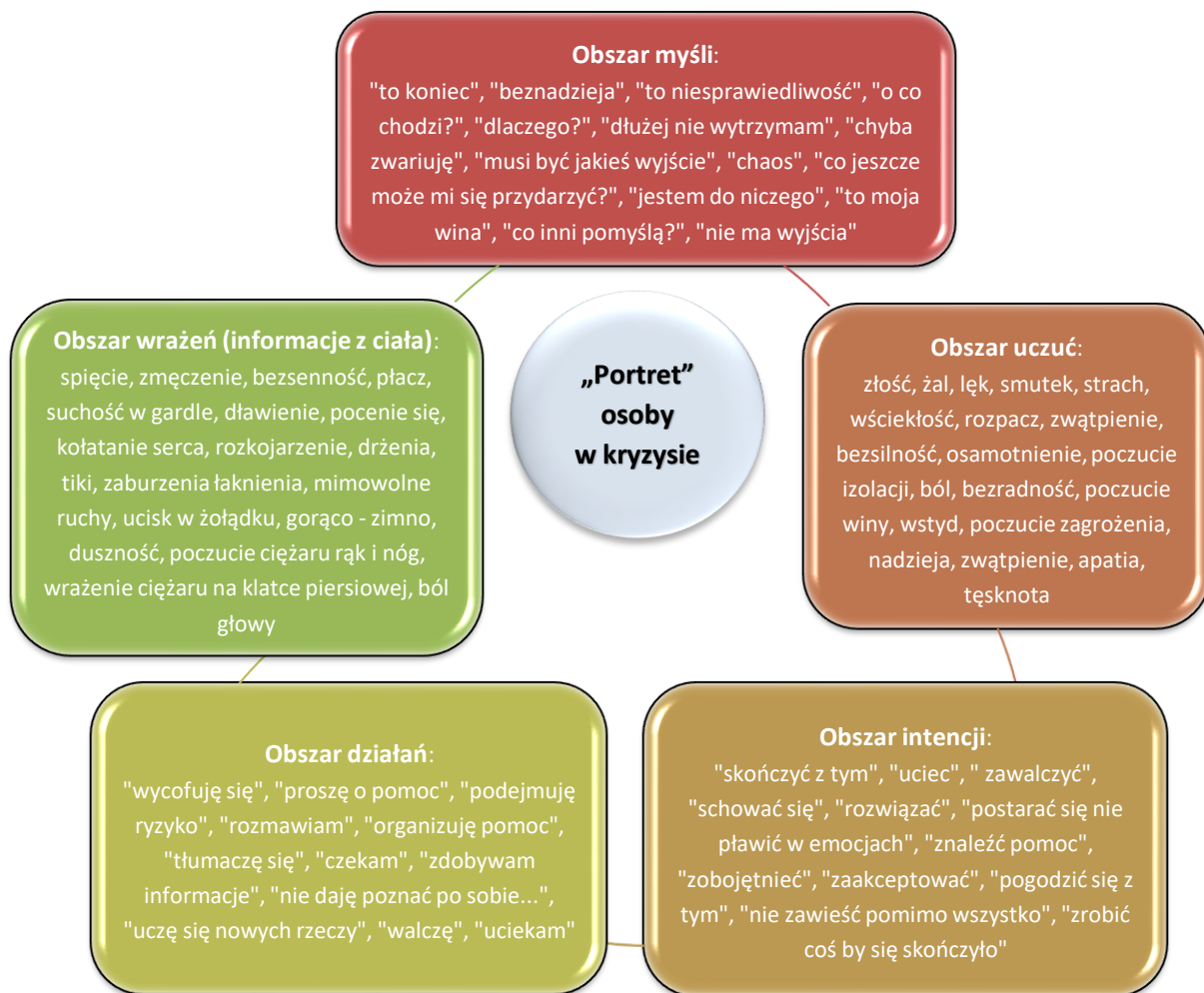
Poniższy „portret” człowieka w kryzysie daje nam też ogłęd różnorodności reakcji kryzysowych innych osób. Czasem wpadamy w pułapkę „wiedzy” na temat innych ludzi – wiemy jak reagują nasi najbliżsi, jak reagują kobiety/mężczyźni, jak reagują osoby młode/studenci/seniorzy itp. Oczywiście jest, że bliskie relacje i długotrwałe znajomości pozwalają





w znaczniej mierze poznać drugą osobą i z dużym prawdopodobieństwem przewidywać jej reakcje. Jednak w przypadku kryzysów emocjonalnych, ze względu na ich specyfikę, różnorodność przyczyn i przebiegu, zachowania innych mogą być wielkim zaskoczeniem, ponieważ często odbiegają od znanych nam wzorców.

*Ilustracja 2. „Portret” osoby w kryzysie*



Źródło: opracowanie własne na podstawie W. Szlagura [[www.interwencjakryzysowa.pl](http://www.interwencjakryzysowa.pl)]





W radzeniu sobie z trudnościami, z kryzysami, istotne jest nieporównywanie swoich przeżyć i reakcji do innych osób. To pomaga w uniknięciu dwóch pułapek:

1. „Nie powinnam/nie powinienem tak czuć, myśleć, przeżywać, zachowywać się”. Najczęściej na potwierdzenie słuszności tego błędnego twierdzenia, staramy przekonać się, że „inni (albo ktoś konkretny) tak nie czują, nie myślą, nie przeżywają, nie zachowują się”.
2. „Powinnam/powinienem poradzić sobie, bo przecież inni sobie radzą”. Kryzysy mają bardzo indywidualny przebieg i ścieżki wychodzenia z kryzysów są również indywidualne.

**! Mam prawo odczuwać to, co odczuwam.**

**! Mam prawo nie radzić sobie.**

**! Mam prawo radzić sobie z problemem we własny sposób i we własnym tempie.**

## Kryzysy w pracy nauczyciela akademickiego

Nauczyciele akademicy niejednokrotnie przeżywają sytuacje stresowe i kryzysy psychologiczne związane zarówno z pracą dydaktyczną, jak i z pracą na uczelni rozumianą jako całość obowiązków zawodowych pracownika dydaktycznego lub badawczo-dydaktycznego. Wśród najczęściej wskazywanych przez wykładowców<sup>1</sup> obszarów silnego stresu i kryzysów związanych z pracą zawodową znajdują się:

- **Kryzysy związane z poczuciem przeciążenia licznymi obowiązkami zawodowymi** ← konieczność realizacji obowiązków dydaktycznych, naukowych i organizacyjnych, które

<sup>1</sup> Trudności wskazywane przez uczestników prowadzonych przez autorkę niniejszego opracowania szkoleń dla pracowników uczelni, spotkań grupowych, spotkań indywidualnych realizowanych w ramach akademickiego systemu wsparcia. Na przestrzeni ostatnich czterech lat w spotkaniach tych wzięło udział ponad 100 osób.



składają się na całokształt pracy na uczelni większości z nas, niejednokrotnie prowadzi do poczucia wyczerpania. Doświadczamy trudności w znalezieniu równowagi zarówno między różnymi obszarami pracy zawodowej, jak i między pracą a życiem pozazawodowym.

- **Kryzysy związane z trudnościami w komunikacji ze studentami** ← trudności w stawianiu granic studentom, radzenie sobie z roszczeniowością studentów, niekulturalnymi zachowaniami, niestosowaniem się do wymagań itp.
- **Kryzysy związane z niewielkim doświadczeniem w pracy dydaktycznej** (dotyczą pracowników z krótkim stażem w zawodzie nauczyciela akademickiego) ← stres związany z budowaniem swojego wizerunku jako nauczyciela akademickiego; radzenie sobie z młodym wyglądem, który bywa przyczyną nieporozumień bądź niewłaściwych zachowań studentów; egzekwowaniem wymagań od studentów itp.
- **Kryzysy związane z poczuciem przeciążenia problemami studentów** ← niejednokrotnie studenci zgłaszają się do nas ze swoimi osobistymi problemami. Takimi „powiernikami” studentów stają się często opiekunowie lat i kierunków, niejako z racji pełnionej funkcji. Są to wykładowcy, którzy na zajęciach dają się poznać jako osoby przyjazne, serdeczne, otwarte, budzące zaufanie. Gdy student przeżywa trudną sytuację, szuka pomocy, przeważnie ma większą śmiałość zgłoszenia się właśnie do którejś z tych osób. Zdarza się również, że w sytuacji podbramkowej student rozmawia o swoim problemie, kryzysie, cierpieniu z nami dlatego, że w jego ocenie jest to konieczne, aby móc uzyskać możliwość nadrobienia zaległości, zaliczenie nieobecności, dopuszczenie do egzaminu itp.

W takich sytuacjach odczuwamy często silne obciążenie, ponieważ albo współczujemy studentowi i jednocześnie mamy poczucie, że nie jesteśmy w stanie mu pomóc, albo wiedza o problemie angażuje nas emocjonalnie, co przekłada się na empatyczne towarzyszenie studentowi, i czasem utrudnia „obiektywizm” w ocenianiu jego osiągnięć.

Wymienione sytuacje stresowe, sytuacje kryzysowe, zwłaszcza gdy utrzymują się przez dłuższy czas i/lub współwystępują ze sobą, oraz nie są rozwiązywane, mogą prowadzić do chwilowego lub długotrwałego spadku zaangażowania w pracę dydaktyczną, zniechęcenia, popadania w rutynę, ustawiania się w pozycji „na przetrwanie”. W takiej sytuacji zajęcia ze studentami przeważnie nie są źródłem radości i satysfakcji, a raczej znużenia i chronicznego zmęczenia.



## Wypalenie zawodowe

Mówiąc o kryzysach w zawodzie nauczyciela akademickiego nie sposób pominąć kwestii **wypalenia zawodowego**.

Nauczyciele, w tym również nauczyciele akademicy, należą do grup zawodowych najbardziej podatnych na zagrożenie wypaleniem zawodowym. Wynika to z charakteru naszej pracy – edukacyjnej, wychowawczej, pomocowej, która opiera się na stałym, bezpośrednim kontakcie z innymi ludźmi.

„**Wypalenie zawodowe** potocznie występuje wtedy, gdy:

- ➔ praca przestaje dawać pracownikowi satysfakcję,
- ➔ przestaje się on rozwijać zawodowo,
- ➔ ogrania go poczucie przepracowania i niezadowolenia z wykonywanych czynności, które jeszcze nie tak dawno sprawiały mu przyjemność.

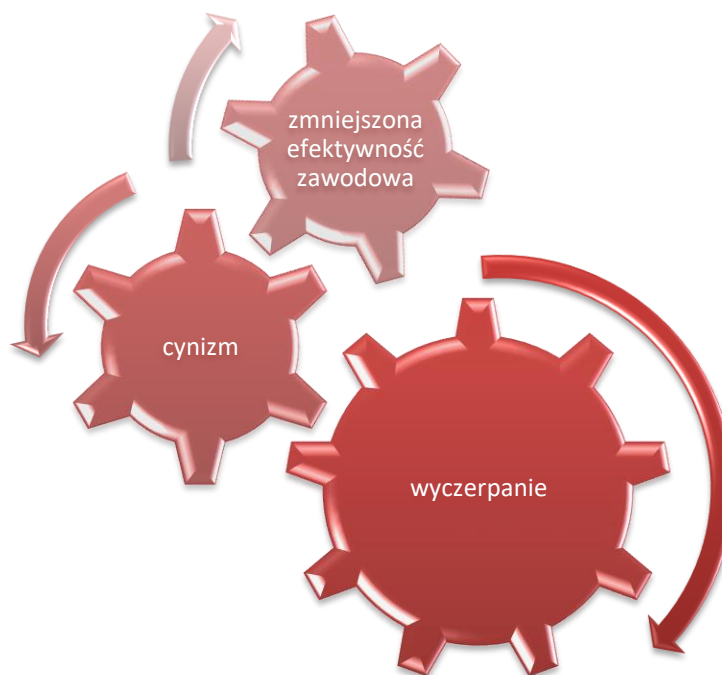
Wypalenie zawodowe dotyka osób wykonujących zawody, które polegają na bliskiej, pełnej zaangażowania relacji z drugim człowiekiem.

Na jakość nawiązywanej relacji mają wpływ takie elementy, jak:	1. Osoba nauczyciela — jego umiejętności zawodowe (organizacyjne, interpersonalne, związanymi stricte z wykonywanym zawodem), poczuciem kompetencji i skuteczności, umiejętnością radzenia sobie ze stresem.
	2. Osoba poddana opiece (uczeń) — jej otwartość na przyjmowanie pomocy i wsparcia, na współpracę, ale również ograniczenia fizyczne i umysłowe [...] czy wynikające ze schorzenia [...] i które np. uniemożliwiają powrót do pełnej sprawności.
	3. Środowisko pracy — w którym ważne są zarówno relacje z przełożonymi i współpracownikami, jak i możliwości finansowe, lokalowe, aparaturę, przepisy prawne, wymagania „biurokratyczne” itp.” [Szonert-Rzepecka, 2010, s. 23].

W myśl powszechnie przyjętej wielowymiarowej teorii wypalenia zawodowego C. Maslach (1982, 1998), **wypalenie zawodowe to** syndrom będący reakcją na chroniczny stan emocjonalnego i interpersonalnego stresu w pracy. Przejawia się ono w trzech poniższych wymiarach:



Ilustracja 3. Wymiary wypalenia zawodowego wg C. Maslach



Źródło: opracowanie własne na podstawie Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001, s. 402.

**Wyczerpanie** (ang. *exhaustion*), wiąże się z doświadczanym stresem i „łączy się z poczuciem rozległego i narastającego spadku emocjonalnych i fizycznych zasobów.

Charakterystyczne dla tego wymiaru są:

Poczucie ogólnego zmęczenia,

Brak naturalnej energii i zapału do działania,

Brak radości życia,

Zwiększona drażliwość,

Impulsywność.

Pracownik czuje się wyeksploatowany i wyczerpany a równocześnie nie widzi możliwości regeneracji utraconych sił. Zwykle czuje, że brak mu energii do rozpoczęcia nowego dnia i podjęcia czekających w pracy zadań. Towarzyszyć temu mogą różne objawy psychosomatyczne.

W płaszczyźnie zawodowej osoby wyczerpane czują, że nie są zdolne do dalszej efektywnej pracy, zaangażowania w pełnienie ról i do „dawania siebie”.

W płaszczyźnie psychologicznej odczuwają rozluźnienie emocjonalnych więzi z innymi, co często przybiera formę utraty przywiązania i bliskości" [Tucholska, b.r., s. 4].



**Cynizm** (ang. *cynicism*) (wcześniej depersonalizacja) „ukazuje interpersonalny kontekst wypalenia.

Charakterystyczne dla tego wymiaru są:	Negatywistyczne nastawienie wobec innych,
	Zachowania określane jako gruboskórne,
	Występowanie tendencji do izolowania się w pracy.
	Często łączy się z utratą idealizmu.
	Relacje z innymi tracą swój dotychczasowy podmiotowy charakter i stają się bezosobowe.
	Cynizm oraz depersonalizacją są następstwem nadmiernego wyczerpania a także utraty zasobów emocjonalnych i fizycznych.
Istnieje [...] realne niebezpieczeństwo, że postawa obojętności może się utrwalić, przyjąć formę usztywnionej apersonalnej postawy wobec innych i prowadzić do dehumanizacji” [Tucholska, b.r., s. 4-5].	

