

# DOBROSTAN PSYCHICZNY STUDENTA



Nr projektu: FERS.03.01-IP.08-0216/24

Nowy wymiar dostępności SGTiHV w Warszawie



Szkoła Główna  
Turystyki i Hotelarstwa  
SGTiHV Vistula



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Spis treści

1. Wprowadzenie
2. Co to jest dobrostan psychiczny?
3. Stres akademicki — źródła i mechanizmy
4. Determinanty dobrostanu psychicznego
5. Rola wsparcia społecznego
6. Czynniki ryzyka i wzmacniające odporność
7. Strategie poprawy dobrostanu
  - 7.1. Zarządzanie stresem akademickim
  - 7.2. Uważność (mindfulness) i regulacja emocji
  - 7.3. Zdrowy styl życia jako fundament dobrostanu
  - 7.4. Budowanie i podtrzymywanie relacji społecznych
  - 7.5. Samoświadomość i rozwój osobisty
  - 7.6. Korzystanie z pomocy i normalizacja wsparcia psychologicznego
  - 7.7. Ćwiczenia praktyczne wspierające dobrostan psychiczny studenta
8. Rola uczelni i środowiska akademickiego
9. Monitorowanie i pomoc specjalistyczna
10. Podsumowanie
11. Bibliografia (wybrane źródła)

## 1. Wprowadzenie

Studia to czas intensywnych zmian, które obejmują zarówno rozwój intelektualny, jak i społeczny. Jest to okres, w którym studenci uczą się nie tylko przyswajania wiedzy, ale także samodzielnego podejmowania decyzji, zarządzania czasem i odpowiedzialności za własne wybory. Wraz z tym rozwojem pojawiają się wyzwania — egzaminy, terminy, oczekiwania wykładowców, a także potrzeba integracji z nowym środowiskiem społecznym. Wszystkie te czynniki mogą wywoływać stres, niepewność i poczucie presji.

Dobrostan psychiczny studenta nie sprowadza się jedynie do braku zaburzeń psychicznych. Obejmuje on pełen, **pozytywny stan funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i społecznego**. Oznacza to zdolność do efektywnego radzenia sobie z trudnościami, utrzymania satysfakcji życiowej i naukowej, budowania wartościowych relacji społecznych oraz poczucia sensu i samorealizacji.

Współczesne badania nad psychologią akademicką podkreślają, że dobrostan psychiczny jest kluczowy nie tylko dla wyników w nauce, ale także dla ogólnej jakości życia i przyszłego funkcjonowania zawodowego studentów. Dlatego ważne jest, aby zarówno studenci, jak i środowisko akademickie świadomie wspierały rozwój odporności psychicznej i umiejętności samoregulacji, tworząc środowisko sprzyjające zdrowiu psychicznemu i pełnemu rozwojowi jednostki.

## 2. Co to jest dobrostan psychiczny?

Dobrostan psychiczny obejmuje zarówno perspektywę hedoniczną (pozytywne emocje, satysfakcja z życia), jak i eudajmonistyczną (realizacja potencjału, sens życia). W ujęciu akademickim oznacza to więcej niż brak problemów psychicznych — to aktywne i świadome funkcjonowanie w różnych sferach życia. Dobrostan psychiczny studenta obejmuje satysfakcję z życia codziennego i studiów, równowagę emocjonalną, zdrowe i wspierające relacje społeczne oraz poczucie sensu i kompetencji w działaniu.

W literaturze psychologicznej wyróżnia się kilka wymiarów dobrostanu:

- emocjonalny (pozytywne doświadczenia i regulacja emocji),
- psychologiczny (poczucie kompetencji, autonomia, rozwój osobisty),

- społeczny (przynależność, jakość relacji, wsparcie społeczne) oraz funkcjonowanie w kontekście akademickim (motywacja, zaangażowanie, efektywność nauki).

Badania wskazują, że wysoki poziom dobrostanu sprzyja nie tylko lepszym wynikom w nauce, ale także zmniejsza ryzyko problemów psychicznych, poprawia odporność na stres oraz wspiera adaptację do zmieniających się wymagań życia studenckiego.

Dobrostan psychiczny nie jest celem jednorazowym, lecz procesem dynamicznym, który wymaga regularnego dbania o siebie, rozwoju kompetencji psychospołecznych i umiejętności samoregulacji. W kontekście studiów oznacza to świadome łączenie nauki, życia społecznego i aktywności regeneracyjnych, tak aby wspierać zarówno rozwój intelektualny, jak i emocjonalny.

