

Problemy ze „studenckimi problemami”

Kto z nas nie ma problemów? Doświadczamy ich każdego dnia – borykamy się z wieloma trudnościami, które w mniejszym lub większym stopniu nas dotykają i wywołują u nas mniejszą lub większą reakcję emocjonalną (lub somatyczną). W roku akademickim do największych problemów studenckich należą zaliczenia m.in. ćwiczeń, konwersatoriów, laboratoriów oraz egzaminy, które należy zdać z oceną pozytywną. Studenci UC napotykają też inne trudności, a konieczność sprostania uczelnianej (i nie tylko) rzeczywistości może u niektórych wywoływać stres oraz spowodować wiele kolejnych problemów



Grafika wygenerowana
za pomocą DALL-E

Niezmiennie od 1970 roku z początkiem października kolejne pokolenia studentów powracają w mury Uniwersytetu Gdańskiego w celu kontynuowania wybranych przez siebie studiów lub rozpoczęcia swojej przygody ze studiowaniem. Wraz z powrotem żaków UG wypełnia się radosną ekscytacją i śmiechem, a wszystkim – zarówno studentom, jak i pracownikom naukowym – towarzyszy wszechobecny pośpiech. – *W powietrzu czuć naukową atmosferę* – zauważa ze śmiechem Michał, student Wydziału Prawa i Administracji. – *Taka atmosfera jest odczuwalna tylko w pierwszym tygodniu października, kiedy studenci i pracownicy UG wypoczęci i pełni energii zapełniają korytarze i sale na poszczególnych wydziałach. Potem pojawiają się zwykle pierwsze problemy z pracami, esejami, kolegami z roku – atmosfera się zmienia i staje się bardziej stresująca.*

PROBLEM, CZYLI CO?

Według *Słownika języka polskiego PWN*, problem to: „1. «trudna sytuacja, z której należy znaleźć jakieś wyjście», 2. «poważna sprawa, która wymaga przemyślenia i rozstrzygnięcia»”¹. W psychologii natomiast „problem jest to rozbieżność między aktualnym stanem rzeczy a wyznaczonym bądź narzuconym celem (stanem pożądanym), polegająca na realizacji zaplanowanej sekwencji operacji poznawczych”². Co to w praktyce oznacza? „Dla psychologa problem to rodzaj relacji pomiędzy obiektywną, zewnętrzną sytuacją bodźcową a jednostką lub grupą ludzi. Istotą tej relacji jest niemożność osiągnięcia celu, wynikająca z braku potrzebnych środków materialnych (np. przedmiotów,

materiałów, pieniędzy), społecznych (np. pomocy i wsparcia ze strony innych osób) lub intelektualnych (np. wiedzy lub umiejętności). Znajdując się w sytuacji problemowej, człowiek może nie podejmować żadnych działań albo może próbować osiągnąć cel mimo braku dostępnych środków. Jeśli podejmuje takie próby, wykonuje czynność, zwaną rozwiązywaniem problemu”³. Należy jednak podkreślić, że rozwiązanie problemu wymaga często określenia jego rodzaju, ponieważ zwykle nazwanie sytuacji problemowej, w której się znajdujemy, pozwala nam lepiej dobrać strategię jego rozwiązania. I tak, gdy sytuacja, w której się znajdujemy, pomimo różnych możliwości działań zawsze daje nam tylko jedno rozwiązanie, mówimy o problemie konwergencyjnym (zbieżnym). Jego rozwiązanie wymaga od nas „zbieżnego myślenia”, czyli takiego, w którym niezależnie od przyjętej strategii wszystkie nasze dywagacje nad możliwością jego rozwiązania zamykają się w jednym punkcie, będącym rozwiązaniem⁴. Jeżeli dany problem ma wiele rozwiązań, nazywamy go dywergencyjnym (rozbieżnym). Jego rozwiązanie wymaga „myślenia rozbieżnego”, czyli takiego, w którym poszukujemy różnych strategii działania, a każda z nich dać nam może odmienne rozwiązanie⁵.

Potocznie problemy dzielimy najczęściej na proste i złożone, które często określone są dywensją (choć przez psychologów uważaną za błędną⁶) łatwe – trudne. Podział ten ma cechy subiektywne, np. dla osoby, która interesuje się sztuką późnego renesansu we Włoszech, przygotowanie prezentacji na ten temat będzie dużo łatwiejsze niż dla kogoś, kogo ten temat

w ogóle nie interesuje. To, czy daną sytuację postrzegamy jako łatwą czy trudną, zależy od wielu czynników, m.in. od naszego doświadczenia, motywacji do rozwiązania danego problemu, nastroju czy stanu posiadanej wiedzy na dany temat⁷.