**Zmniejszona efektywność działań zawodowych** (ang. *reduced professional efficacy*) odnosi się do samooceny.

Charakterystyczne dla tego wymiaru są:	"Poczucie niekompetencji,
	Poczucie braku osiągnięć zawodowych
	Świadomość małej produktywności w pracy.
	To obniżenie poczucia własnej skuteczności i efektywności działań może wiązać się z depresyjnością i trudnościami w efektywnym radzeniu sobie z wymaganiami związanymi z obowiązkami zawodowymi.
	U pracownika narasta przekonanie, że obiektywnie nic nie osiągnął, a to rodzi skłonność do wzrostu samokrytyki i braku samoakceptacji.
	Występujący stan apatyzacji zawodowej może łączyć się z poczuciem bezsensu i postawą rezygnacji. Jednostka obserwuje u siebie wzrost poczucia nieadekwatności zawodowej, co może prowadzić do przekonania o własnej nieprzydatności i bezwartościowości" [Tucholska, b.r., s. 5].

Każdy z nas przeżywa stres w pracy. Bywa on o różnym natężeniu i różnym czasie trwania. W większości przypadków podejmowane działania zaradcze są skuteczne. Ważne jest, aby zauważać obszary, w których sobie radzimy ze stresem i mieć świadomość własnych skutecznych strategii.

Niezmiernie ważne jest również to, aby identyfikować obszary, w których doświadczamy silnych napięć, często ogromnego i długotrwałego stresu. **Uważność na siebie stanowi narzędzie do**



**wychwytywania symptomów mogących wskazywać na rozwijające się wypalenie zawodowe.**  
Dzięki temu można możliwie wcześnie zareagować i poszukać pomocy.

Wypalenie zawodowe „nie jest tylko zmęczeniem czy też tylko wyczerpaniem, które po krótszym lub dłuższym wypoczynku mijają. Wypalenie jest skumulowaną reakcją na przewlekły stres zawodowy (Maslach, Leiter, 2001). Jest trudnym doświadczeniem, które włącza się w kontekst relacji społecznych i znacząco modyfikuje sposób widzenia zarówno siebie jak i innych oraz sposób funkcjonowania zawodowego” [Tucholska, b.r., s. 5].

W „skanowaniu” własnej kondycji w pracy i wobec pracy może być przydatna szczegółowa lista symptomów mogących świadczyć o wypaleniu zawodowym. Są to:

*Ilustracja 4. Symptomy wypalenia zawodowego*



Źródło: opracowanie własne na podstawie Szonert-Rzepecka, 2010, s. 30.



Jak widać powyżej, symptomy wypalenia zawodowego odpowiadają tym wskazującym na kryzys psychologiczny, mogą być również powodowane innymi czynnikami. Analizując listę objawów nie sposób nie dojść do wniosku, że przynajmniej części z nich doświadczamy czasem lub dość często w związku z różnymi zdarzeniami zawodowymi. Czy to oznacza, że „już mam wypalenie zawodowe?”, „czy doświadczam kryzysu emocjonalnego?”. Do jakiegokolwiek wniosku dojdziemy, bądź jakie przypuszczenia co do naszego funkcjonowania potwierdzą się, wszystko to, cała nowa wiedza o sobie samym jest niezwykle wartościowa i ważna. **Poszerzając spektrum świadomości siebie zyskujemy większą kontrolę nad sobą, możemy podejmować działania rozwojowe, korzystać z pomocy, radzić sobie.**

Kryzysy są nieodłącznym komponentem życia, radzenie sobie z problemami w pracy jest naszą codziennością. Wypalenie zawodowe może się rozwinąć, ale nie musi.

Na zakończenie części poświęconej kryzysom psychologicznym i kryzysom w pracy nauczyciela akademickiego, warto jeszcze raz podkreślić wartość i znaczenie rozwojowe kryzysów psychologicznych.

„Kryzys emocjonalny i występująca dezorganizacja mogą być uznane za katalizator wejścia na drogę rozwoju.

Procesy wzrostu mogą obejmować:

- ✓ wzmocnienie psychiczne, powiększenie odporności, odkrycie nowych zasobów zmagania się,
- ✓ polepszenie obrazu własnej osoby, wzrost samooceny, zmiany tożsamości,
- ✓ odkrycie nowych zasobów i strategii zmagania się, uzyskanie nowych kompetencji, poprawę relacji interpersonalnych,
- ✓ odkrycie nowego sensu życia, „misji” życiowej” [Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 60].





## Rozdział II

### Współcześni studenci – cechy, trudności, problemy, potrzeby

Czynnikami ułatwiającymi pracę i kontakt ze studentami są zarówno znajomość specyfiki okresu wczesnej dorosłości, jak i rozumienie sytuacji konkretnego studenta, czy grupy studentów. W tym rozdziale przybliżona zostanie charakterystyka okresu rozwojowego studentów oraz specyficznych trudności związanych z kondycją fizyczną i psychiczną.

Studenci to przeważnie osoby młode, będące w okresie rozwojowym określanym jako wczesna dorosłość, wyłaniająca się dorosłość.

Wczesna dorosłość to etap życia zawierający się w przedziale między 18/20 a 30/35 rokiem życia. „To okres dysponowania obszernym zasobem możliwości wyboru (stylu życia, edukacji, zawodu itd.), okres wyzwań i ważnych życiowo decyzji. A wszystko to dokonuje się w perspektywie posiadania „życia przed sobą» – czyli szerokiego pola możliwości do zagospodarowania” [Oleś 2011, s. 39].

J. Arnett [2000 i nast.] posłużył się pojęciem emerging adulthood (wschodzącej, wyłaniającej się dorosłości) do określenia osób w wieku 18–29 lat, które nie podjęły w pełni ról społecznych specyficznych dla dorosłości. Arnett wyjaśnia, iż nieuzasadnione jest określanie grupy w wieku 18–29 lat jako młodych dorosłych, ponieważ przeważnie są to osoby stanu wolnego, niemające dzieci oraz nieposiadające jeszcze ustabilizowanej sytuacji zawodowej przejawiającej się w podjęciu pełnowymiarowej pracy zawodowej. Zarazem nie są to również adolescenti, ponieważ zakończyli już okres pokwitania, nie są to już uczniowie (w rozumieniu edukacji obowiązkowej) i znaczna ich część opuściła już dom rodzinny.

Zatem emerging adulthood to wiek:

- 1) poszukiwania tożsamości (the age of identity explorations),
- 2) niestabilności (the age of instability),
- 3) skoncentrowania na sobie (the self-focused age),
- 4) niezdecydowania (the age of feeling in-between),
- 5) perspektyw, możliwości (the age of possibilities) Tanner, Arnett, Leis 2008, s. 34]”

[Klimkowska 2013, s. 49-51].

Z kolei A. Bańka [2006] podkreśla następujące aspekty okresu wschodzącej dorosłości:

- „1) brak wykrystalizowania poczucia tożsamości,
- 2) wzmożone eksperymentowanie z rynkiem pracy i na rynku pracy,



3) spiętrzenie zachowań ryzykownych – z jednoczesnym zapotrzebowaniem na wsparcie psychologiczne i instytucjonalne (doradztwo zawodowe, poradnictwo personalne),

4) bilansowanie własnego doświadczenia życiowego w wymiarze ponadnarodowym i międzykulturowym” [s. 64].

Powyższe parametry trafnie opisują specyfikę funkcjonowania większości studentów studiów stacjonarnych – tak I, jak i II stopnia. Mimo, iż młodzież akademicka niejednokrotnie traktuje studia jako czas wydłużenia „młodości” rozumianej jako beztroska i brak zobowiązań, to w trakcie studiów doświadczają licznych rozterek i napięć związanych z nadawaniem kształtu swojemu dorosłemu życiu.

Większość osób z powodzeniem radzi sobie z wyzwaniami rozwojowymi. Są jednak coraz częściej studenci, którym kreowanie własnego dorosłego życia nastrocza trudności, co niejednokrotnie przekłada się na problemy z pełnieniem roli studenta.

Wraz z kolejnymi latami studiów, młodzi ludzie nabierają coraz większego doświadczenia w funkcjonowaniu jako osoby dorosłe. Gdy jednak pracujemy ze studentami pierwszych lat, to przeważnie mamy do czynienia bardziej z młodzieżą, niż z dorosłymi. Ponadto **na funkcjonowanie studenta na uczelni (w relacjach akademickich, wywiązywanie się z obowiązków), oddziałuje szereg czynników ulokowanych w jego codzienności**. Świadomość tego może nam pomóc w zrozumieniu różnych zachowań/reakcji studentów, czasem nieadekwatnych czy dziwnych.

## Główne charakterystyki studentów rozpoczynających studia

### Niewielkie doświadczenie w funkcjonowaniu jako osoby dorosłe

Dotychczas studenci mimo osiągnięcia pełnoletniości, funkcjonowali w systemie szkolnym dedykowanym młodzieży. Niejednokrotnie wychowawcy, nauczyciele i rodzice podejmowali działania, które utrwały w młodych osobach przekonanie, że nie są jeszcze dorosłe. W efekcie osoby rozpoczynające studia:

- Postrzegają siebie jako osoby dorosłe, ale niejednokrotnie przejawiają zachowania charakterystyczne dla adolescentów.
- Mają głównie doświadczenie relacji: Nedorosły – Dorosły (dziecko – rodzic, uczeń – nauczyciel), gdzie byli zależni i podlegli osobom dorosłym, które wobec nich stawiały wymagania, oczekiwania, ale też sprawowały opiekę i ponosiły odpowiedzialność za ich



bezpieczeństwo. Relacja Dorosły – Dorosły (student – wykładowca) z całym spektrum konsekwencji z niej wynikających jest dla nich nowa.

- Niewielkie doświadczenie konsekwencji własnych decyzji i działań. Atrybutem dorosłości jest branie odpowiedzialności za siebie – własne decyzje, zachowania oraz ponoszenie konsekwencji tych decyzji. W sytuacjach akademickich studenci niejednokrotnie są zdziwieni, że konsekwencje ich działań (niewłaściwego zachowania, absencji na zajęciach, niedopełnienia terminu itp.) są nieuniknione, a „przecież w szkole się udawało”.

### Nowe miejsce edukacji, zupełnie inne niż wszystkie dotychczas znane

- nowe zasady organizacji, kosmiczny plan zajęć (zajęcia o różnej długości, różnego rodzaju, o różnych porach, w różnych obiektach, w rytmie cotygodniowym lub co dwa tygodnie), długie okienka;
- inny system (wielokanałowy) pozyskiwania informacji: dziekanat, strona internetowa UMCS, wirtualny kampus, USOS, portale społecznościowe, starosta, gabloty, e-mail, telefon itp. (Dotychczas informacje przekazywał nauczyciel/wychowawca);
- nowy typ relacji student – wykładowca;
- nowe zasady komunikacji – funkcjonowanie w relacjach formalnych, formy grzecznościowe, zasady korespondencji formalnej;
- nowy, zupełnie inny tryb uczenia się! – z zajęć na zajęcia lub nieregularnie; obszerne partie materiału do opracowania/nauczenia się z zajęć na zajęcia; inny typ treści do opanowania – specjalistyczne, naukowe publikacje często są dla studentów trudne do zrozumienia. Studenci mogą doświadczać trudności z uczeniem się, ponieważ dotychczasowe, sprawdzające się w szkole sposoby uczenia się, okazują się niewystarczające;
- konieczność szybkiego rozwinięcia umiejętności uczenia się w akademiku/na stacji.

### Nowe miejsce zamieszkania

- Konieczność „urządzenia się” w nowym miejscu. Wyjazd z domu rodzinnego na studia jest często silnie kryzysogennym. Student musi „nauczyć się” samodzielnego mieszkania, współdzielenia pokoju/mieszkania z obcymi rówieśnikami.
- Uczenie się dbania o swoje potrzeby bytowe – od robienia codziennych zakupów po zarządzanie budżetem finansowym, czasu itp.



- Początek samodzielnego mieszkania jest dla wielu młodych osób szokiem, ponieważ w domu rodzinnym przeważnie nie ponosiły wszystkich kosztów swojego utrzymania, a o ich potrzeby codzienne często w znaczniej mierze dbali rodzice.
- Przeżywanie tęsknoty za rodziną, za przyjaciółmi. Jest to szczególnie dotkliwe, gdy warunki finansowe, obowiązki studenckie czy znaczna odległość uniemożliwiają częste wyjazdy do domu.
- Jeśli nowe relacje rówieśnicze nie spełniają oczekiwań, przeżywanie osamotnienia.

### Grupy rówieśnicze

- Tworzenie się grupy studenckiej (nawiązywanie znajomości, poznawanie się, formowanie się struktury grupy).
- Określenie/wypracowanie swojego miejsca w grupie studenckiej – bycie akceptowanym /nieakceptowanym /tolerowanym /outsiderem).

### Związki i życie towarzyskie

- Angażowanie się w związki, przeżywanie ich – zakochanie, zawód miłosny, rozstanie, kłopoty w związku itp..
- Nawiązywanie/kontynuacja trwałych związków, rozpoczynanie wspólnego życia, rodzicielstwo.
- Zachłyśnięcie się życiem studenckim – jestem dorosły/a i robię, co chcę.
- Konieczność szybkiego rozwinięcia umiejętności łączenia życia towarzyskiego z obowiązkami studenckimi – życie studenta jest mniej ustrukturyzowane niż życie ucznia, które znali dotychczas.

### Praca zawodowa

- Podejmowanie decyzji odnośnie preferowanych kierunków rozwoju zawodowego.
- Eksperymentowanie z rynkiem pracy.
- Podejmowanie pracy ze względów ekonomicznych.
- Trudności w łączeniu obowiązków akademickich z pracą zawodową.



## Kryzysy psychologiczne

Większość studentów z powodzeniem radzi sobie z nowymi wyzwaniami i zadaniami. Są też tacy, którzy doświadczają różnych trudności. Zintensyfikowanie trudności w jednym z powyższych obszarów, lub jednoczesne doświadczanie problemów w kilku obszarach może skutkować kryzysem psychologicznym. Przeżywanie kryzysu utrudnia, a w niektórych przypadkach, uniemożliwia realizację obowiązków studenckich.

Doświadczane kryzysy i indywidualne sposoby ich przeżywania, mogą skutkować następującymi trudnościami w funkcjonowaniu w roli studenta:

-  problemy ze zrozumieniem wypowiedzi wykładowców,
-  reakcje emocjonalne i behawioralne nieadekwatne do sytuacji (niereagowanie na pytania, płacz, agresja, nadaktywność ruchowa, itp.)
-  trudności w przygotowaniu notatek z zajęć,
-  wolniejsze tempo pracy,
-  trudności z przyswojeniem materiału,
-  trudności z dostosowaniem się do terminów,
-  trudności z uczeniem się – problemy z pamięcią, myśleniem, zapamiętywaniem
-  trudności z sesją egzaminacyjną – uczenie się do kilku/wielu egzaminów i zaliczeń, radzenie sobie ze stresem w trakcie egzaminu (ustnego, pisemnego) itp.,
-  obawa przed stygmatyzacją w środowisku akademickim (ocena/odrzućenie/wyśmianie przez studentów, wykładowców),
-  lęk przed rozmową z wykładowcą, unikanie kontaktu z nim, absencja na zajęciach,
-  nadmierne poszukiwanie kontaktu z wykładowcą.