### 3. Stres akademicki — źródła i mechanizmy

Stres akademicki to odpowiedź organizmu studenta na wymagania i presje związane z nauką, które przewyższają jego zasoby radzenia sobie. Źródła stresu w środowisku akademickim są różnorodne i obejmują zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Do najczęstszych należą: obciążenie pracą, intensywność zajęć i nauki, terminy egzaminów i projektów, wysokie oczekiwania własne i społeczne, presja oceniania, niepewność dotycząca przyszłości zawodowej oraz konieczność adaptacji do nowego środowiska społecznego i akademickiego.

Mechanizmy stresu obejmują zarówno reakcje fizjologiczne (np. wzrost poziomu kortyzolu, napięcie mięśniowe, zaburzenia snu), jak i poznawczo-emocjonalne (lęk, poczucie przeciążenia, obniżona koncentracja). Przewlekły stres akademicki może prowadzić do spadku dobrostanu, nasilenia objawów lęku i depresji, a w skrajnych przypadkach do wypalenia akademickiego, które objawia się zniechęceniem, spadkiem motywacji, alienacją społeczną i spadkiem wyników naukowych.

W literaturze psychologicznej wskazuje się, że nie wszystkie sytuacje stresowe są negatywne. Stres umiarkowany może działać mobilizująco, zwiększając motywację i zaangażowanie w naukę. Kluczowe znaczenie ma jednak **umiejętność rozpoznawania własnych reakcji stresowych i stosowanie skutecznych strategii radzenia sobie**, takich jak planowanie zadań, techniki relaksacyjne, mindfulness, korzystanie ze wsparcia społecznego i rozwijanie

kompetencji samoregulacji. Świadomość mechanizmów stresu pozwala studentom lepiej zarządzać obciążeniem akademickim i chronić dobrostan psychiczny.

## 5. Rola wsparcia społecznego

Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrostanu psychicznego studentów i obejmuje różne formy, które wspierają radzenie sobie ze stresem oraz poprawiają jakość życia akademickiego. Możemy je podzielić na kilka kategorii:

- **Wsparcie emocjonalne:** empatia, poczucie bezpieczeństwa, możliwość rozmowy o trudnościach.
- **Wsparcie instrumentalne:** praktyczna pomoc w nauce, wskazówki, współpraca w projektach.
- **Wsparcie informacyjne:** doradztwo, wymiana doświadczeń, wskazówki dotyczące nauki, kariery i życia akademickiego.

### Kluczowe aspekty wsparcia społecznego dla studentów

1. **Wsparcie rówieśnicze w nauce (peer support).** Wspólne przygotowania do egzaminów, dzielenie się notatkami i wzajemna motywacja zwiększają efektywność nauki i redukują stres.
2. **Mentoring i role model.** Obecność starszych studentów, doktorantów lub wykładowców jako mentorów pomaga zredukować niepewność, wspiera rozwój kompetencji i ułatwia adaptację do środowiska akademickiego.
3. **Wsparcie formalne od instytucji** Biura ds. studentów, poradnie psychologiczne, konsultacje kariery czy programy tutorów dostarczają profesjonalnej pomocy i edukacji psychospołecznej, co zwiększa odporność psychiczną.
4. **Wsparcie emocjonalne poza środowiskiem akademickim.** Rodzina, partnerzy i przyjaciele spoza uczelni stabilizują emocje, redukują poczucie izolacji i wspierają radzenie sobie ze stresem.
5. **Jakość wsparcia ponad ilość.** Kluczowe jest posiadanie osób, którym można zaufać i które oferują realną pomoc, zamiast wielu powierzchownych relacji.
6. **Umiejętność proszenia o Pomoc.** Studenci często nie korzystają ze wsparcia z powodu wstydu lub przekonania, że muszą radzić sobie sami. Uczenie się asertywnego proszenia o wsparcie jest niezbędne dla utrzymania dobrostanu.

## Znaczenie wsparcia społecznego

Badania wskazują, że studenci z silnym wsparciem społecznym rzadziej doświadczają przewlekłego stresu, objawów lęku i depresji, a ich wyniki w nauce są wyższe. Wsparcie społeczne działa jako bufor ochronny, redukując negatywne skutki presji akademickiej i zwiększając odporność psychiczną. Świadome budowanie sieci wsparcia, zarówno w środowisku akademickim, jak i poza nim, jest kluczowym elementem profilaktyki zdrowia psychicznego i wzmacniania dobrostanu studentów.