„PROBLEMOWE” STUDIOWANIE

Studenci Uniwersytetu Gdańskiego zapytani o to, co sprawia im największe problemy w czasie studiowania, odpowiadają najczęściej ze śmiechem, że „samo studiowanie”. Agata studiująca na Wydziale Filologicznym podkreśla: – *Jestem mistrzynią robienia problemu ze wszystkiego, co pierwotnie problemem nie jest [śmiech]. Moim hobby jest odkładanie wszystkiego na ostatni moment, co skutkuje tym, że zawsze mam wrażenie, że jestem spóźniona ze wszystkimi studentckimi zadaniami. Podobne spostrzeżenia ma Mikołaj, także student Wydziału Filologicznego: – Systematyczność w czasie studiowania nie jest moją mocną stroną. U mnie chęć nauki narasta, a swoją kulminację zyskuje dzień przed egzaminem. Wtedy zaczynam się uczyć na poważnie [śmiech].*

Dorota studiująca na Wydziale Nauk Społecznych zauważa: – *Dla mnie największym problemem w czasie studiowania jest znalezienie pokoju, w którym właściciele i współlokatorzy akceptują kudłate zwierzęta wielkości małego niedźwiedzia [śmiech]. Praktycznie co roku mam z tym problem, ale nie mam serca zostawić mojej suczki u rodziców na całe dziesięć miesięcy.*

Igor, student Wydziału Prawa i Administracji, podkreśla, że dla

niego największym problemem jest brak czasu na przyjemności w czasie semestru i sesji: – *Bardzo lubię czytać, ale w ciągu semestru i sesji nie mam czasu na to, aby przeczytać dobry kryminał lub dokument. Trudno jest mi także spotkać się ze znajomymi spoza studiów, ponieważ nie zawsze mam czas na to, aby wybrać się na weekend do Słupska.*

Dla Justyny, która studiuje na Wydziale Nauk Społecznych, największym problemem nie jest zaliczanie kolokwium i egzaminów, tylko organizacja opieki nad synem, gdy ten z powodu choroby nie może pójść do żłobka. – *Bardzo lubię się uczyć* – mówi Justyna. – *Nigdy nie miałam problemów z zapamiętywaniem czytanego lub słuchanego materiału. Od kiedy jednak jestem mamą, nie zawsze udaje mi się znaleźć czas na to, aby pogodzić studia z opieką nad dzieckiem i obowiązkami domowymi. Na szczęście dotychczas, gdy miałam duży kryzys, zawsze znajdowała się jakaś dobra „ciocia”, która przejmowała małego na kilka godzin.*

W wypowiedziach studentów Uniwersytetu Gdańskiego dotyczących „problemów studenckich” pojawiają się również problemy związane z brakiem bezpieczeństwa finansowego, koniecznością pogodzenia życia rodzinnego z życiem zawodowym i studenckim czy wątpliwości na temat przyszłości zawodowej po zakończeniu edukacji uniwersyteckiej. Jan studiujący na Wydziale Ekonomicznym mówi: – *Jestem już przed samą obroną, więc powoli zaczynam stresować się moją przyszłością po zakończeniu studiów. To chyba obecnie mój największy problem – większy nawet niż obrona pracy.*

MIĘDZY PROBLEMEM A KRYZYSEM

Stres związany z pojawiającymi się problemami ma zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na człowieka. W umiarkowanych dawkach działa mobilizująco, poprawia koncentrację i pomaga radzić sobie z wyzwaniami. Jednak długotrwały, przewlekły stres może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak osłabienie układu odpornościowego, problemy sercowo-naczyniowe, zaburzenia snu czy nawet depresja. Wpływa również na zdolności poznawcze, zmniejsza efektywność pracy i pogarsza jakość życia. Gdy problemy zaczynają się „piętrzyć” i nie potrafimy sami ich rozwiązać lub nie posiadamy zasobów koniecznych do ich rozwiązania, może dopaść nas kryzys. W przeciwnieństwie do problemu kryzys to sytuacja, która przekracza nasze możliwości radzenia sobie, zagraża naszej stabilności, zdrowiu lub bezpieczeństwu. Kryzys jest intensywniejszy od problemu, wymaga szybkiej reakcji i często wywołuje silne emocje. W kryzysie nie mamy pełnej kontroli nad przebiegiem wydarzeń, a nasze dotychczasowe strategie radzenia sobie okazują się często niewystarczające⁹.