Z pozoru „zwyczajne” sytuacje akademickie (niezaliczenie kolokwium czy egzaminu, otrzymanie od prowadzącego negatywnej informacji zwrotnej na temat wykonywanej pracy, zaangażowania, postawy itp.; nieporozumienia w relacjach wykładowca – studenci czy studenci – studenci; sposób bycia wykładowcy postrzegany jako nieprzystępny itd.) mogą w przypadku studentów o słabszej kondycji psychicznej lub przeżywających problemy w innych sferach życia, skutkować silnym stresem, mogącym przerodzić się w reakcję kryzysową.

### Stres i kryzysy w pandemii

Aktualnie sytuacją silnie kryzysogenną dla wszystkich, w tym dla studentów, jest pandemia i związane z nią zagrożenia oraz obostrzenia. Niezależnie od osobistych przekonań na temat zagrożenia związanego z koronawirusem i jego natury, każdy doświadcza stresu związanego z pandemią. Przy czym w każdym przypadku może on mieć różne bezpośrednie przyczyny, różne objawy oraz różne natężenie. W przypadku jednych osób jest to ogólne napięcie, z którym można sobie poradzić stosując dotychczasowe sprawdzone strategie i które nie uniemożliwia w miarę sprawnego funkcjonowania akademickiego, zawodowego, społecznego itp. U innych osób stres jest tak silny i trwający od początku pandemii, że rozwija się w kryzys emocjonalny, który przejawia się w wyraźnej lub uniemożliwiającej radzenie sobie z codziennością, dezorganizacji życia.

Długotrwała izolacja, ograniczenie bezpośrednich kontaktów rówieśniczych – akademickich, towarzyskich, może prowadzić do pogorszenia kondycji psychicznej, wcześniej odczuwane problemy nasilają się.

Do stresorów związanych z pandemią należą:

- **Ryzyko zarażenia** - zagrożenie zdrowia/życia
- **Własna choroba** - jej przebieg, rekonwalescencja, powikłania
- **Choroba** (śmierć) osoby bliskiej



- **Sytuacja zdrowotna członków rodziny** (seniorzy, osoby przewlekle chore)
- **Obostrzenia związane z kontaktami społecznymi**, bliskością, wyrażaniem uczuć
- **Kwarantanna** – zaburzenie stałego rytmu aktywności
- **Reżim sanitarny** w przestrzeni publicznej
- **Izolacja w domu** – konieczność długotrwałego przebywania z członkami rodziny (często na małej przestrzeni)
- **Konieczność powrotu do domu rodzinnego** (w związku z kształceniem zdalnym)
- **Ograniczenia związane z życiem studenckim**
- **Pogorszenie sytuacji finansowej** (ograniczenie możliwości pracy zarobkowej)
- **Zdalne kształcenie:**
  - warunki sprzętowe,
  - dostępność sprzętu,
  - jakość wi-fi,
  - biegłość w korzystaniu z platform e-learningowych,
  - umiejętność uczenia się on-line,
  - zarządzanie czasem,
  - zarządzanie zadaniami (terminowe oddawanie prac, realizacja zadań on-line),
  - nadmiar zadań,
  - ograniczony kontakt z prowadzącymi,
  - trudności związane z kształceniem synchronicznym itp.,
  - lęk przed udziałem w zajęciach z włączoną kamerą,
  - lęk przed odzywaniem się na zajęciach zdalnych itp.

**Nie zawsze mamy świadomość, że aktualnie występujące problemy akademickie studentów mogą być związane z wywołanym pandemią kryzysem psychologicznym.** Czasem studenci mówią wprost o swoich problemach, sygnalizują trudności. Często jednak obawiają się lub wstydzą, że nie radzą sobie z zaistniałą sytuacją. Boją się powiedzieć, skąd ich absencja na zajęciach, unikanie włączania kamery, nieterminowe realizowanie obowiązków itd.

Oczywiste jest, że powyższy opis nie dotyczy wszystkich studentów niesatysfakcjonujących realizujących obowiązki akademickie. Często ich trudności nie są związane z kryzysami emocjonalnymi. Ważne jest indywidualne rozpoznanie każdej tego typu sytuacji, aby w przypadku



problemów psychologicznych, móc konstruktywnie wesprzeć studenta, w tym pokazać mu możliwości skorzystania z profesjonalnej pomocy i zachęcić do tego.

## Niepełnosprawności

Osobami, które niejednokrotnie potrzebują wsparcia w procesie studiowania są studenci z niepełnosprawnościami.

Mimo zmniejszającej się liczby studentów, na dość stałym poziomie utrzymuje się odsetek studiujących osób z niepełnosprawnościami i wynosi on ok 2% [NIK, 2018, s. 6]. Są wśród nich: osoby z niepełnosprawnością ruchową (chodzące i niechodzące), z niepełnosprawnością wzrokową (niewidome i słabowidzące), z niepełnosprawnością słuchową (niestyszące i słabosyszące), z zaburzeniami i chorobami psychicznymi, z autyzmem (z zespołem Aspergera), z chorobami przewlekłymi, z zaburzeniami mowy czy z dysleksją. Jedne z wymienionych niepełnosprawności są widoczne, inne nie. Oznacza to, że nie zawsze wiemy o tym, że w grupie studenckiej są osoby z niepełnosprawnościami.

**Niepełnosprawność można traktować jako mankament lub jako odrębność.** Analizując bio-psycho-fizyczne funkcjonowanie człowieka można zauważyć, że **każdy ma „coś”**. Każdy z nas ma jakąś niesprawność, mankament, defekt, trudność, ograniczenie, słabość, zmniejszoną sprawność, dysfunkcję itp. Ta perspektywa ukazuje, jakie znaczenie dla szeroko rozumianej jakości życia osób z niepełnosprawnościami ma podejście ich nauczycieli, wykładowców do kwestii niepełnosprawności. W poniższej tabeli zostawiono dwa modele rozumienia niepełnosprawności – medyczny i interaktywny.

Postrzeganie niepełnosprawności w ujęciu modelu interaktywnego można określić jako czynnik ułatwiający pracę dydaktyczną ze studentami z niepełnosprawnościami. Koncentrujemy się na zasobach i osiągnięciach studenta, czyli traktujemy go tak samo, jak pozostałych studentów. Specyficzne trudności i potrzeby edukacyjne studenta wynikające z jego stanu zdrowia rozpatrujemy pod kątem dostępnych na uczelni możliwości wsparcia, czyli tak samo, jak w przypadku pozostałych studentów, którzy mają specyficzne trudności i potrzeby związane np. z rodzicielstwem, sytuacją rodzinną, pracą zawodową itp.





*Ilustracja 5. Modele rozumienia niepełnosprawności*

MODEL MEDYCZNY	MODEL INTERAKTYWNY
Niepełnosprawność to niedobór lub anormalność.	Niepełnosprawność to różnica.
Fakt bycia niepełnosprawnym jest negatywny.	Fakt bycia niepełnosprawnym sam w sobie jest obojętny.
Niepełnosprawność lokuje się w danym osobniku.	Niepełnosprawność wywodzi się ze wzajemnego oddziaływania danej osoby i społeczeństwa.
Usuwanie problemów związanych z niepełnosprawnością polega na leczeniu danej osoby lub dostosowywaniu jej do normy.	Usuwanie problemów związanych z niepełnosprawnością polega na zmienianiu wzajemnego oddziaływania pomiędzy daną jednostką a społeczeństwem.
Czynnikiem sprawczym poprawy jest specjalista.	Czynnikiem sprawczym poprawy może być dana jednostka, osoba czy instytucja występująca w jej imieniu bądź ktokolwiek mający wpływ na stosunki pomiędzy jednostką a społeczeństwem.


Źródło: Bieleń, Dobrowolski, 2011, s. 6.

Analizując sytuację omawianej grupy studentów warto zwrócić uwagę na to, w jaki sposób myślimy i mówimy o tych osobach – jako o studentach z niepełnosprawnością czy jako o studentach niepełnosprawnych. B. Woynarowska podkreśla, że „termin „osoba z niepełnosprawnością” a nie „osoba niepełnosprawna”, powoduje, że nie utożsamiamy człowieka z jego chorobą/niepełnosprawnością i że to człowiek, a nie jego choroba/niepełnosprawność jest dla nas najważniejszy” [Woynarowska 2010, za: Małkowska-Szkutnik, Mazur, 2011, s. 233]. **Postrzeganie studenta jako osoby z niepełnosprawnością pozwala nam koncentrować się na jego funkcjonowaniu akademickim, funkcjonowaniu w roli studenta i jego potrzebach w tym zakresie, a nie na jego niesprawności czy chorobie.**

Perspektywa zajęć z grupami, w których są osoby z niepełnosprawnościami może budzić obawy. Nie jesteśmy pewni, czy zachowamy się wobec tej osoby właściwie, czy studenta z niepełnosprawnością będziemy potrafili traktować tak samo, jak innych studentów. Czasem obawiamy się, czy poradzimy sobie, gdy na zajęciach bądź w kontakcie poza zajęciami będzie miała



miejsce jakaś sytuacja trudna czy niebezpieczna, spowodowana np. niepełnosprawnością czy zaburzeniem psychicznym. W celu obniżenia poziomu stresu związanego z powyższymi przykładowymi obawami, warto zadbać o pozyskanie jak największej liczby informacji na temat specyficznych sytuacji i potrzeb studentów (od opiekuna roku, z dziekanatu, od samych studentów). Czasem studenci mówią o tym wprost. Jednak nie zawsze tak jest.



Studenci mają prawo do tajemnicy na temat swojego stanu zdrowia. Nie możemy od nich żądać ujawniania takich informacji. Jednak możemy zachęcać ich do rozważenia, czy kierując się własnym bezpieczeństwem i dobrem, nie byłoby lepiej, gdyby powiedzieli o swojej sytuacji poszczególnym wykładowcom lub opiekunowi roku.

W zrozumieniu potrzeb studentów z niepełnosprawnościami, przydatna jest wiedza na temat trudności w studiowaniu, najczęściej przez nich doświadczanych. Poniżej zamieszczone są najczęściej doświadczane przez studentów trudności z podziałem na rodzaj niepełnosprawności.



### Studenci z niepełnosprawnością ruchową

#### Doświadczane trudności:

- Niedostosowanie architektoniczne budynków (sale wykładowe, sale ćwiczeniowe, laboratoria, pracownie, wejścia do budynków, sanitariaty itp.). Z tych powodów udział w zajęciach jest utrudniony lub niemożliwy.
- Organizacja zajęć w odległych salach lub odrębnych budynkach, co wymaga szybkiego przemieszczenia się w trakcie krótkich przerw między zajęciami.



- Dolegliwości bólowe związane z długotrwałym siedzeniem na zajęciach (np. w przypadku schorzeń kręgosłupa, kończyn).
- Odręczne pisanie, pisanie na standardowej klawiaturze lub inne precyzyjne czynności manualne w przypadku niepełnosprawności rąk.
- Niepełnosprawności ruchowej mogą towarzyszyć inne trudności, jak m.in. problemy z pamięcią, z przetwarzaniem informacji, mówieniem, trudności w percepcji, dolegliwości bólowe [[http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz\\_ruchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz_ruchowa.html)].



### Studenci z niepełnosprawnością wzrokową (niewidomi i słabowidzący)

#### Doświadczane trudności:

- W procesie dydaktycznym wykorzystywane są głównie materiały wizualne:
  - prezentacje na zajęciach,
  - podręczniki,
  - używanie przez wykładowcę tablicy – omawianie zagadnień z ilustracją graficzną
  - instrukcje do zadań.
- Konieczność wykonywania na zajęciach precyzyjnych czynności manualnych.
- Prace na zajęcia, zaliczenia i egzaminy w formie pisemnej.
- „Czasochłonność w przygotowaniu adaptacji materiałów dydaktycznych do formy elektronicznej lub brajlowskiej, w niektórych przypadkach brak możliwości samodzielnej adaptacji (np. ilustracji, wykresów, schematów) [Wsparcie edukacyjne studentów z niepełnosprawnością wzrokową, [[www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz\\_wzrokowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz_wzrokowa.html)]].



### Studenci z niepełnosprawnością słuchową (niesłyszący i słabosłyszący)

#### Doświadczane trudności

- W procesie dydaktycznym stosowany jest przekaz werbalny:
  - wykłady,
  - prezentacje na zajęciach,
  - instrukcje do zadań,



- ➔ Konieczność udziału w konwersatoriach, w dyskusjach grupowych, w których kilka osób mówi w tym samym czasie.
- ➔ Prace na zajęcia, zaliczenia i egzaminy w formie ustnej.
- ➔ Filmy na zajęciach bez napisów.
- ➔ „Konieczność odczytywania mowy z ruchu warg lub skupiania się na tłumaczu języka migowego przy jednoczesnym wykonywaniu innych czynności, np. notowaniu, pracy na komputerze, rozwiązywaniu zadania na tablicy” [Perdeus-Białek, Nowak-Adamczyk, 2013, s. 27].



### Studenci z zaburzeniami i chorobami psychicznymi

Wśród studentów są osoby cierpiące na problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Przyjmują one postać zaburzeń psychicznych, do których należą: „zaburzenia lękowe: agorafobia, fobia społeczna, zaburzenie lękowe uogólnione, zaburzenie depresyjne i lękowe mieszane, zaburzenie lękowe z napadami lęku, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne; zaburzenia odżywiania: anoreksja, bulimia; zaburzenia somatoformiczne: zaburzenia hipochondryczne, zaburzenie somatyzacyjne; zaburzenia osobowości: osobowość paranoiczna, osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline, osobowość zależna, osobowość anankastyczna, osobowość unikająca; zaburzenia adaptacyjne; zaburzenia nastroju: cyklotymia, dystymia” [Demińska, 2011, s. 64]. Mogą przejawiać się również w postaci chorób psychicznych, jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia.

#### **W przypadku zaburzeń i chorób psychicznych, trudności w studiowaniu mogą być związane z objawami takimi, jak:**

- ➔ „Trudności w koncentracji i utrzymaniu uwagi
- ➔ Pogorszenie funkcjonowania pamięci (głównie krótkotrwałej)
- ➔ Przyspieszenie toku myślenia
- ➔ Myśli natrętne
- ➔ Urojenia
- ➔ Lęk przed publicznym wypowiedaniem się
- ➔ Lęk w zamkniętych pomieszczeniach
- ➔ Ataki paniki
- ➔ Perfekcjonizm i nadmierne wymagania” [Demińska, 2011, s. 65-70]



- ➔ „Zwiększona absencja spowodowana nasileniem objawów choroby
- ➔ wolniejsze tempo wykonywania czynności (np. fizycznych)
- ➔ wolniejsze tempo wypowiedzi i pisania” [Perdeus-Białek, Nowak-Adamczyk, 2013, s. 29].