## Praktyczne wskazówki dla studentów

- Dołącz do grup naukowych, kół zainteresowań i projektów zespołowych.
- Szukaj mentorów lub tutorów w uczelni.
- Utrzymuj bliskie relacje rodzinne i przyjacielskie.
- Nie wahaj się prosić o pomoc w razie trudności.
- Pamiętaj, że jakość wsparcia jest ważniejsza od ilości znajomości.

## 6. Czynniki ryzyka i wzmacniające odporność

Dobrostan psychiczny studentów zależy od równowagi między czynnikami ryzyka a czynnikami odpornościowymi. Czynniki ryzyka zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia stresu, zaburzeń emocjonalnych i spadku motywacji, podczas gdy czynniki odpornościowe działają ochronnie, wzmacniając zdolność radzenia sobie i utrzymania satysfakcji z życia akademickiego.

### Czynniki ryzyka

- **Perfekcjonizm i wysokie oczekiwania wobec siebie** – presja na osiągnięcie doskonałości może prowadzić do przewlekłego stresu i lęku.
- **Przewlekła presja czasu i nadmierne obciążenie nauką** – brak czasu na odpoczynek sprzyja wypaleniu akademickiemu.
- **Samotność i brak wsparcia społecznego** – izolacja zwiększa poczucie bezradności.
- **Niepewność zawodowa i trudności adaptacyjne** – stres związany z planowaniem przyszłości może obniżać poczucie bezpieczeństwa.

## Czynniki odpornościowe

- **Poczucie własnej skuteczności** – wiara we własne kompetencje zwiększa motywację i odporność psychiczną.
- **Umiejętności radzenia sobie (coping)** – strategie skoncentrowane na problemie i emocjach umożliwiają skuteczne zarządzanie stresem.
- **Pozytywne nastawienie i optymizm** – nastawienie sprzyja kreatywnym rozwiązaniom i szybciej pozwala odbudować energię po niepowodzeniach.
- **Zdrowy styl życia** – regularny sen, aktywność fizyczna, odpowiednia dieta i odpoczynek wspierają funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze.
- **Wsparcie społeczne** – relacje z rodziną, przyjaciółmi, mentorami i rówieśnikami działają ochronnie.

## Wizualizacja czynników ryzyka i odporności

Poniższy schemat przedstawia równowagę między czynnikami ryzyka a odpornościowymi, wpływającymi na dobrostan psychiczny studenta:



## 7. Strategie wzmacniania dobrostanu psychicznego studenta

Dobrostan psychiczny nie jest stanem danym raz na zawsze, lecz **procesem**, który wymaga świadomej troski i systematycznego wzmacniania. Studenci funkcjonują w środowisku o wysokich wymaganiach poznawczych, emocjonalnych i społecznych, dlatego kluczowe znaczenie mają **strategie samoregulacji, profilaktyki stresu oraz budowania odporności psychicznej**. Poniżej

przedstawiono najważniejsze obszary działań sprzyjających dobrostanowi psychicznemu studentów.

### 7.1. Zarządzanie stresem akademickim

Stres akademicki jest jednym z najczęściej doświadczanych obciążeń w okresie studiów. Jego źródłem są m.in. egzaminy, zaliczenia, presja ocen, wielość ról oraz niepewność dotycząca przyszłości zawodowej. Skuteczne zarządzanie stresem polega nie na jego całkowitej eliminacji, lecz na **rozwijaniu adaptacyjnych sposobów reagowania**.

*Kluczowe strategie:*

- **Planowanie i organizacja czasu** – realistyczne rozpisywanie zadań, dzielenie dużych projektów na mniejsze etapy, korzystanie z kalendarzy i planerów akademickich.
- **Wyznaczanie priorytetów** – koncentracja na zadaniach najważniejszych i najbardziej pilnych, unikanie nadmiernego perfekcjonizmu.
- **Regulacja poznawcza** – identyfikowanie i modyfikowanie myśli automatycznych (np. katastrofizacji, myślenia „wszystko albo nic”), które nasilają napięcie emocjonalne.
- **Akceptacja ograniczeń** – uznanie, że zmęczenie, trudności czy chwilowy spadek motywacji są naturalną częścią procesu studiowania.

