

CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Od zamartwiania się do małych kroków: Praktyczne narzędzia, których program CARE + CONNECT uczy europejskich studentów

Wiedza, o tym że zdrowie psychiczne studentów jest w kryzysie to jedynie połowa sukcesu. Trudniejsze pytanie polega na tym co konkretnie zrobić w wtorkowy wieczór, kiedy zbliża się ostateczny termin oddania pracy, a lękowe myśli nie dają się wyciszyć. Studentom w naszych krajach partnerskich rzadko brakuje dobrych chęci, ale nie mają jasnego, opartego na dowodach sposobu na przetrwanie samego momentu kryzysowego.

Tę lukę ma wypełnić program cyfrowy CARE + CONNECT. Za przyjaznym interfejsem naszych modułów iCBT kryje się ustrukturyzowany zestaw technik psychologicznych, zaczerpniętych bezpośrednio z terapii poznawczo-behawioralnej i przetestowanych na studentach w Hiszpanii, Niemczech, Irlandii, Rumunii oraz na Cyprze. W tym artykule omówimy trzy z takich narzędzi, aby pokazać krok po kroku czego dokładnie uczą się studenci.

Uchwycić myśl zanim wymknie się spod kontroli

Większość stresu akademickiego nie wynika z samej sytuacji a z jednej, szybkiej myśli. Student, który otrzymuje konstruktywną krytykę na temat swojego eseju, prawie natychmiast zakłada, że oblewa cały kurs. W naszych modułach nazywamy to myślami automatycznymi i pierwszą rzeczą jaką uczymy to rozpoznawanie ich, ponieważ większość studentów nigdy nie była proszona o zwrócenie uwagi na zdania, które przelatują przez ich głowy w chwilach stresu.

Kiedy myśl zostanie rozpoznana, student uczy się ją konfrontować z faktami zamiast od razu zaakceptować. Dodatkowo, uczymy rozpoznawać częste wzorce takie jak myślenie katastroficzne, czytanie w myślach czy myślenie czarno-białe, które zaburzają odbiór sytuacji. To zadanie nie ma na celu narzucania myślenia pozytywnego, ale zastąpienia tych myśli na takie, które pokrywają się z dostępnymi faktami np. “na pewno celowo ignorują moją wiadomość” na “jest wiele różnych powodów dlaczego jeszcze nie otrzymałem odpowiedzi”. Już taka mała zmiana często wystarcza aby obniżyć ciężar emocjonalny trudnej sytuacji.



CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie



CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Rozróżnianie skutecznego radzenia sobie od wygodnego unikania

Każdy student jakoś radzi sobie ze stresem: pytanie, które stawia nasz program brzmi: czy te metody faktycznie działają. Dwoje studentów, którzy zmagają się z przytłaczającym zadaniem, może reagować inaczej: jeden dzieli pracę na mniejsze etapy i ją zaczyna, a drugi zamyka laptopa i unika otwierania zadanie przez kolejny tydzień. Obydwa sposoby są formą radzenia sobie ze stresem, ale tylko jedna z nich go z czasem redukuje.

Nie chcemy przedstawiać tego problemu w kategorii siły woli. Unikanie jest bardzo łatwe i oferuje natychmiastową ulgę, i właśnie dlatego powinniśmy nazywać je po imieniu, a nie oceniać. Dając studentom prosty, wspólny słownik – radzenie sobie skoncentrowane na problemie, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, radzenie sobie oparte na unikaniu – pomagamy im rozpoznawać własne schematy działania. Pozwala im to budować bardziej elastyczny zestaw osobistych narzędzi, zamiast automatycznie wybierać tę strategię, która w danym momencie wydaje się najłatwiejsza.

Przekuwanie teorii w małe wykonywalne zadania

Zrozumienie własnych myśli czy schematów radzenia sobie zdaje się na niewiele, jeśli w codziennym życiu nic się nie zmienia. Właśnie dlatego program wprowadza aktywację behawioralną, która jest zwodniczo prosta: problemu niskiej motywacji nie rozwiązuje się poprzez czekanie, aż poczujemy się gotowi, lecz poprzez podjęcie jednego małego, konkretnego działania i pozwolenie, by motywacja pojawiła się w ślad za nim. Dwudziestominutowa powtórka notatek z wykładu często wystarcza, aby całe zadania znów wydało się wykonalne.

Studenci uczą się dzielić przytłaczające zadanie na dwa lub trzy etapy, z którymi są w stanie sobie poradzić, wybierać jeden z nich do realizacji jeszcze tego samego dnia, a następnie planować kilka realistycznych aktywności na kolejne dni. Nic z tego nie wymaga całkowitej zmiany dotychczasowego trybu życia; opiera się to na tej samej logice, która przyświeca całemu programowi – że małe, dobrze dobrane działanie, powtarzane konsekwentnie, zmienia samopoczucie studenta znacznie skuteczniej niż pojedynczy moment olśnienia.

Wszystkie te trzy narzędzia wpisują się w tę samą zasadę, na której opiera się terapia poznawczo-behawioralna: to, jak myślimy, jak się czujemy i jak działamy, jest ze sobą ściśle powiązane, a zmiana w jednym z tych obszarów może przynieść ulgę w dwóch pozostałych. W miarę jak program CARE + CONNECT jest wdrażany na kolejnych uczelniach partnerskich, naszym celem staje się to, aby każdy student potrzebujący takiego wsparcia mógł uzyskać je bezpłatnie i dokładnie w momencie, w którym jest ono potrzebne, a nie tygodnie później w kolejce do gabinetu.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.