### Studenci z chorobami przewlekłymi

**Wielu studentów cierpi na choroby przewlekłe. Należą do nich między innymi:** astma, epilepsja, cukrzyca, choroby układu krążenia, wady serca, choroby metaboliczne związane ze złą przemianą materii, wady genetyczne, choroby nowotworowe, choroby reumatoidalne [Bialic, 2016, s. 131-132].

#### Doświadczane trudności:

- ➔ Zwiększona absencja spowodowana np. okresowym nasilaniem się objawów choroby, koniecznością stałego leczenia (np. leczenie dializami w przypadku osób z problemami nerek, chemioterapia),
- ➔ Trudności z koncentracją uwagi,
- ➔ Senność (np. z powodu przyjmowanych leków),
- ➔ Zwiększona podatność na zmęczenie [Perdeus-Białek, Nowak-Adamczyk, 2013, s. 30].



### Studenci z autyzmem

#### Źródła stresu akademickiego studentów ze spektrum autyzmu:

- ➔ „Wybór właściwego kierunku studiów
- ➔ Praca w grupie
- ➔ Nagłe zmiany w planie zajęć
- ➔ Egzaminy
- ➔ Nieuzyskanie wsparcia, którego potrzebują
- ➔ Głośne sale i miejsca wykładów
- ➔ Niezadowolenie z miejsca zamieszkania (np. akademika lub wynajętego pokoju)
- ➔ Problemy sensoryczne



- Otrzymywanie niższych ocen niż oczekiwali
- Podróż komunikacją miejską na uniwersytet i z niego
- Przygotowywanie prezentacji i zabieranie głosu publicznie” [Płucienniczak, Autism&Uni, b.r.].

#### **Trudności doświadczane przez osoby z zespołem Aspergera:**

- ⇒ Interakcje społeczne - trudności w nawiązaniu i utrzymaniu kontaktu z innymi ludźmi, w rozpoczęciu rozmowy i umiejętnym jej podtrzymaniu; problemy z rozpoznaniem uczuć innych, reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji.
- ⇒ Komunikacja niewerbalna - niewłaściwy (ograniczony lub nadmierny) kontakt wzrokowy, trudności w rozpoznawaniu mimiki twarzy i gestów innych osób, niewłaściwe ich wykorzystanie.
- ⇒ Mowa - trudności w zrozumieniu wyrażen idiomatycznych, sarkazmu, ironii, metafor i pojęć abstrakcyjnych; specyficzna barwa głosu: monotonna, śpiewna, brak intonacji; używanie wyrażen w sposób powtarzalny i stereotypowy.
- ⇒ Silne i ograniczone zainteresowania - specyficzne zainteresowania, ograniczone do jednej dziedziny, które mogą niekiedy dezorganizować funkcjonowanie i wypełnianie codziennych obowiązków.
- ⇒ Rytuały - czynności powtarzane i zawsze wykonywane w ten sam sposób w tych samych miejscach lub sytuacjach (nieplanowane zdarzenia lub zmiana planów mogą negatywnie wpłynąć na ich samopoczucie).
- ⇒ Sprawność fizyczna - trudności z koordynacją ruchową, trudności z czynnościami manualnymi.

**„Osoby z zespołem Aspergera cechuje trudność w akceptowaniu zmian i elastyczności myślenia, natomiast nie zachodzi u nich opóźnienie zdolności językowych, poznawczych lub rozwoju właściwej dla wieku samodzielności, zachowań przystosowawczych (innych niż stosunki społeczne) oraz zainteresowania otoczeniem”** [Wsparcie edukacyjne studentów z zespołem Aspergera, [http://www.darelearning.eu/pl.publikacje\\_i\\_materialy\\_do\\_pobrania.html](http://www.darelearning.eu/pl.publikacje_i_materialy_do_pobrania.html)].

#### **W procesie studiowania najczęściej trudności osobom z zespołem Aspergera sprawiać mogą:**

- odnajdywanie się w sytuacjach społecznych, podejmowanie interakcji społecznych, np. podczas pracy w grupie;
- dostosowanie się do nowych warunków i miejsc, nieznanych sytuacji, towarzystwo obcych;
- przyswajanie słownych instrukcji i ustaleń;



- ➔ konieczność pracy w warunkach zgiełku, ostrego światła i/lub innych czynników rozpraszaających uwagę;
- ➔ mylenie ważnych kwestii z nieistotnymi i nadmierne skupianie się na szczegółach;
- ➔ niska sprawność organizacyjna [Wsparcie edukacyjne studentów z zespołem Aspergera, [http://www.darelearning.eu/pl.publikacje\\_i\\_materiały\\_do\\_pobrania.html](http://www.darelearning.eu/pl.publikacje_i_materiały_do_pobrania.html)].



### Studenci z zaburzeniami mowy

#### Doświadczane trudności:

- ➔ udział w zajęciach, na których wymagana jest aktywność werbalna (konwersatoria, dyskusje, wygłaszanie referatów, prezentacji multimedialnych);
- ➔ lęk przed publicznym wypowiedaniem się;
- ➔ zdawanie egzaminów i kolokwiów w formie ustnej [[www.darelearning.eu/pl.inne\\_niepelnosprawnosci.html](http://www.darelearning.eu/pl.inne_niepelnosprawnosci.html)].



### Studenci z dysleksją

#### Doświadczane trudności:

- ➔ Robienie odręcznych notatek - problemy zwłaszcza ze słuchaniem i pisaniem w tym samym czasie oraz z szybkim i dokładnym przepisywaniem;
- ➔ Trudności w przyswajaniu ustnie przekazywanych wiadomości - problemy związane ze zrozumieniem złożonych instrukcji i informacji;
- ➔ Nauka języków obcych;
- ➔ Zdawanie egzaminów i kolokwiów w formie pisemnej;
- ➔ Zapamiętywanie nowego, złożonego, trudnego do wymówienia słownictwa;
- ➔ Organizowanie pracy własnej, planowanie działań, ustalanie celów i priorytetów [[http://www.darelearning.eu/pl.inne\\_niepelnosprawnosci.html](http://www.darelearning.eu/pl.inne_niepelnosprawnosci.html)].



## Rozdział III

### Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych w kontakcie ze studentami

W niniejszym rozdziale przedstawione są podpowiedzi dotyczące organizacji procesu dydaktycznego w sposób wspierający sprawne funkcjonowanie akademickie studentów oraz sposobów radzenia sobie ze zdarzeniami niestandardowymi. Część informacji to zasady pracy na stałe obecne w praktyce dydaktycznej wielu nauczycieli akademickich. Przypomnienie ich ma na celu uporządkowanie zagadnień oraz zadbanie o młodszych dydaktyków, którzy dopiero konstruują swój warsztat nauczycielski. Ponadto zawarte tu treści mogą stanowić punkt odniesienia w analizie doświadczanej sytuacji trudnej (czasami, wbrew naszym intencjom, pewne elementy naszego stylu pracy, sposobów komunikacji, mogą przyczyniać się do tego typu sytuacji).

#### Ogólne zasady organizacji zajęć i kontaktu ze studentami wspierające funkcjonowanie akademickie studentów

Czynnikami redukującymi ryzyko wystąpienia sytuacji trudnych w obszarze dydaktycznym, są zasady organizacji zajęć i komunikacji, które wyznaczają ramy relacji akademickich nauczyciel – student i (co niezmiernie istotne!), są w pełni znane studentom. **Zasady powinny być jasne, konkretne, precyzyjne, jawne, w miarę możliwości niezmiennie w cyklu zajęć (a ewentualne zmiany powinny być niezwłocznie ogłaszane).**

Ważne jest, aby studenci wiedzieli, jakie zasady obowiązują w relacjach uniwersyteckich generalnie i w kontakcie z poszczególnymi wykładowcami i byli pewni, że są one respektowane we wszystkich sytuacjach.

**Wymagania i zasady kontaktu warto udostępnić studentom również w formie tekstowej. To pozwoli uniknąć nieporozumień i wątpliwości studentów, czy o danej kwestii zostali poinformowani na początku zajęć.**





W celu obniżenia ryzyka zachowań problemowych studentów na zajęciach oraz stworzenia warunków do poradzenia sobie z ewentualną sytuacją problemową, w trakcie przygotowywania zajęć i na pierwszych zajęciach, warto zadbać o następujące kwestie:

➔ **Jasne, konkretne zasady współpracy przez cały okres kontaktu ze studentem, od początku zajęć do zaliczenia:**

- ⇒ Przedstawienie zasad współpracy na początku zajęć,
- ⇒ Włączenie studentów w ustalanie zasad,
- ⇒ Upewnienie się, że wszyscy studenci są świadomi ustalonych zasad (można przesłać ustalone zasady mailem, umieścić na kampusie itp.).
- ⇒ Przestrzeganie zasad przez cały okres kontaktu – wzajemne egzekwowanie od siebie przestrzegania zasad

➔ **Uświadomienie studentom zakresów odpowiedzialności → za co odpowiada wykładowca, a za co student (pozwala to uniknąć wielu nieporozumień i ułatwia egzekwowanie wymagań):**

- ⇒ Wykładowca: merytoryczna strona zajęć, kontrola osiągnięć studentów, zapewnienie właściwych warunków pracy, przekazywanie informacji organizacyjnych itp.
- ⇒ Student: przygotowanie do zajęć, obecność na zajęciach, aktywne uczestnictwo w zajęciach, pozyskiwanie informacji organizacyjnych (wymagania wobec studenta są bezpośrednią konsekwencją jego decyzji o podjęciu studiów).

➔ **Określenie warunków realizacji i zaliczenia przedmiotu:**

- ⇒ znaczenie przedmiotu dla studiowanego kierunku/specjalności – *po co nam to? Ten przedmiot jest do niczego nie potrzebny, kolejna zapchajdziura. Chodzi tylko o to, żeby profesorkowie/doktorkowie mieli robotę itp.*
- ⇒ Przedstawienie celu zajęć, pokazanie relacji: te konkretne zajęcia ⇔ przedmiot ⇔ kierunek studiów/specjalność.
- ⇒ Syllabus: ważne jest omówienie sylabusu na pierwszych zajęciach, szczególnie:
  - przedstawienie celów przedmiotu;
  - zakres wymagań na konkretną ocenę;
  - sposoby oceny/zaliczenia: ustne/pisemne (jak będzie wyglądało, w jakiej formie). Jeśli w szczególnych przypadkach prowadzący dopuszcza różne formy zaliczenia, ich zakres musi być tożsamy – taki sam system wymagań. Ważne jest żeby studenci nie



mieli poczucia, że ktoś jest traktowany ulgowo, bo odpowiada ustnie zamiast pisemnie.

- ⇒ Obowiązek przestrzegania praw autorskich we wszystkich pracach (zadaniach), które studenci przygotowują w trakcie studiów. Poinformowanie ich o konsekwencjach uniwersyteckich i prawnych ujawnienia plagiatu w pracach.
- ⇒ Nieobecności: ile jest dopuszczalnych, co gdy będzie ich więcej, kiedy ubieganie się o zaliczenie nie będzie możliwe, nieobecności związane z pandemią itp..
- ⇒ Przygotowanie do zajęć – czy zgłaszać nieprzygotowanie, jak będzie sprawdzane przygotowanie do zajęć, jak studenci mają być przygotowani itp.
- ⇒ Spóźnianie się: czy osoby spóźnione mogą wejść na zajęcia; po jakim czasie; jakie będą konsekwencje za spóźnianie się.
- ⇒ Używanie telefonów komórkowych na zajęciach: czy i co wolno fotografować lub nagrywać; czy można przeglądać Internet, pisać smsy, odbierać rozmowy itp.
- ⇒ Wychodzenie z sali podczas zajęć.
- ⇒ Zwalnianie się z zajęć: czy można się zwalniać, ile razy, jakie będą konsekwencje?

#### **Zajęcia on-line:**

- ➡ Poinformowanie studentów o materiałach szkoleniowych dotyczących platform e-learningowych, dostępnych na naszym uniwersytecie (studiowanie opiera się na samodzielnej pracy studenta).
- ➡ Zachęcenie studentów do podnoszenia swoich kompetencji w zakresie uczenia się on-line (aktualnie w Internecie dostępnych jest wiele tutoriali i webinarów na ten temat).
- ➡ Precyzyjne poinformowanie studentów o wymaganiach dotyczących zajęć on-line – obecność, aktywność, realizacja zadań, nieobecności, zaliczenie nieobecności itd.).
- ➡ Poinformowanie studentów o obowiązujących ich przepisach prawa autorskiego, które odnoszą się do wszystkich prac pisemnych.
- ➡ Poinformowanie studentów o możliwościach kontaktu z nami – konsultacje on-line, zasady zgłaszania się na konsultacje itp.

#### **➡ Zgłaszanie problemów**

- ⇒ Jak i kiedy studenci mogą zgłaszać nam problemy z przedmiotem/uczestnictwem w zajęciach/formą zaliczenia, kształceniem zdalnym itp.



- ⇒ Co w sytuacji, gdy nie są w stanie sprostać wymaganiom? Czy istnieje możliwość negocjacji?
- ⇒ Co w sytuacji, gdy nie radzą sobie z zadaniami on-line (najczęściej zgłaszany problem – nadmiar zadań)?
- ⇒ Kształcenie w warunkach pandemii – które reguły i wymagania mogą podlegać negocjacjom?
- ⇒ Poinformować studentów o możliwości skorzystania z profesjonalnej pomocy (akademicki system wsparcia), gdyby doświadczali trudności w studiowaniu.

#### ➔ Tryb informowania o odwołanych zajęciach, nieobecnościach wykładowcy bądź innych ogłoszeniach:

- ⇒ kto i kiedy podaje informację,
- ⇒ gdzie umieszczona jest informacja,
- ⇒ kontakt do starosty roku – tel., mail. W jakich sytuacjach starosta może do nas dzwonić lub udostępniać nasz numer telefonu innym studentom,
- ⇒ jak często i gdzie studenci mają szukać informacji.

#### ➔ Kontakt z wykładowcą poza zajęciami:

- ⇒ konsultacje: kiedy, gdzie i w jakiej formie się odbywają (stacjonarnie, on-line), zasady zgłaszanie się na konsultacje (jeśli takie obowiązują),
- ⇒ dane teleadresowe: czy podajemy, jakie podajemy, gdzie i komu je podajemy? (pracownik uniwersytetu nie ma obowiązku udostępniać studentom prywatnego numeru telefonu),
- ⇒ generalna zasada: odpowiadamy na maile studentów,
- ⇒ Informujemy studentów, na jakie e-maile odpowiadamy, a na jakie nie: np. bez tytułu, bez podpisu, bez form grzecznościowych, z adresów nieformalnych – [cysio94@kwiatuszek.pl](mailto:cysio94@kwiatuszek.pl).

#### ➔ Komunikacja na zajęciach:


- ⇒ sposób zwracania się do studentów – unikamy mówienia bezpośrednio po imieniu, ponieważ wprowadza to swoiste pomieszanie porządków. W przypadku młodszych pracowników – ryzyko relacji koleżeńskich, a w przypadku starszych pracowników – studenci czują się traktowani jak niedorośli uczniowie.




- ⇒ Poinformowanie studentów o obowiązujących na uczelni formach zwracania się do pracowników/nauczycieli (jeśli tego nie wiedzą).
- ⇒ sposób komentowania wypowiedzi i zachowań studentów → ważna jest koncentracja na faktach, powstrzymywanie się od opinii, interpretacji.