Badania pokazują, że studenci stosujący **strategie skoncentrowane na problemie** (problem-focused coping) charakteryzują się wyższym poziomem dobrostanu psychicznego i niższym poziomem objawów lękowych oraz depresyjnych.

### 7.2. Uważność (mindfulness) i regulacja emocji

Uważność (mindfulness) rozumiana jest jako **świadoma, nieoceniająca obecność „tu i teraz”**. W kontekście akademickim stanowi skuteczne narzędzie wspierające koncentrację, regulację emocji oraz odporność psychiczną.

Regularna praktyka uważności:

- obniża poziom odczuwanego stresu,
- zmniejsza napięcie emocjonalne przed egzaminami,
- poprawia zdolność koncentracji i zapamiętywania,
- wzmacnia samoświadomość i akceptację siebie.

### *Przykładowe techniki:*

- krótkie ćwiczenia oddechowe (2–5 minut dziennie),
- skanowanie ciała,
- uważne jedzenie lub uważny spacer,
- świadome zatrzymanie się w sytuacjach przeciążenia.

Badania wskazują, że nawet **krótkoterminowe interwencje oparte na mindfulness** przynoszą istotne korzyści w zakresie dobrostanu psychicznego studentów i redukcji objawów stresu akademickiego.

### *7.3. Zdrowy styl życia jako fundament dobrostanu*

Dobrostan psychiczny jest ściśle powiązany z kondycją fizyczną. Styl życia studentów często charakteryzuje się nieregularnym snem, brakiem ruchu i nadmiernym korzystaniem z technologii, co może obniżać odporność psychiczną.

#### *Kluczowe elementy:*

- **Sen** – regularny rytm dobowy, odpowiednia długość snu (7–9 godzin), ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem.
- **Aktywność fizyczna** – nawet umiarkowany ruch (spacery, joga, ćwiczenia rozciągające) wpływa pozytywnie na nastrój i redukcję napięcia.
- **Odżywianie** – regularne posiłki, odpowiednie nawodnienie, ograniczenie substancji psychoaktywnych.
- **Higiena cyfrowa** – świadome korzystanie z mediów społecznościowych, unikanie porównań społecznych i nadmiernej stymulacji.

Badania potwierdzają, że studenci prowadzący **zdrowy i zrównoważony tryb życia** wykazują wyższy poziom satysfakcji z życia oraz lepsze funkcjonowanie emocjonalne.

### *7.4. Budowanie i podtrzymywanie relacji społecznych*

Relacje interpersonalne stanowią jeden z najsilniejszych czynników ochronnych zdrowia psychicznego. W okresie studiów, szczególnie na pierwszych latach, studenci mogą doświadczać samotności i trudności adaptacyjnych.

### *Wspierające działania:*

- aktywne uczestnictwo w życiu akademickim (koła naukowe, organizacje studenckie),
- budowanie relacji rówieśniczych opartych na zaufaniu i wzajemnym wsparciu,
- utrzymywanie kontaktu z rodziną i bliskimi,
- korzystanie z mentoringu akademickiego.

Wsparcie społeczne działa jako **bufor stresu**, obniżając ryzyko problemów psychicznych i wzmacniając poczucie przynależności do wspólnoty akademickiej.

### *7.5. Samoświadomość i rozwój osobisty*

Istotnym elementem dobrostanu psychicznego jest rozwijanie **samoświadomości emocjonalnej i poznawczej**. Obejmuje ona rozpoznawanie własnych potrzeb, granic, zasobów oraz sygnałów przeciążenia.

Studenci o wyższym poziomie samoświadomości:

- szybciej reagują na objawy stresu i wypalenia,
- skuteczniej korzystają z dostępnych form wsparcia,
- wykazują większą elastyczność psychologiczną.

Rozwój osobisty może być wspierany poprzez:

- refleksję nad własnym stylem uczenia się,
- udział w warsztatach kompetencji psychospołecznych,
- rozmowy z doradcą akademickim lub psychologiem.

### *7.6. Korzystanie z pomocy i normalizacja wsparcia psychologicznego*

Jedną z najważniejszych strategii dobrostanu jest **umiejętność sięgania po pomoc**. Korzystanie ze wsparcia psychologicznego nie jest oznaką słabości, lecz dojrzałości i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Uczelnie coraz częściej oferują:

- bezpłatne konsultacje psychologiczne,
- warsztaty psychoedukacyjne,
- grupy wsparcia,

- interwencje kryzysowe.

