

Una via sumus

JESTEŚMY JEDNĄ DROGĄ: O BUDOWANIU WSPÓLNOTY

Kiedy po wielu latach wspominamy czasy studenckie, w naszych głowach pojawiają się zawile formuły matematyczne, głębokie koncepcje filozoficzne i dokładne daty wydarzeń z historii Ameryki Prekolumbijskiej, prawda?

Bzdura. To, co pamiętamy najlepiej, dotyczy naszych relacji z rówieśnikami, naszego samopoczucia, atmosfery oraz kilku profesorów, których wyjątkowo pozytywna lub negatywna postawa miała wpływ na nasz stosunek do studiowania i spełniania lub porzucania marzeń.

O tym, w jaki sposób ułożą się nasze relacje i jak nasz umysł oraz emocje dostosują się do warunków akademickich, decydują – podobnie jak w indywidualnym rozwoju człowieka – pierwsze chwile, dni i tygodnie spędzone w nowym środowisku. Dlatego środowisko akademickie powinno być jak najlepiej przygotowane na przyjęcie i otoczenie opieką młodych ludzi. W tym momencie zapewne pojawią się głosy: „To nie przedszkole”, „Są dorośli”, „Niech sobie radzą”, a nawet „Niech cierpią, to próba ognia”. Stop. Nie jesteśmy kolonią karną.

Powinniśmy wręcz zacząć od obalenia mitów, które o studiach wyższych są rozpowszechniane już na etapie szkoły średniej. Nauczyciele, chcąc zmobilizować uczniów przed maturą, przekazują im komunikaty nacechowane przesadnym negatywizmem: „Na studiach to dopiero będzie ciężko”, „Zoba-

czycie, co to harówka, nie będzie czasu na zabawę”, „Tam nikt wam nie będzie pomagał”. Powoduje to eskalację zachowań lękowych, obniżenie poczucia sprawczości i wewnętrznej motywacji, a także budzi nieufność i poczucie zagrożenia, co w konsekwencji tworzy przeszkody w sferze zarówno relacyjnej, jak i poznawczej.

INTEGRACJA

Niezliczone badania dowodzą, że sukces akademicki jest ściśle związany z jakością sieci społecznych i więzi przyjacielskich oraz ze wsparciem ze strony kadry i administracji uczelni¹. Nie bójmy się zatem poświęcić pierwszych tygodni semestru na integrację, zrobmy co w naszej mocy, aby wesprzeć studentów w budowaniu nowych relacji i tworzeniu bezpiecznej atmosfery. To nie jest stracony czas, to chwile sprzyjające rozwijaniu umiejętności interpersonalnych, które w rezultacie zaprocentują lepszą współpracą, większą motywacją i lepszymi wynikami w nauce.

W książce *Rozwój umysłu: jak stajemy się tym, kim jesteśmy* Daniel Siegel zwraca uwagę na neurobiologiczne aspekty integracji i ich wpływ na ogólny dobrostan młodego człowieka. W rozdziałach na temat przywiązania i emocji autor zwraca uwagę na związek między bezpiecznymi więziami interpersonalnymi i regulacją emocji oraz dojrzewaniem

Joanna Tenerowicz-Kudła

Lektorka Centrum Języków Obcych Uniwersytetu Gdańskiego, absolwentka skandynawistyki, anglistyki i tańca w terapii i rozwoju. Certyfikowana instruktorka tańca, trenerka zespołów tanecznych i propagatorka ruchu jako narzędzia wspierającego dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.



struktur mózgowych, takich jak kora przedczołowa². Zdaniem tego autora, dzięki aktywacji mechanizmów empatii i neuronów lustrzanych młodzi ludzie czują, że są widziani i akceptowani. Wspólnota rówieśnicza, w której jednostka czuje się ważna i bezpieczna, wspiera rozwój stabilnej i otwartej tożsamości, podczas gdy izolacja społeczna – będąca wynikiem rywalizacji o oceny i status – może prowadzić do wycofania i poważnych zaburzeń emocjonalnych³.

Ponadto, zespoły, których członkowie mają szansę się poznać i, pomimo różnic, próbować się rozumieć oraz współpracować, w mniejszym stopniu narażone są na konflikty i nieuczciwe „zerowanie” na pracy innych⁴.

ZESPOŁY STUDENCKIE

Tworzenie zespołów studenckich to proces, którego przebieg można opisać według klasycznego modelu Tuckmana⁵. Model ten obejmuje pięć etapów: formowanie, konfrontację, normowanie, działanie i zamknięcie (ang. forming, storming, norming, performing, adjourning).

Etap formowania to czas na uprzejme, ostrożne poznawanie się nawzajem i identyfikowanie

swojej roli w grupie. Dominującym uczuciem jest tu niepewność, która generuje potrzeby bezpieczeństwa, wsparcia, zaufania i wytyczenia klarownych celów. Im sprawniej potrzeby te będą zrealizowane, tym efektywniej wejdziemy w tryb konkretnej pracy. Kto powinien wykonać to zadanie, jeśli nie prowadzący zajęcia?

W kolejnym etapie pojawia się konfrontacja, a wraz z nią różnice zdań, walka o wpływy, interpersonalne starcia i konflikty. Tutaj powinniśmy być szczególnie wyczuleni na ewentualne napięcia, ponieważ niosą one ryzyko wykluczenia, izolacji lub dominacji. Jeśli zareagujemy właściwie i wykorzystamy ten kluczowy moment, przyczynimy się do rozwoju umiejętności regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów.