#### ➔ **Poszukiwanie informacji, literatury, danych:**

- ⇒ studenci często nie umieją poszukiwać informacji. Przyzwyczajeni są do tego, że nauczyciel wyreczał ich podając najważniejsze informacje. Wybierają pierwsze dostępne źródło informacji (np. Wikipedię) i tym się zadowolają;
- ⇒ ważne jest poznanie, jakie źródła pozyskiwania informacji studenci znają, z jakich korzystają i w jaki sposób to robią.
- ⇒ ważne jest przedstawienie oczekiwanych przez nas sposobów i źródeł poszukiwania informacji.



Znajomość zasad oraz przewidywalność zachowań wykładowców to czynniki podnoszące poziom komfortu psychicznego i obniżające poziom stresu studentów.



Mamy obowiązek stawiać wymagania studentom i je egzekwować.


Są sytuacje, gdy nie mamy możliwości dać studentowi zaliczenia. To nie oznacza, że jesteśmy nieskutecznymi wykładowcami. Zdarzają się problemy zdrowotne i życiowe, które uniemożliwiają kontynuowanie studiów.

Naszym obowiązkiem jest stawianie takich samych wymagań na poszczególne oceny wszystkim studentom.



## Wskazówki dotyczące postępowania w sytuacji trudnej w relacji ze studentem

Oczywiste jest, że sytuacje problemowe w relacjach ze studentami mają różny charakter i w związku z tym nie ma jednego sposobu skutecznego we wszystkich przypadkach. Można jednak wskazać kilka zasad, które mogą być przydatne w większości sytuacji problemowych.



W sytuacji trudnej w relacjach ze studentami nauczyciel akademicki ma obowiązek zadbać o bezpieczeństwo psychologiczne, fizyczne, społeczne, instytucjonalne itd. **trzech równoważnych podmiotów:**

- ✓ studenta doświadczającego trudności!
- ✓ grupy studenckiej, do której należy osoba doświadczająca trudności!
- ✓ własne!

Jeśli sytuacja trudna ma miejsce na zajęciach, ważne jest sporządzenie **listy obecności**. Pełni ona kilka funkcji:

- Weryfikacyjną – potwierdzającą realizację przez studenta obowiązku uczestnictwa w zajęciach. Pozwala też zauważyć „znikających” studentów i sprawdzić, co się z nim dzieje, czy nie potrzebuje pomocy;
- Dokumentacyjną – w przypadku zdarzenia niestandardowego stanowi listę świadków tego zdarzenia;
- Porządkową – informuje o liczbie osób przebywających w pomieszczeniu, co jest istotne, gdy konieczna jest ewakuacja.



**W kontakcie ze studentami zachowującymi się w sposób nieprzewidywalny, manipulującymi, agresywnymi, niestabilnymi emocjonalnie, warto zadbać o następujące kwestie:**

#### Zadbać o warunki:

- ⇒ **Rozmawiać przy świadku** – w obecności starosty roku, opiekuna roku, kierownika studiów, prodziekana ds. studenckich, dziekana wydziału itp.,
- ⇒ **Rozmawiać przy otwartych drzwiach do gabinetu/sali** (jeśli nie ma możliwości rozmowy przy świadku),
- ⇒ **Przeprowadzać zaliczenia i egzaminy przy świadkach,**

#### W rozmowie:

- ⇒ **Odwołać się do wymagań i zasad współpracy ustalonych na początku zajęć (konsekwencja!);** Konsekwencja pozwala uniknąć zaangażowania emocjonalnego → koncentrujemy się na problemie i jego rozwiązaniu, a nie na tym, czy ktoś kogoś lubi/nie lubi, faworyzuje/mści się itp.,
- ⇒ **Odwołać się do faktów** (do tego przydatna jest dokumentacja z zajęć), unikanie oceny, interpretacji – „Pani jest niepoważna”, „studia są dla dorosłych ludzi”...itp.,
- ⇒ **Nie okazywać wsparcia fizycznie, nawet jeśli student o to prosi, lub np. przytulenie wydaje się naturalną reakcją!**
- ⇒ **W przypadku studenta agresywnego** – należy zachować spokój, nie jest wskazane by patrzeć w oczy, bardziej na twarz, nie brać zachowania studenta bezpośrednio do siebie (jak ten smarkacz może tak się do mnie odzywać!!!)
- ⇒ **W przypadku studenta płaczącego** – należy go wysłuchać, zrozumieć emocje studenta (bez poszukiwania rozwiązań i mówienia o sobie), odesłać po profesjonalne wsparcie na uczelni lub poza nią.

#### Po zdarzeniu:

- ⇒ **Niezwłocznie poinformować o zajściu** bezpośredniego przełożonego lub inną osobę funkcyjną – opiekuna naukowego, opiekuna roku/kierunku, prodziekana ds. studenckich, kierownika Katedry.
- ⇒ **Sporządzenie notatki służbowej**, zgłoszenie sprawy do dziekana ds. studenckich (w dokumentacji Uczelni musi być ślad, że dana sytuacja miała miejsce),

#### Jeśli porozumienie bez uruchamiania drogi służbowej jest niemożliwe:


- ⇒ **Zastosować obowiązującą na Wydziale procedurę** postępowania w przypadku problemów/konfliktów między studentami a wykładowcami,



## Gdy student zagraża sobie lub innym – jak wezwać pogotowie?

Czasem zdarza się sytuacja, w której musimy wezwać pogotowie, ponieważ student zagraża sobie lub innym.

- Gdy dzwonimy na pogotowie, dyspozytor pyta czy osoba zgadza się na leczenie i zabranie do szpitala.
- Osoba w kryzysie mówi, że nie.
- W takiej sytuacji trzeba powiedzieć, że osoba zagraża życiu swojemu i/lub innym. Wtedy przyjeżdża policja i karetka. To policja decyduje, że pogotowie ma zabrać studenta.
- Jeśli mamy do czynienia z osobą, która grozi samobójstwem – wtedy zgłaszamy to i wówczas przyjeżdża karetka z psychiatrą.



**Nie działam na szkodę studenta, jeśli wzywam pogotowie, policję, jeśli mówię „nie”, jeśli interweniuję wbrew woli studenta, który jest w kryzysie, który zagraża bezpieczeństwu swojemu i/lub innych!**

**W związku z RODO, nie mamy prawa informować rodziców, o tym co się dzieje z pełnoletnim studentem.**

**Konieczna jest zgoda studenta na poinformowanie kogoś o jego sytuacji.**



## Dokumentowanie sytuacji niestandardowych

W trosce o bezpieczeństwo studentów i własne, sytuacja niestandardowa (trudna, problemowa) indywidualnego studenta lub w relacjach między grupą studencką a wykładowcą, powinna być każdorazowo udokumentowana i zgłoszona do prodziekana ds. studenckich / dziekana wydziału / kierownika katedry.

Sprawdzonym sposobem dokumentacji zdarzenia jest notatka służbowa. Jej rolą jest:

1. utrwalenie wydarzenia,
2. poinformowanie przełożonych,
3. obiektywizacja wydarzenia,
4. uzyskanie wsparcia od przełożonych,
5. dokumentacja wydarzenia w razie dalszego postępowania (pomocowego, administracyjnego, sądowego itp.)

### **Każda notatka służbowa powinna zawierać następujące informacje:**


- ⇒ **Adresatem notatki służbowej powinien być przełożony nauczyciela akademickiego** – kierownik Zakładu/Katedry, prodziekan ds. studenckich, dziekan wydziału
- ⇒ **Data i miejsce zdarzenia** (np. zajęcia z przedmiotu..., w czasie konsultacji pracownika ...w pok. ....)
- ⇒ **Imię i nazwisko, kierunek i rok studiów studenta/studentów, którego sytuacja dotyczy.**
- ⇒ **Opis sytuacji:** co zaszło? Jaki miało przebieg? Faktograficzny opis zdarzenia/zachowania studenta (koncentrujemy się na faktach, nie na ich interpretacji i własnych emocjach) – co zrobił, jak się zachował, wobec kogo itd.
- ⇒ **Świadkowie zdarzenia:** kto był świadkiem (pracownik, student) – imię i nazwisko, jeśli grupa studencka na zajęciach – dołączamy ksero listy obecności.
- ⇒ **Podjęte czynności np.: reakcja nauczyciela akademickiego** (np. rozmowa, wyproszenie z sali, próba uspokojenia – w jaki sposób?, przekazanie informacji – jakich?, poinformowanie o wsparciu
- ⇒ **Podpis osoby sporządzającej notatkę.**

**Notatkę należy przekazać przełożonemu**





## Zachęcanie studenta do skorzystania z profesjonalnej pomocy



**Zadaniem nauczyciela akademickiego nie jest udzielenie pomocy psychologicznej studentowi, tylko skierowanie go do właściwej komórki wsparcia w uczelni lub poza nią.**

### Rozmowa o problemach studenta i zachęcanie go do skorzystania z profesjonalnej pomocy

- Słuchamy studenta z akceptacją jego emocji,
- Informujemy, że każdy doświadcza różnych trudności, a kryzysy są naturalnym komponentem życia.
- Podkreślamy, że nie jesteśmy specjalistą, który może pomóc w kwestiach prywatnych. (Nawet jeśli mamy kompetencje w tym zakresie, tu jesteśmy w innej roli.)
- Zachęcamy do skorzystania z porady psychologicznej podkreślając, że jest to normalne, odpowiedzialne, dojrzałe. Doceniamy otwartość i odwagę studenta. Akcentujemy wartość skorzystania z profesjonalnej pomocy – poradzenie sobie będzie szybsze, bardziej skuteczne itp.

Pracując z grupami, w których są studenci z niepełnosprawnościami, musimy zadbać o to, aby wszyscy studenci mieli takie same warunki kształcenia i byli traktowani tak samo.

W przypadku studentów ze specjalnymi potrzebami możliwe jest dostosowanie warunków kształcenia (w dopuszczalnym zakresie), nie można natomiast obniżyć wymagań. Wobec wszystkich studentów stosujemy te same kryteria oceniania osiągniętych efektów.

Ważne jest, aby wszyscy studenci czuli się równo traktowani. **Jeśli sytuacja studenta wymaga znacznego wsparcia, udzielamy go na podstawie wskazania otrzymanego przez studenta od doradcy edukacyjnego.**

Jeśli student zgłasza nam, że jest osobą z niepełnosprawnością i potrzebuje dostosowania procesu dydaktycznego, wysłuchujemy go, i jeśli ocenimy, że sytuacja tego wymaga, **kierujemy go do doradcy edukacyjnego.**



Zatem:

### Gdy student zgłasza problemy z przyswojeniem materiału lub domaga się zmiany wymagań

- Wysłuchajmy trudności studenta,
- Nie musimy znać diagnozy studenta, ważne żeby poznać potrzeby studenta: Co mogłoby Pani/Panu pomóc w opanowaniu materiału/ uczestniczeniu w zajęciach?
- Potrzeby studenta konfrontujemy z wymaganiami i zasadami obowiązującymi na uczelni/na konkretnych zajęciach
- Kierujemy studenta do Zespołu ds. Wsparcia Osób Niepełnosprawnych UMCS, do doradcy edukacyjnego
- W kwestiach spornych możemy skorzystać z: Regulaminu Studiów, pomocy Dziekana ds. Studenckich, Prorektora ds. Studenckich.

## Wskazówki dotyczące kontaktu i wsparcia studentów z niepełnosprawnościami

Mając świadomość trudności i potrzeb studentów z niepełnosprawnościami, które zostały omówione w poprzednim rozdziale, możemy podejmować działania wspierające w studiowaniu tę grupę młodzieży akademickiej.

Poniżej znajdują się wskazów dotyczące pracy dydaktycznej i kontaktu ze studentami z niepełnosprawnościami, które są przykładami dobrych praktyk wdrażanych na naszym uniwersytecie i w innych ośrodkach akademickich.



### Studenci z niepełnosprawnością ruchową

#### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

- ✓ Zadbanie o dostępność pomieszczenia dydaktycznego dla studenta z niepełnosprawnością ruchową.
- ✓ Zadbanie o układ wyposażenia sali (ławki, sprzęt) umożliwiający swobodne poruszanie się na wózku inwalidzkim lub o kulach.



- ✓ Zadbanie o to, żeby poszczególne zajęcia były w możliwie blisko siebie położonych salach.
- ✓ Zadbanie o czas wystarczający na swobodne przemieszczenie się między salami lub budynkami.
- ✓ „Jeśli student ma trudności z mówieniem, pozwolić ustalić mu własne tempo wypowiedzi. Ważne jest, by poświęcić wystarczającą ilość czasu na zrozumienie odpowiedzi, nie kończyć za niego wypowiadanych fraz. W razie niewyraźnego wymawiania, poprosić o powtórzenie danej kwestii.”
- ✓ W przypadku trudności z notowaniem, wyrażenie zgody na nagrywanie wykładów lub wcześniejsze udostępnianie studentowi materiałów do zajęć.
- ✓ Adaptacja egzaminów i zaliczeń w zależności od potrzeb: wydłużenie czasu, zmiana formy, „umożliwieniu pisania egzaminu przy pomocy komputera (np. z odpowiednią klawiaturą i/lub myszką) lub asystenta” [[http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz\\_ruchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz_ruchowa.html)].

#### **Gdy mamy kontakt z osobą na wózku ważne jest, aby:**

- ✓ „W trakcie porozumiewania się przyjmować pozycję umożliwiającą kontakt wzrokowy, unikać prowadzenia konwersacji z pozycji stojącej, patrząc na rozmówcę z góry.
- ✓ nie narzucać się z pomocą, nie pchać wózka bez zgody jego użytkownika, gdyż może to naruszać jego przestrzeń osobistą.
- ✓ W sytuacji, gdy wydaje nam się, że nasza pomoc może być takiej osobie potrzebna kluczowe jest zapytanie jej o to [[http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz\\_ruchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz_ruchowa.html)]

#### **Gdy w zajęciach uczestniczy asystent osoby z niepełnosprawnością**

- ✓ Asystent jest osobą wspomagającą studenta w czynnościach, których nie jest w stanie sam wykonać. Asystent nie może wyręczać studenta.
- ✓ Komunikujemy się bezpośrednio ze studentem, a nie z asystentem. Dbamy o to, aby asystent ograniczał swoją pomoc tylko do działań niezbędnych (np. robienie notatek) i nie wyręczał studenta w wykonywaniu zadań, przygotowywaniu prac, opracowywaniu materiału itp.

[[www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz\\_ruchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnoszcz_ruchowa.html); Uniwersytet Warszawski..., 2005, s. 21-24].