Normalizacja korzystania z pomocy specjalistycznej sprzyja **profilaktyce problemów psychicznych** i budowaniu kultury troski o dobrostan w środowisku akademickim.

### Podsumowanie

Strategie wzmacniania dobrostanu psychicznego studenta obejmują zarówno **działania indywidualne**, jak i **wsparcie środowiskowe**. Świadome zarządzanie stresem, dbałość o zdrowy styl życia, relacje społeczne, rozwój osobisty oraz korzystanie z pomocy specjalistycznej stanowią fundament zdrowego funkcjonowania w trakcie studiów i w dalszym życiu zawodowym.

### 7.7. Ćwiczenia praktyczne wspierające dobrostan psychiczny studenta

Ćwiczenia przedstawione poniżej mają charakter **profilaktyczno-rozwojowy**. Ich celem jest wzmacnianie samoświadomości, regulacji emocji, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz budowanie odporności psychicznej. Zaleca się wykonywanie ich **regularnie**, w spokojnym otoczeniu, bez presji czasu.

---

#### Ćwiczenie 1. Mapa źródeł stresu akademickiego

##### **Cel:**

Rozpoznanie indywidualnych źródeł stresu oraz reakcji emocjonalnych i behawioralnych.

##### **Instrukcja:**

Odpowiedz pisemnie na poniższe pytania:

1. Jakie sytuacje na studiach wywołują u mnie największe napięcie?
2. Jak reaguję w takich momentach (emocje, myśli, zachowanie)?
3. Które z tych sytuacji mam realny wpływ zmienić, a które muszę zaakceptować?
4. Jakie strategie radzenia sobie stosuję obecnie?

##### **Refleksja końcowa:**

Zaznacz jedną sytuację, w której możesz wprowadzić drobną zmianę (np. lepsze planowanie, wcześniejsze rozpoczęcie nauki).

## Ćwiczenie 2. Dziennik emocji studenta

### **Cel:**

Rozwijanie świadomości emocjonalnej i zdolności samoregulacji.

### **Instrukcja:**

Przez 5–7 dni zapisuj codziennie:

- jedną sytuację, która wywołała silną emocję,
- nazwę emocji (np. lęk, złość, radość),
- myśl, która się pojawiła,
- sposób, w jaki zareagowałeś/-aś.

### **Pytania do autorefleksji:**

- Czy zauważasz powtarzające się emocje lub myśli?
  - Co pomaga Ci regulować emocje, a co je nasila?
- 

## Ćwiczenie 3. Technika „3 oddechy uważności”

### **Cel:**

Szybka redukcja napięcia i poprawa koncentracji.

### **Instrukcja:**

Zatrzymaj się na chwilę i wykonaj:

1. **Pierwszy oddech** – zauważ, co teraz czujesz (emocje, napięcie w ciele).
2. **Drugi oddech** – skup uwagę wyłącznie na oddechu.
3. **Trzeci oddech** – nazwij jedną rzecz, którą możesz zrobić dalej z większym spokojem.

### **Zastosowanie:**

Ćwiczenie szczególnie polecane przed egzaminem, prezentacją lub trudną rozmową.

---

## **Ćwiczenie 4. Bilans zasobów osobistych**

### **Cel:**

Wzmocnienie poczucia własnej skuteczności i odporności psychicznej.

### **Instrukcja:**

Uzupełnij zdania:

- Moje mocne strony jako studenta to...
- W przeszłości poradziłem/-am sobie z trudnościami, ponieważ...
- Osoby lub miejsca, które mnie wspierają, to...
- Umiejętności, które chcę rozwijać, to...

### **Refleksja:**

Zauważ, że posiadane zasoby często są większe, niż się wydaje w sytuacji stresu.

---

## **Ćwiczenie 5. Koło równowagi studenckiej**

### **Cel:**

Ocena równowagi między różnymi obszarami życia.

### **Instrukcja:**

Oceń w skali 1–10 swoje zadowolenie z obszarów:

- studia i nauka
- zdrowie fizyczne
- zdrowie psychiczne
- relacje społeczne
- odpoczynek i czas wolny
- rozwój osobisty

### **Pytanie kluczowe:**

Który obszar wymaga największej troski w najbliższym czasie?

---

## **Ćwiczenie 6. Plan regeneracji psychicznej**

### **Cel:**

Zapobieganie przeciążeniu i wypaleniu akademickiemu.