Bardzo często wyjście z sytuacji kryzysowej wymaga wsparcia. Na Uniwersytecie Gdańskim jest wiele instytucji oraz osób pomagających żakom w chwilach, gdy „studenckie problemy” przytłaczają ich lub wydają się im nie do rozwiązania. Należą do nich:

- Akademyckie Centrum Wsparcia Psychologicznego, które udziela bezpłatnie krótkotrwałego wsparcia psychologicznego, także w sytuacjach kryzysowych (np. w wypadku pojawienia się myśli lub działań o charakterze

suicydalnym). Więcej informacji o działaniu Centrum znaleźć można na stronie internetowej: <https://centrumwsparcia.ug.edu.pl/>;

- Parlament Studentów UG, którego zadaniem jest reprezentowanie i ochrona interesów studentów w zakresie spraw związanych z procesem kształcenia i wychowania oraz spraw socjalno-bytowych i kulturalnych potrzeb studentów, a także współdziałanie z organami uczelni w sprawach przewidzianych w określonych aktach prawnych. Informacje dotyczące działalności Parlamentu znaleźć można na stronie: <https://parlament.ug.edu.pl/>;
- prorektor ds. studenckich, dr hab. Urszula Patocka-Sigłowy, prof. UG, która odpowiada m.in. za podejmowanie decyzji w sprawach odwołań od decyzji dziekana lub kierownika innej jednostki organizacyjnej dotyczącej toku studiów czy udzielania zniżek i zwolnień z opłat za świadczone usługi edukacyjne na studiach oraz z opłat za zakwaterowanie w domach studenckich UG. Więcej informacji o zadaniach prorektora ds. studenckich znaleźć można na stronie: <https://ug.edu.pl/o-uczelni/wladze/prorektor-ds-studenckich>;
- prodziekani ds. studenckich, którzy podejmują decyzje dotyczące np. przedłużenia sesji, urlopów dziekańskich, egzaminów komisyjnych na poszczególnych wydziałach;
- opiekunowie roku, czyli nauczyciele akademicy Uniwersytetu Gdańskiego wyznaczeni do wspierania studentów poszczególnych lat w kwestiach dotyczących organizacji studiów;
- pozostali pracownicy poszczególnych jednostek organizacyjnych Uniwersytetu Gdańskiego.



Grafika wygenerowana
za pomocą DALL-E

Wszyscy doświadczamy mniejszych lub większych problemów. Dzieje się tak, ponieważ życie jest pełne wyzwań, zmian i nieprzewidywanych sytuacji. Problemy najczęściej pojawiają się w wyniku różnic między naszymi oczekiwaniami a rzeczywistością, między naszymi potrzebami a możliwościami ich realizacji, a także w wyniku interakcji z innymi ludźmi i otoczeniem. Są one naturalną częścią ludzkiego doświadczenia i stanowią okazję do rozwoju, nauki oraz doskonalenia umiejętności radzenia

sobie z trudnościami. Wsparcie studentów, doktorantów czy pracowników przez władze uniwersytetu, Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego czy Parlament Studentów Uniwersytetu Gdańskiego w sytuacji problemowej jest kluczowe, ponieważ zapewnia poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Może ono obejmować pomoc psychologiczną, doradztwo, udostępnienie zasobów edukacyjnych oraz elastyczne podejście do obowiązków akademickich. Dzięki temu osoby doświadczające trudności mogą łatwiej przetrwać kryzys i wrócić do normalnego funk-

cjonowania. Istotne jest jednak, aby tej pomocy szukać, ponieważ może ona dostarczyć narzędzi do zarządzania stresem, poprawić samopoczucie oraz przyczynić się do znalezienia wyjścia z trudnej sytuacji. Pozwala to również na spojrzenie na problem z innej perspektywy, co może przyspieszyć proces powrotu do równowagi. Pamiętajmy, że szukanie pomocy to akt odwagi i troski o siebie, który wspiera nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

Agnieszka Bień

¹ Zob. *Słownik języka polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/problem.html>

² *Psychologia poznawcza*, red. E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 484.

³ Tamże, s. 484–485.

⁴ Przykładem takiego problemu może być np. zadanie matematyczne, w którym musimy obliczyć pole figury na podstawie określonych danych.

⁵ Por. *Psychologia poznawcza*, s. 487.

⁶ Por. tamże, s. 488.

⁷ Por. tamże.

⁸ Por. *Poradnictwo psychologiczne*, red. Cz. Czybała, S. Kluczyńska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015, s. 17–21.