## Studenci z niepełnosprawnością wzrokową (niewidomi i słabowidzący)

### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

- ✓ Pamiętajmy, że wszystkie niewerbalne komponenty komunikatu są niedostępne dla osób z niepełnosprawnością wzrokową. Dlatego ważne jest, aby nasz przekaz werbalny był możliwie pełny, wyraźnie wypowiedziany.
- ✓ Wchodząc do sali, w której jest osoba niewidoma, sygnalizujemy naszą obecność przez przedstawienie się (student nie zawsze ma możliwość rozpoznania nas po głosie).
- ✓ Jeśli jesteśmy w grupie studenckiej i chcemy zwrócić się bezpośrednio do osoby słabowidzącej lub niewidomej, wyraźnie to sygnalizujemy, np. wypowiadając jej imię.
- ✓ Udostępnienie materiałów drukowanych w postaci przetworzonej adekwatnie do możliwości wzrokowych studenta (powiększona czcionka, wysoki kontrast w materiale drukowanym, publikacja brajlowska, nagranie, odczytywanie tekstu przez komputer itp.).
- ✓ Zadbanie o jak najwcześniejsze udostępnienie studentowi listy literatury lub innych materiałów wymaganych na zajęciach – adaptacja materiałów przez osobę z niepełnosprawnością wzrokową wymaga czasu. W przypadku udostępniania studentowi materiałów, ważne jest, aby były one zapisane w formacie edytowalnym.
- ✓ Zadbanie o dostosowanie do potrzeb studentów materiałów rozdawanych na zajęciach (przygotowanie materiałów z powiększonym drukiem, plików audio, wydruków brajlowskich itp.). W przypadku studenta słabowidzącego, warto ustalić z nim, jak przygotowane materiały będą dla niego najbardziej przystępne (wielkość czcionki, nagranie itp.).
- ✓ Wyrażenie zgody na nagrywanie zajęć dyktafonem, jeśli miałyby to pomóc studentowi w przyswojeniu tematu omawianego na zajęciach (nagranie jest jedynie do celów dydaktycznych).
- ✓ Zadbanie o to, aby wszystkie prezentowane materiały graficzne (wykresy, ilustracje, figury, tabele itp.) jednocześnie precyzyjnie opisywać. Również odczytywać lub dyktować wszystkie informacje zapisywane na tablicy.
- ✓ W przypadku studentów słabowidzących bardzo ważne jest dobre oświetlenie sali.
- ✓ Jeśli zadania na zajęciach wymagają złożonych działań manualnych (np. laboratoryjnych), ważne jest planowanie pracy zespołowej.
- ✓ Informowanie z wyprzedzeniem o zmianie terminu lub miejsca zajęć, aby umożliwić studentowi dotarcie na nie.



- ✓ Zadbanie o dostosowanie formy zaliczenia lub egzaminu do indywidualnych potrzeb studenta.

[[www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc\\_wzrokowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc_wzrokowa.html); Uniwersytet Warszawski, 2005, s. 29-33].



### Studenci z niepełnosprawnością słuchową (niesłyszący i słabosłyszący)

Pierwszą kwestią związaną z pracą ze studentami niesłyszącymi, która wymaga uporządkowania, jest terminologia opisująca osoby głuche. Niejednokrotnie mamy wątpliwości, jakie określenie będzie właściwe. Do najpopularniejszych błędów zalicza się zamienne stosowanie terminów osoba głucha i osoba głuchoniema.

- ! „Słowo „głuchoniemy” jest określeniem pejoratywnym dla osób niesłyszących i dlatego należy go unikać. Zawiera ono błędną informację, określającą osobę jako głuchą i niemą, co nie jest prawdą, ponieważ głusi mają swój język – język migowy.
- ! Lepszymi określeniami są osoba niesłysząca lub osoba głucha.
- ! Ważną rzeczą jest również to, że słowo Głuchy, przez duże „G” rozumiemy jako identyfikowanie się z Kulturą Głuchych.
- ! Słowo głuchy nie jest odbierane przez osoby niesłyszące jako obraźliwe, czy niepoprawne, dla nich to normalne słowo” [Jarmużek, 2020, b.s.].

#### **Główne zasady komunikacji z osobami głuchymi:**

- „należy utrzymywać kontakt wzrokowy z osobą głuchą;
- mówić trzeba normalnie, wyraźnie, zwykłym tempem;
- powinno się używać umiarkowanej, naturalnej gestykulacji oraz ekspresji twarzy;
- trzeba zadbać, by usta osoby mówiącej były zawsze widoczne;
- powinno starać się mówić w miejscu, w którym nie ma hałasu;
- należy unikać pozycji, w której z tyłu osoby mówiącej jest źródło światła (okna, lampy etc);
- trzeba skupić uwagę osoby głuchej na sobie, nie powinno się wybierać miejsca rozmowy z elementami wizualnie rozpraszającymi;
- należy mówić, stojąc w normalnej odległości od osoby głuchej;



- żucie gumy, mówienie jedząc, palenie papierosów w trakcie mówienia etc. uniemożliwiają czytanie z ruchu ust;
- krzyk i podniesiony głos nie poprawiają odbioru komunikatu [Sak, 2012, s. 24].

Fakt głuchoty nie jest jednoznaczny z posiadaniem przez osobę umiejętności czytania z ruchu warg. Nawet jeśli osoba posiada taką umiejętność, jest to bardzo wyczerpujące.

### **Zasady kontaktu i możliwości wsparcia**

- ✓ W przypadku studentów rozpoczynających studia na naszej uczelni, warto zadbać o przedstawienie (omówienie i udostępnienie w formie pisemnej) głównych zasad obowiązujących na uczelni, na danych zajęciach, w kontakcie z nami. Ważne jest zadbanie o anonimowość studenta z niepełnosprawnością i podkreślenie, że zasady odnoszą się do wszystkich studentów.
- ✓ Na uczelni istnieje możliwość korzystania przez studenta z pomocy tłumacza migowego.
- ✓ Zadbanie o widoczność naszej twarzy w trakcie mówienia. Chodzenie po sali, mówienie gdy jesteśmy odwróceny np. do tablicy uniemożliwia czytanie mowy z ust.
- ✓ W przypadku zadań grupowych, dyskusji, zadbanie o to, aby wszyscy studenci byli dla siebie widoczni (żeby student miał możliwość odczytywania mowy z ust wypowiadających się kolegów. Zadbanie o to, aby studenci wypowiadali się pojedynczo. Warto ustalić gest, który będzie sugerował zmianę osoby wypowiadającej się (np. podniesienie ręki, przekazywanie piłeczki itp.). To ułatwi studentowi uczestnictwo w dyskusji.
- ✓ Zadbanie o wyraźną, naturalną artykulację (bez nadmiernego spowalniania, bez mówienia nadmiernie głośno – to nie wpłynie na poprawę odbioru).
- ✓ Posługiwanie się na zajęciach materiałami wizualnymi – prezentacją, filmami z napisami, ilustracjami, zdjęciami, materiałami tekstowymi drukowanymi itp.
- ✓ Wprowadzanie nowych, specjalistycznych pojęć w formie wizualnej – zapisanie na tablicy, umieszczenie na prezentacji lub rozdane studentom w formie drukowanej.
- ✓ Ze względu na silne zróżnicowanie sprawności posługiwania się językiem polskim przez studentów głuchych i słabosłyszących, co przejawia się w trudnościach zrozumienia nie tylko terminologii specjalistycznej, ale też słownictwa podstawowego, warto posługiwać się licznymi przykładami obrazującymi różne konteksty zastosowania używanych sformułowań.



- ✓ Najważniejsze informacje przekazywać studentowi bezpośrednio, najlepiej wspomagając przekaz ustny materiałem drukowanym.
- ✓ W przypadku wykładów, wyrażenie zgody na nagrywanie wykładu lub wcześniejsze udostępnienie materiałów do wykładu.
- ✓ Umożliwienie dostosowania formy zaliczeń i egzaminów do indywidualnych potrzeb studenta. Najczęściej jest to forma pisemna, lub z udziałem tłumacza migowego. Jeśli zaliczenie jest w formie ustnej, ułatwieniem jest przedstawienie studentowi pytań/zadań w formie drukowanej.

**Gdy mamy kontakt z osobą niesłyszącą lub słabosłyszącą ważne jest, aby:**

- ✓ Dbać o utrzymywanie kontaktu wzrokowego. Kierowanie wzroku i twarzy w trakcie rozmowy na inne obiekty, dekoncentruje studenta i w efekcie uniemożliwia mu odczytanie w tym czasie z ruchu ust tego, co mówimy.
- ✓ Zadbać, aby naturalne lub sztuczne źródła światła nie uniemożliwiały lub utrudniały odczytywania mowy z ruchu ust (np. słońce, światło znajdujące się za plecami mówiącego).
- ✓ Upewniamy się, czy osoba właściwie odebrała, zrozumiała nasz przekaz (student często może mieć trudność w przyznaniu się do tego przed nauczycielem).
- ✓ Gdy potrzebujemy zwrócić uwagę studenta, możliwe jest jedynie dotknięcie ramienia lub przedramienia (nie dotykamy dłoni, nóg, głowy, klatki piersiowej itd.). Gdy jesteśmy w dystansie uniemożliwiającym kontakt bezpośredni, możemy zamachać ręką lub poprosić o pomoc osobę stojącą w pobliżu.
- ✓ Nie wyręczamy studenta w poszukiwaniu informacji, realizowaniu obowiązków. Upewniamy się, czy zna zasady i procedury obowiązujące na uczelni i odwołujemy się do nich.

**Gdy w zajęciach uczestniczy tłumacz języka migowego:**

Tłumacz jest osobą wspomagającą komunikację ze studentem, a nie adresatem naszego komunikatu. Dlatego zwracamy się zawsze bezpośrednio do studenta (jak do wszystkich pozostałych studentów), a nie do tłumacza. Nie rozmawiamy z tłumaczem na temat studenta, nie używamy zwrotów pośredniczących typu „proszę powiedzieć mu...”, „proszę zapytać o... itp.

**Warto również zadbać o:**

- ✓ Udostępnienie tłumaczowi materiałów do zajęć, co pomoże w przygotowaniu przekładu.



- ✓ Udostępnienie tłumaczowi miejsca do pracy, aby był widoczny dla studenta i aby jednocześnie student mógł widzieć również nas lub inne osoby mówiące.
- ✓ W trakcie zajęć organizować krótkie przerwy lub wprowadzać różne formy aktywności, ponieważ zarówno odczytywanie mowy z ruchu warg, jak i tłumaczenie są czynnościami mocno obciążającymi.

[[www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc\\_sluchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc_sluchowa.html); Uniwersytet Warszawski..., 2005, s. 24-29].



### Studenci z zaburzeniami i chorobami psychicznymi

W pierwszej kolejności należy podkreślić, że naszą rolą nie jest diagnoza stanu psychicznego studenta. Jak zostało to omówione wcześniej, student ma prawo do zachowania tajemnicy na temat swojego stanu zdrowia. Co więcej, wiedza na temat choroby studenta może być dla nas obciążająca. Dlatego:

**!!! Nie diagnozujemy kondycji psychicznej studentów.**

**Koncentrujemy się tylko na zachowaniach i ich konsekwencjach dla procesu studiowania.**

### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

- ✓ Zadbanie o dyskrecję, gdy student omawia z nami swoją sytuację zdrowotną.
- ✓ Stworzenie studentowi możliwości indywidualnego kontaktu, np. na konsultacjach.
- ✓ Stworzenie studentowi możliwości kontaktu elektronicznego, np. przez mail, kampus itp.
- ✓ Pomoc studentowi w zaplanowaniu pracy własnej, zwłaszcza gdy trudności związane ze zdrowiem nasilają się.
- ✓ Ustalić zasady/możliwości zaliczenia nieobecności spowodowanych chorobą.
- ✓ Dbanie o nieetykietowanie studenta, niezwracanie na zajęciach nadmiernej uwagi na jego reakcje związane z przyjmowanymi lekami, np. senności, spowolnionego czasu reakcji, trudności z koncentracją czy osłabienia pamięci.





- ✓ Uwzględnienie w egzekwowaniu wymagań wobec studentów faktu, że przyjmowane leki mogą powodować spadek sprawności studenta (wskazane wyżej).
- ✓ Zadbanie o jasne i precyzyjne zadania do wykonania, które pomagają studentowi realizować obowiązki i nie porzucać codziennej aktywności. Przekazywanie pozytywnej informacji zwrotnej, gdy student wykona zadanie. To wzmacnia jego motywację i zachęca do dalszego wysiłku w studiowaniu i radzeniu sobie z chorobą.
- ✓ W rozmowie ze studentem koncentrujemy się na faktach, powstrzymujemy się od oceny osoby, własnych opinii i interpretacji. Koncentracja na faktach, w odniesieniu do sytuacji, do osiągnięć studenta stanowi ważny czynnik ułatwiający mu radzenie sobie z uogólnionymi negatywnymi przekonaniem i myślami na swój temat.
- ✓ W przypadku lęku studenta przed wystąpieniami publicznymi możliwe jest dopuszczenie zrealizowania zadania w innej formie (np. pisemnej), wypowiedzianie się bez konieczności opuszczania swojego miejsca, lub stworzenie możliwie komfortowych, bezpiecznych warunków na zajęciach, aby obniżyć poziom lęku na tyle, żeby student mógł zmierzyć się ze swoją trudnością.
- ✓ Dostosowanie formy i warunków zaliczeń i egzaminów do indywidualnych potrzeb studenta (w oparciu o wskazanie od doradcy edukacyjnego).

[Dembińska E., [www.darelearning.eu/pl.zaburzenia\\_psychiczne.html](http://www.darelearning.eu/pl.zaburzenia_psychiczne.html); Uniwersytet Warszawski, 2005, s. 33-36].



## Studenci z chorobami przewlekłymi

### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

- ✓ Zadbanie o dyskrecję, gdy student omawia z nami swoją sytuację zdrowotną.
- ✓ Stworzenie studentowi możliwości indywidualnego kontaktu, np. na konsultacjach.
- ✓ Stworzenie studentowi możliwości kontaktu elektronicznego, np. przez mail, kampus itp.
- ✓ Pomoc studentowi w zaplanowaniu pracy własnej, zwłaszcza gdy trudności związane ze zdrowiem nasilają się (np. hospitalizacja, chemioterapia).
- ✓ Ustalić zasady/możliwości zaliczenia nieobecności spowodowanych chorobą.



- ✓ Uwzględnienie w egzekwowaniu wymagań wobec studenta faktu, że przyjmowane leki lub zabiegi medyczne mogą powodować okresowy spadek sprawności studenta.
- ✓ Zachęcanie studenta do nierezygnowania z uczestniczenia w zajęciach i realizacji obowiązków studenckich. Zauważanie i docenianie jego osiągnięć (nawet niewielkich). To wzmacnia jego motywację i zachęca do dalszego wysiłku w studiowaniu i radzeniu sobie z chorobą.
- ✓ Dostosowanie formy i warunków zaliczeń i egzaminów do indywidualnych potrzeb studenta (w oparciu o wskazanie od doradcy edukacyjnego).

### **Postępowanie w przypadku ataku epilepsji**

Do chorób przewlekłych, na które cierpią studenci jest epilepsja. Jedną z sytuacji, która może mieć miejsce na zajęciach, a która najczęściej jest dla nas źródłem silnego stresu, jest atak epilepsji. Większość z nauczycieli akademickich nie ma przygotowania przedmedycznego. Obawiamy się, czy nie zaszkodzimy studentowi, który dostanie ataku.

W przygotowaniu się na ewentualność takiego zdarzenia przydatne będą poniższe informacje.