Faza normowania opiera się na poczuciu odpowiedzialności i zaangażowania. Uwaga – właśnie rodzi się przynależność i świadomość przejścia od „ja” do „my”. Przy subtelny pokierowaniu i monitorowaniu prowadzącego grupa ustala wspólne normy, zasady działania, cele i style komunikacji. Jest to etap rozwoju empatii, zaufania i wzajemnego szacunku. To także czas na indywidualną refleksję: „Jaki wkład mogę wnieść

**NIE MA PRZYJEMNIEJSZYCH
CHWIL NIŻ TE, GDY MŁODZI
LUDZIE Z UŚMIECHEM
PRZYCHODZĄ NA ZAJĘCIA,
CIESZĄ SIĘ WZAJEMNYM
WSPARCIEM I ODWAŻNIE
DZIELĄ SIĘ SWOIMI
PRZEMYŚLENIAМИ —
BEZ LĘKU PRZED OCENĄ
CZY ODRZUCENIEM.
W PRZYJAZNYM OTOCZENIU
STUDENCI CZĘŚCIEJ
PODEJMUJĄ INICJATYWĘ,
DZIELĄ SIĘ POMYSŁAMI
I SĄ BARDZIEJ
ZAANGAŻOWANI, PONIEWAŻ
CZUJĄ SIĘ ZAUWAŻENI
I WAŻNI DLA GRUPY**

i jak moje talenty, predyspozycje i umiejętności przyczynią się do funkcjonowania grupy?”.

Mając wypracowaną silną bazę w postaci zharmonizowanego i zgranego zespołu, możemy zacząć działać. Kiedy studenci wspierają się i uczą się od siebie nawzajem, jeszcze bardziej wzrasta poziom integracji, samodzielności i kreatywności oraz – co najważniejsze – satysfakcji i tożsamości akademickiej. Czy możemy chcieć więcej?

Ostatni etap może stanowić zakończenie konkretnego projektu, pojedynczego lektoratu lub całego toku studiów. Nie musi to być tradycyjna ocena: potrzebne jest podsumowanie, uznanie i docenienie wkładu wszystkich członków. Takie doświadczenie może wpływać na przyszłe postawy wobec pracy zespołowej.

Jeśli chcemy zrozumieć długofalową efektywność całego procesu, warto zwrócić uwagę na

praktyczne zastosowanie wiedzy – zarówno tej, która miała służyć przetrwaniu lub udowodnieniu innym swoich kompetencji, jak i tej, którą zdobyliśmy, współpracując z kumplami lub która została zaainspirowana czystą ciekawością.

Dobrze zaplanowane i przeprowadzone kształtowanie zespołu studenckiego przekłada się na ogromne korzyści w wymiarze edukacyjnym i psychologicznym⁶. Zespół, który przeszedł przez etapy budowania relacji, rozwiązywania konfliktów i ustalania wspólnych norm, staje się przestrzenią bezpiecznego uczenia się, wzajemnego wsparcia i otwartej komunikacji.

Nie ma przyjemniejszych chwil niż te, gdy młodzi ludzie z uśmiechem przychodzą na zajęcia, cieszą się wzajemnym wsparciem i odważnie dzielą się swoimi przemyśleniami – bez lęku przed oceną czy odrzuceniem. W przyjaznym otoczeniu studenci częściej

podejmują inicjatywę, dzielą się pomysłami i są bardziej zaangażowani, ponieważ czują się zauważeni i ważni dla grupy.

„Dobra chemia” wzmacnia nie tylko relacje, lecz także zdolności metapoznawcze, empatię i odporność psychiczną, co sprzyja lepszemu przyswajaniu wiedzy oraz rozwojowi kompetencji społecznych niezbędnych w życiu zawodowym i osobistym.

Joanna Tenerowicz-Kudła

PS Pamiętajmy jednak, że opisany proces nie dzieje się sam. Wymaga on przede wszystkim naszej – pedagogów – świadomości, dużego zaangażowania i wysiłku, który niekoniecznie przełoży się na formalne uznanie ze strony akademii. Bezcenne i wzruszające jest natomiast obserwowanie pięknych relacji nawiązanych w sali wykładowej, wspólnych marzeń, planów i przyjaźni na całe życie.

¹ C. Stadtfeld, A. Vörös, T. Elmer, Z. Boda, I.J. Raabe, *Integration in emerging social networks explains academic failure and success*; <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1811388115> (dostęp: 16.08.2025).

² D.J. Siegel, *Rozwój umysłu: jak stajemy się tym, kim jesteśmy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.

³ Tamże.

⁴ D. Maguire, Y. Keceli, *The impact of formation and diversity on student team conflict*; <https://doi.org/10.1177/14697874221144998> (dostęp: 16.08.2025).

⁵ S.M. Graffius, *Use the phases of team development (based on Bruce W. Tuckman's model of forming, storming, norming, performing, and adjourning) to help teams grow and advance: 2023 update*; <https://www.scottgraffius.com/resources/Use-the-Phases-of-Team-Development---Update-for-2023.pdf> (dostęp: 16.08.2025).

⁶ A.F. Pinto, O.M. Mjølén, N. Petersen Reed, *Beyond the first week: sustaining the feeling of social inclusion and sense of belonging for students*; <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2421032> (dostęp: 16.08.2025).