„**Epilepsja** to stan neurologiczny, charakteryzujący się napadami padaczkowymi pojawiającymi się w przypadku zaburzeń czynności mózgu w postaci wyładowań bioelektrycznych. Napady padaczkowe mogą mieć gwałtowny przebieg lub może wydawać się, że dana osoba znajduje się w transie.

! Podczas napadów częściowych złożonych, osoba, która jest nimi dotknięta może chodzić lub wykonywać inne ruchy, chociaż w rzeczywistości jest ona nieprzytomna.

! Jeżeli ktoś dostaje ataku padaczki, nic nie można zrobić, aby go powstrzymać. Jeżeli osoba ta przewróciła się, upewnij się, że jej głowa jest bezpieczna i czekaj, aż atak minie.

! Kiedy atak ustąpi, osoba ta może czuć się zdezorientowana i zawstydzona. Spróbuj zapewnić jej odosobnione miejsce, aby mogła się uspokoić.

! U niektórych osób napady padaczkowe mogą wywoływać pagery i światło stroboskopowe.

### **Wskazówki postępowania w przypadku nagłego ataku epilepsji u studenta:**

- ⇒ zachować spokój
- ⇒ usunąć z otoczenia studenta przedmioty mogące stanowić potencjalne zagrożenie dla poszkodowanego (np.: ostre, ciężkie, twarde krzesła, stoliki)
- ⇒ zapewnić studentowi drożność dróg oddechowych



- ⇒ w razie przedłużającego się napadu, towarzyszących urazów, braku odzyskania przytomności po napadzie oraz w innych sytuacjach, w których nie wiemy co robić, należy wezwać pogotowie ratunkowe.

Czego należy unikać:

- ⇒ wkładania jakichkolwiek przedmiotów do ust studenta
- ⇒ podawania płynów
- ⇒ przytrzymywania siłą studenta, powstrzymując jego drgawki.

Po ataku epilepsji:

- ⇒ ułożyć studenta w pozycji bocznej ustalonej, co pomoże zabezpieczyć go przed ewentualnym zachłyśnięciem się treścią pokarmową
- ⇒ monitorować funkcję oddechową studenta
- ⇒ izolować studenta od silnych bodźców sensorycznych (np.: świetlnych, dźwiękowych czy zapachowych).” [<https://niepełnosprawni.po.opole.pl/index.php/pl/wsparcie-dukacyjne/198-choroby-przewlekłe>]



## Studenci z autyzmem

W opracowanej na naszym uniwersytecie przez A. Prokopiak broszurze dotyczącej funkcjonowania akademickiego i wsparcia studentów z autyzmem, zawarte są konkretne wskazówki pomocne w pracy dydaktycznej.

### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

1. „Pamiętajmy, że przed studentem z autyzmem stawiamy takie same wymagania, jak przed innymi studentami, ponieważ zamierzają oni zdobyć wykształcenie wyższe, które daje uprawnienia do wykonywania odpowiedzialnych zadań zawodowych.
2. W komunikacji ze studentem pamiętajmy o możliwości wystąpienia konfliktów wynikających z trudności studenta w zakresie odczytywania komunikatów niewerbalnych, takich jak ton głosu czy mowa ciała, a tym samym niemożność odczytywania intencji, samopoczucia, czy nastroju drugiego człowieka.
3. Student z autyzmem może nasze wypowiedzi rozumieć dosłownie, dlatego w rozmowach ze studentem starajmy się być precyzyjni i unikajmy niedosłowności.



4. Na zajęciach, w których uczestniczy student z autyzmem, by ułatwić proces przyswajania wiedzy podkreślamy najważniejsze informacje w naszej wypowiedzi, a także robimy krótkie przerwy w trakcie jej trwania.
5. By zwiększyć szanse studenta na wykonanie zadania w czasie ćwiczeń sprawdzimy dyskretnie, czy polecenie wypowiedziane do grupy zostało także dobrze zrozumiane przez studenta z autyzmem. Dodatkowo możemy przedstawić zadanie z podziałem na mniejsze etapy oraz przekazać instrukcję w formie pisemnej.
6. Pomocne w przyswajaniu wiedzy z zajęć może być także przedstawianie materiału w różnorodny sposób: w formie prezentacji, schematów, diagramów, dodatkowych zwięzłych opisów.
7. Szczególnie trudne dla studentów z autyzmem mogą być sytuacje, gdy na zajęciach zostanie zaburzony porządek, do którego student wcześniej przyzwyczał się. W takiej sytuacji student może być bardziej drażliwy, dlatego pozwólmy mu na wyrażenie emocji, zachowajmy w trakcie ich wyrażania spokój.
8. Gdy student ma potrzebę zadawania w trakcie zajęć pytań lub formułowania długich wypowiedzi, które mogą być uciążliwe dla pozostałych studentów pozwólmy mu się wypowiedzieć, a jednocześnie stwórzmy ramy dla jego wypowiedzi np.: Czy mógłbyś powiedzieć o tym w trzech zdaniach? Na resztę Twoich pytań odpowiem w czasie konsultacji.
9. Studenci z autyzmem mogą wykazywać nietypowe zainteresowania, w których są ekspertami dlatego jeśli będzie taka możliwość zainicjujemy sytuację, w której student mógłby podzielić się swoją wiedzą, a tym samym zbudować pozytywny wizerunek w grupie rówieśniczej.
10. Każda pomoc dla studenta z autyzmem powinna być dostosowana do jego indywidualnych potrzeb, dlatego gdy mamy wątpliwości możemy również porozmawiać ze studentem po zajęciach” [Prokopiak, b.r., s. 8-9].





## Studenci z zaburzeniami mowy

### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

- ✓ Wykazujemy otwartość i elastyczności w kontakcie ze studentem.
- ✓ Zadbanie o to, żeby student miał poczucie, że traktujemy go jak innych studentów, nie koncentrujemy się na jego trudnościach z mówieniem.
- ✓ Zadbanie o kulturę wypowiedzi studentów – nieprzerywanie sobie, mówienie pojedynczo.
- ✓ Niereagowanie na trudności studenta, traktowanie jego sposobu mówienia jako sytuacji normalnej. Jest to sygnał dla pozostałych studentów, że akceptujemy studenta i tego samego oczekujemy od grupy.
- ✓ W rozmowie mówimy spokojnie, ale bez pośpiechu. To pomoże studentowi być bardziej zrelaksowanym w trakcie rozmowy i ułatwi mu płynniejszą wypowiedź.
- ✓ Nie okazujemy zniecierpliwienia czy irytacji wypowiedzią studenta. Nie pospieszamy go, nie dokańczamy słów/zdań za niego. Cierpliwie czekamy do końca wypowiedzi.
- ✓ Pozwalamy studentowi na wypowiedź we własnym tempie. Nie przerywamy, nie zadajemy dodatkowych pytań w trakcie wypowiedzi.
- ✓ Odnosimy się do tego, co student mówi, a nie jak mówi. To przekonuje studenta, że ważna dla nas jest treść jego wypowiedzi, a nie trudności.
- ✓ Dostosowanie formy zaliczeń i egzaminów do indywidualnych potrzeb studenta, zwłaszcza gdy zaburzenia mowy są znaczne.

[[www.darelearning.eu/pl.inne\\_niepelnosprawnosci.html](http://www.darelearning.eu/pl.inne_niepelnosprawnosci.html)]



## Studenci z dysleksją

### Zasady kontaktu i możliwości wsparcia

- ✓ Wsparcie studentów w planowaniu działań i priorytetyzacji zadań poprzez robienie list zadań, opracowywania planu itp. Ta kwestia ma szczególne znaczenie w przypadku studentów rozpoczynających studia. Nałożenie się wyzwań związanych z początkiem



studiów z trudnościami wynikającymi z dysleksji, może być przyczyną różnych problemów, utrudniać radzenie sobie ze studiowaniem i generować silny stres.

- ✓ Zadbać o zapewnienie studentom odpowiedniej ilości czasu na sformułowanie swoich myśli.
- ✓ Zadbać o obrazowe omawianie zagadnień, ilustrowane licznymi przykładami.
- ✓ Zadbać o to, aby prezentacje multimedialne, które wykorzystujemy na zajęciach, były przejrzyste, czytelne, z niewielką ilością informacji na slajdzie, z odpowiednim rozmiarem czcionki itp.
- ✓ Wykorzystywać na zajęciach materiały audiowizualne.
- ✓ Pomocne jest wcześniejsze udostępnianie konspektów zajęć, co pozwoli studentowi z dysleksją zapoznać się z nim wcześniej, dzięki czemu będzie mógł skoncentrować się na treści zajęć.
- ✓ W ocenie prac, istotne jest koncentrowanie się w głównej mierze na aspekcie merytorycznym, a nie na poprawności tekstu. O ile w przypadku tekstów przygotowywanych na komputerze, możemy wymagać od studenta pełnej poprawności tekstu. O tyle w przypadku prac pisanych ręcznie (kolokwia, egzaminy pisemne), napisanie poprawnego tekstu przez osobę z dysleksją może być niemożliwe.
- ✓ Umożliwienie studentowi korzystania na zajęciach z laptopa. Ręczne robienie notatek może stanowić istotną trudność i stanowić źródło silnego stresu.
- ✓ Zadbać o możliwości sprawdzania poprawności własnych wyników/sprawdzenia błędów przez studentów, poprzez udostępnianie arkuszy z rozwiązaniami.

[[www.darelearning.eu/pl.inne\\_niepelnosprawnosci.html](http://www.darelearning.eu/pl.inne_niepelnosprawnosci.html)]



## Rozdział IV

### Jak zadbać o siebie

Radzenie sobie z kryzysem dydaktycznym, który nie zawsze związany jest wyłącznie z bieżącą sytuacją, ale na który składa się często szereg czynników, wymaga działań w różnych obszarach.

Jeśli rozpoznajemy, że nasze trudności mają swoje źródło przede wszystkim w relacjach ze studentami i w naturze samych zajęć akademickich, to podpowiedzi odnośnie rozwiązań w tym zakresie znajdują się w poprzednim rozdziale.

Jeśli jednak czujemy, że nasze trudności, poczucie utknięcia w pracy dydaktycznej, to element szerszego problemu, to w niniejszym rozdziale przedstawione są podpowiedzi, jakiego typu strategie mogą być pomocne w radzeniu sobie generalnie z kryzysami życiowymi oraz jakimi sposobami można przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. Nie są to gotowe recepty, tylko sugestie, które mogą okazać się inspiracją do własnych, zindywidualizowanych działań.

#### Gdy dzieje się coś trudnego, ważne jest zadbanie o własny komfort psychiczny!

W życiu prywatnym warto:

- ✓ **Skorzystać ze wsparcia przyjaciół** – wygadanie się, danie upust przeżywanym emocjom, w pełnym komforcie i poczuciu bezpieczeństwa – bez oceniania, bez dawania rad, po prostu bycie wysłuchanym.
- ✓ **Skorzystać z pomocy profesjonalnej** (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry) – czasem cierpienie jest tak silne, że konieczne jest wsparcie specjalisty. Warto nie zwlekać ze skorzystaniem z pomocy.

Na uczelni można:

- ✓ **Skorzystać ze wsparcia koleżeńskiego** – „przegadanie” zaistniałej sytuacji, własnych emocji i zachowań z bliską osobą z grona współpracowników. Rozmowa z kimś, kto dobrze rozumie naszą sytuację, jest bardzo pomocna.
- ✓ **Skorzystać ze wsparcia profesjonalnego** – konsultacji psychologicznej, psychoterapeutycznej, pedagogicznej (akademicki system wsparcia jest dostępny również dla pracowników).



## Radzenie sobie z kryzysem

Powszechność zjawiska kryzysów psychologicznych zaowocowała wypracowaniem licznych strategii radzenia sobie z kryzysami. Czasem konieczne jest wsparcie profesjonalne (psychologiczne, psychoterapeutyczne, psychiatryczne), często jednak skuteczne okazują się działania, które podejmujemy sami.

Poniżej zamieszczona jest propozycja H. Skłodowskiego. Wiele z poniższych punktów jest oczywistych, dobrze nam znanych. Oznacza to, że mamy w sobie wiedzę na temat radzenia sobie z problemami. Czasem jednak zapominamy o tym, dlatego poszukując własnych skutecznych strategii zaradczych, warto zwracać uwagę i analizować to, co jest, albo wydaje nam się dobrze znane.

H. Skłodowski przedstawia „zbiór prawd oczywistych i dobrze znanych, o których się zbyt często zapomina”, a które stanowią punkt wyjścia do konstruowania skutecznych narzędzi do tego, aby przetrwać w sytuacji kryzysowej, ponieważ akcentują konieczność:

- ⇒ Rozwinięcia umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- ⇒ Rozwinięcia samodzielności w rozwiązywaniu złożonych problemów życiowych i pokonywania wszelkiego rodzaju trudności.

Są to:

1. **„Należy utrzymywać dobre stosunki z innymi w codziennym życiu.** Człowiek jest istotą społeczną. Jedną z jego najistotniejszych potrzeb jest potrzeba kontaktu, obcowania z drugim człowiekiem, potrzeba rozumienia i bycia rozumianym. Od tego, czy ta potrzeba kontaktu zostanie zrealizowana, zależy jakość życia. Poczucie własnej wartości jest ważne, ale tylko wtedy, gdy łączy się z pozytywną postawą wobec innych. Zaburzenia na tej płaszczyźnie czasem rodzą agresję, stają się przyczyną depresji, a nawet zaburzeń psychicznych.
2. **Trzeba nauczyć się sztuki odprężania, czyli zapewnienia sobie odpoczynku.** Pamiętać o potrzebie krótkiego relaksu fizycznego i psychicznego.
3. **Powinno się unikać napięcia nerwowego wieczorem.** Wieczory muszą być spokojne: lepiej nie wyznaczać sobie na ten okres zbyt trudnych zadań, których nie można by zakończyć. Odkładanie pracy na kolejny dzień wiąże się z dużym stresem.
4. **Nie można więc odkładać spraw „na potem”.** Trzeba ustalić hierarchię spraw do załatwienia. Wykonywać najpierw najtrudniejsze i najmniej przyjemne.





5. **Warto uciekać od rutyny i monotonii.** Nawet najdrobniejsze urozmaicenie życia jest środkiem obrony przed stresem (np. zmiana fryzury u pań, zmiana ubrania).
6. **Nie można wyładowywać swej złości na innych, ale i nie trzeba dusić jej w sobie.** Aby ją rozładować, można wykonać jakąś pracę fizyczną, pójść na męczący spacer, pogimnastykować się.
7. **Trzeba być gotowym na przyjęcie „nieoczekiwanego”.** Nauczyć się opanowania w sprawach drobnych, co ułatwi dawanie sobie rady w sytuacjach naprawdę trudnych. Zdrowy psychicznie jest ten, kto panuje nad sobą.
8. **Należy zachować dystans w stosunku do różnych problemów, a także obiektywizm w ocenie zdarzeń.** Redukować problemy do właściwych rozmiarów. Nie wyolbrzymiać, choć zawsze przewidywać konsekwencje swego postępowania, przewagę strat nad zyskami. Warto nieraz postawić sobie pytanie, czy pogodzić się z losem, czy zaryzykować i zmienić sytuację.
9. **Żyjemy w czasach niepewności.** Ataki terrorystyczne, powodzie, tornada... Warto więc wyobrazić sobie scenariusze zachowania w przypadku kryzysu czy jakiejś katastrofy. Nawet codzienne życie dostarcza okazji do trenowania zachowań w obliczu zagrożenia.” [Skłodowski, 2010, s. 18-19].

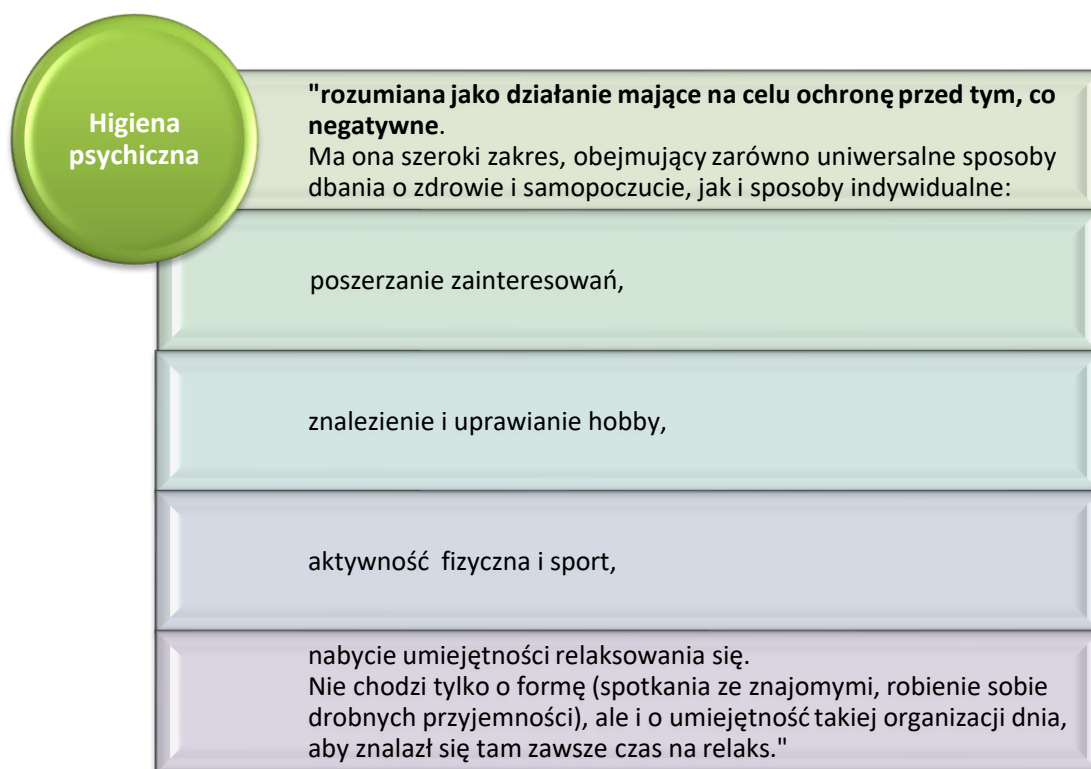


## Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu

W radzeniu sobie z symptomami wypalenia zawodowego pomocne jest podejmowanie działań w trzech obszarach:

- higieny psychicznej,
- radzenia sobie,
- oparcia społecznego [Szonert-Rzepecka, 2010, s. 38].

Poniżej zostaną one pokrótce rozwinięte.



 Rdzenie sobie

**"indywidualne strategie stosowane przez osoby doświadczające stresu, sytuacji obciążających. Mogą nimi być np.:**

próby rozwiązania problemu i potraktowania sytuacji jako wyzwania;

umiejętność znalezienia pozytywnych stron trudnej sytuacji (zwiększające prawdopodobieństwo jej oceny jako „wyzwania”);

nabywanie doświadczenia i wprawy w rozwiązywaniu problemu;

poszerzanie kompetencji;

dokładne określanie źródła zagrożenia, poszukiwanie informacji o wydarzeniu;

powstrzymanie się od działania (korzystne wtedy, kiedy nie mamy wpływu na sytuację);

próby przewidywania sytuacji i emocjonalnego przeżycia jej;

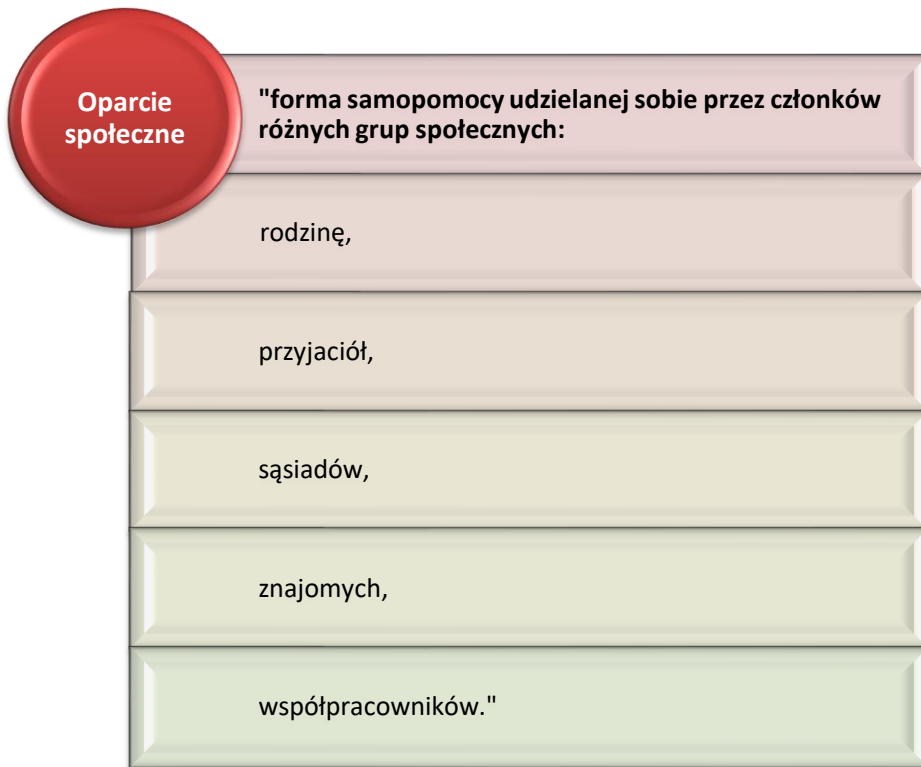
rozładowywanie napięcia (żarty, wysiłek fizyczny, silna koncentracja na innej sprawie, np. sprzątanie);

czasowe unikanie informacji o problemie (w celu uspokojenia, zwłaszcza wtedy, gdy nie mamy wpływu na sytuację);

korzystanie z pomocy;

wewnątrzpsychiczne metody zaradcze (np. zaprzeczania, nadrabianie miną, racjonalizacja, intelektualizacja, mające znaczenie uspokajające), chociaż nie zmieniają obiektywnej sytuacji człowiek-środowisko (ale — jak już wiemy — sytuacja jest tak trudna, jak ją spostrzegamy)."





Źródło: opracowanie własne na podstawie Szonert-Rzepecka, 2010, s. 38-39.



## Bibliografia

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood, a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, vol. 55, nr 5, s. 469–480.
- Badura-Madej, W. (2004). Kryzysy i interwencja kryzysowa w terapii dzieci i młodzieży. W: I. Namysłowska (red.), "Psychiatria dzieci i młodzieży". Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Bańka, A. (2006). Kapitał kariery – uwarunkowania, rozwój i adaptacja do zmian organizacyjnych oraz strukturalnych rynku pracy. W: Z. Ratajczak, A. Bańka, E. Turska (red.), *Współczesna psychologia pracy i organizacji*. Katowice: UŚ.
- Bialic, K. (2016). Wsparcie społeczne rodziny z dzieckiem przewlekle chorym. *Seminare*. t. 37, nr 1, s. 131-142.
- Bieleń, A., Dobrowolski, W. (2011). Raport na temat interaktywnych modeli niepełnosprawności i możliwości ich adaptacji w warunkach polskich, *Dobre Kadry*. Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.. Wrocław.
- Dembińska, E. (2011). Niepełnosprawność psychiczna, jej wpływ na proces studiowania i możliwość wsparcia adaptacyjnego – uwagi praktyczne. *Biuletyn Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Uniwersytetu Jagiellońskiego*, Nr 3, s. 62-72.
- Dembińska, E. (b.r.). Wsparcie edukacyjne studentów z zaburzeniami psychicznymi, [http://www.darelearning.eu/pl/zaburzenia\\_psychiczne.html](http://www.darelearning.eu/pl/zaburzenia_psychiczne.html). Data dostępu: 03.12.2020.
- Dymecka J. (2011), Młodzież w obliczu kryzysu psychologicznego, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=533>. Data dostępu: 03.12.2020.
- Greenstone J.L., Leviton S.C., (2004), *Interwencja kryzysowa*, Gdańsk: Wyd. GWP.
- Jarmużek, M., 2020, *Niesłyszący/Głuchy/Głuchy/Głuchoniemy?*, <https://janauczyciel.pl/news/nieslyszacy-gluchy-gluchy-gluchoniemy/>. Data dostępu: 03.12.2020.
- Klimkowska. K., (2013). *Orientacja na sukces zawodowy studentów kończących studia translatorskie*. Lublin: Wyd. UMCS.
- Kubacka-Jasiecka D., (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Kubacka-Jasiecka D., (b.r.). Kryzysy zdrowia a możliwości zmagania się z cierpieniem choroby somatycznej. [http://www.sztukaleczenia.pl/pub/2010/2\\_DKubackaJasiecka.pdf](http://www.sztukaleczenia.pl/pub/2010/2_DKubackaJasiecka.pdf). Data dostępu: 03.12.2020.
- Małkowska-Szkutnik A., Mazur J. (2011), *Funkcjonowanie w szkole uczniów z chorobą przewlekłą*, *Problemy Higieny Epidemiologicznej* 2011, 92(2): 232-240.
- Maslach C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach C. (1998). A multidimensional theory of burnout. In *Theories of Organizational Stress*, ed. CL Cooper, pp. 68–85. Oxford, UK: Oxford Univ. Press.
- Maslach, Ch., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.



- niepełnosprawni.po.opole.pl/index.php/pl/wsparcie-edukacyjne/198-choroby-przewlekłe. Data dostępu: 03.12.2020.
- Najwyższa Izba Kontroli. (2018). Realizacja przez uczelnie akademickie i zawodowe obowiązku stworzenia niepełnosprawnym studentom i doktorantom warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych. Warszawa.
- Oleś, P. K. (2011). Psychologia człowieka dorosłego. Warszawa: PWN.
- Perdeus-Białek, M., Nowak-Adamczyk, D. (2013). Równe traktowanie na Uniwersytecie Jagiellońskim. Przewodnik po zasadach wsparcia edukacyjnego dla studentów i doktorantów. UJ. Kraków.
- Pilecka, B. (2004). Kryzys psychologiczny wybrane zagadnienia. Kraków: Wyd. UJ.
- Płucienniczak, K., Autism&Uni, (b.r.). Jak zmniejszyć poziom lęku i stresu?. UW. <https://poradnik.bon.uw.edu.pl/jak-zredukowac-poziom-leku-i-stresu/> Data dostępu: 03.12.2020.
- Prokopiak, A. (b.r.). Student z autyzmem w społeczności akademickiej. Lublin: Wyd. UMCS.
- Sak, M. (2012). 4 kroki. Wsparcie osób niesłyszących na rynku pracy II – podręcznik dobrych praktyk, PFRON, Warszawa.
- Skłodowski, H., (2010). Psychologiczne wyzwania kryzysu. W: H. Skłodowski (red.), Człowiek w kryzysie – psychospołeczne aspekty kryzysu. PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I ZARZĄDZANIE TOM XI, ZESZYT 1. Łódź. s. 9-22.
- Szlagura, W. (b.r.). Rzeczywistość kryzysu - pojęcie, definicje, teorie, dynamika, <http://www.interwencjakryzysowa.pl>. Data dostępu: 03.12.2020.
- Szonert-Rzepecka D., 2010, Wypalenie zawodowe, [w:] H. Skłodowski (red.), Człowiek w kryzysie – psychospołeczne aspekty kryzysu, PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I ZARZĄDZANIE TOM XI, ZESZYT 1, Łódź, s.23-42.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: Learning and developing during the first stage of adulthood. W: M. C. Smith, N. DeFrates–Densch (red.), Handbook of research on adult development and learning (s. 34–67), New York/London: Routledge.
- Tucholska, S. (b.r.). Wypalenie zawodowe w ujęciu strukturalnym i dynamicznym, Instytut Psychologii KUL, [http://www.kul.pl/files/37/www/Wypalenie\\_materialy.doc](http://www.kul.pl/files/37/www/Wypalenie_materialy.doc)
- Uniwersytet Warszawski Uniwersytet Dla Wszystkich. Osoby niepełnosprawne na Uniwersytecie Warszawskim, Warszawa 2005.
- Wojnarowska, B. (red). 2010, Uczniowie z chorobami przewlekłymi. Jak wspierać ich rozwój, zdrowie i edukację. PWN, Warszawa.
- Wsparcie edukacyjne studentów z chorobami przewlekłymi, [http://www.darelearning.eu/pl/publikacje\\_i\\_materialy\\_do\\_pobrania.html](http://www.darelearning.eu/pl/publikacje_i_materialy_do_pobrania.html). Data dostępu: 03.12.2020.
- Wsparcie edukacyjne studentów z dysleksją, [http://www.darelearning.eu/pl/publikacje\\_i\\_materialy\\_do\\_pobrania.html](http://www.darelearning.eu/pl/publikacje_i_materialy_do_pobrania.html). Data dostępu: 03.12.2020.



Wsparcie edukacyjne studentów z niepełnosprawnością ruchową,  
[http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc\\_ruchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc_ruchowa.html). Data dostępu:  
03.12.2020.

Wsparcie edukacyjne studentów z niepełnosprawnością słuchową,  
[http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc\\_sluchowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc_sluchowa.html). Data dostępu:  
03.12.2020.

Wsparcie edukacyjne studentów z niepełnosprawnością wzrokową,  
[http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc\\_wzrokowa.html](http://www.darelearning.eu/pl.niepelnosprawnosc_wzrokowa.html)]. Data dostępu:  
03.12.2020.

Wsparcie edukacyjne studentów z zaburzeniami mowy,  
[http://www.darelearning.eu/pl.publikacje\\_i\\_materiały\\_do\\_pobrania.html](http://www.darelearning.eu/pl.publikacje_i_materiały_do_pobrania.html). Data dostępu:  
03.12.2020.

Wsparcie edukacyjne studentów z zespołem Aspergera,  
[http://www.darelearning.eu/pl.publikacje\\_i\\_materiały\\_do\\_pobrania.html](http://www.darelearning.eu/pl.publikacje_i_materiały_do_pobrania.html). Data dostępu:  
03.12.2020.

[www.darelearning.eu/pl.inne\\_niepelnosprawnosci.html](http://www.darelearning.eu/pl.inne_niepelnosprawnosci.html) [Materiały edukacyjne dla nauczycieli akademickich opracowane w ramach projektu DARE 2 ([www.DareProject.eu](http://www.DareProject.eu)) koordynowanego przez Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych UJ. Data dostępu: 03.12.2020.