### **Instrukcja:**

Uzupełnij tabelę (pisemnie lub mentalnie):

- Co mnie najbardziej męczy na studiach?
- Co mnie realnie regeneruje (krótko i długoterminowo)?
- Jak często pozwalam sobie na odpoczynek bez poczucia winy?

### **Zadanie:**

Zaplanuj jedną krótką aktywność regeneracyjną na każdy dzień najbliższego tygodnia.

---

## **Ćwiczenie 7. Kiedy sięgnąć po pomoc? – sygnały ostrzegawcze**

### **Cel:**

Wczesne rozpoznawanie potrzeby wsparcia specjalistycznego.

### **Instrukcja:**

Zaznacz, czy w ostatnich tygodniach:

- odczuwasz przewlekłe zmęczenie,
- masz trudności z koncentracją,
- unikasz kontaktów społecznych,
- doświadczasz obniżonego nastroju lub lęku,
- tracisz motywację do nauki.

### **Wskazówka psychoedukacyjna:**

Jeśli kilka z tych sygnałów utrzymuje się dłużej niż 2–3 tygodnie, warto skontaktować się z psychologiem lub doradcą akademickim.

---

## Ćwiczenie 8. List do siebie – perspektywa wspierająca

### **Cel:**

Rozwijanie postawy życzliwości wobec siebie (self-compassion).

### **Instrukcja:**

Napisz krótki list do siebie:

- tak, jakbyś pisał/-a do bliskiej osoby przeżywającej trudności,
- bez oceniania, z empatią i wsparciem.

### **Refleksja:**

Zwróć uwagę, jak zmienia się Twój stosunek do siebie po wykonaniu ćwiczenia.

## 8. Rola uczelni i środowiska akademickiego

Uczelnia i środowisko akademickie mają kluczowe znaczenie w kształtowaniu dobrostanu psychicznego studentów. Ich działania mogą zarówno wzmacniać odporność psychiczną, jak i redukować czynniki ryzyka. Do najważniejszych działań należą:

- **Promowanie dobrostanu psychicznego:** włączanie tematów zdrowia psychicznego do programów nauczania, organizowanie warsztatów z zakresu zarządzania stresem, uważności i rozwoju osobistego.
- **Programy wsparcia psychologicznego:** dostęp do poradni psychologicznych, grup wsparcia, konsultacji indywidualnych, psychoedukacji w zakresie radzenia sobie ze stresem i emocjami.
- **Szkolenia dla kadry akademickiej:** rozwijanie kompetencji wykładowców i pracowników w zakresie rozpoznawania problemów psychicznych, reagowania na sygnały przeciążenia studentów oraz tworzenia sprzyjającego środowiska nauki.
- **Przestrzeń do dialogu:** otwarte kanały komunikacji między studentami a władzami uczelni, możliwość wyrażania potrzeb i opinii dotyczących życia akademickiego, wspieranie kultury wzajemnego szacunku i zrozumienia.

Działania te przyczyniają się do budowania bezpiecznego, wspierającego środowiska, w którym studenci mogą rozwijać zarówno wiedzę, jak i kompetencje psychospołeczne.

## 9. Monitorowanie i pomoc specjalistyczna

Świadome monitorowanie własnego dobrostanu jest kluczowe dla zapobiegania przeciążeniu i wypaleniu akademickiemu. Studenci powinni zwracać uwagę na:

- **Rozpoznawanie własnych granic:** świadomość limitów fizycznych, emocjonalnych i poznawczych pozwala na wczesne reagowanie na przeciążenie.
- **Sygnały przeciążenia:** chroniczne zmęczenie, zaburzenia snu, spadek motywacji, objawy lęku lub drażliwość mogą wskazywać na konieczność interwencji.
- **Korzystanie z pomocy specjalistycznej:** psychologowie, doradcy akademicki, konsultacje w poradniach zdrowia psychicznego i wsparcie w sytuacjach kryzysowych są istotnym elementem profilaktyki.

Regularne monitorowanie własnego stanu oraz szybkie reagowanie na sygnały stresu zwiększa skuteczność strategii radzenia sobie i wspiera utrzymanie wysokiego poziomu dobrostanu.

## 10. Podsumowanie

Dobrostan psychiczny studenta jest dynamiczny i zależy od wielu czynników, w tym poziomu stresu, wsparcia społecznego, satysfakcji ze studiów oraz stosowanych strategii radzenia sobie. Zarówno działania indywidualne (np. uważność, zdrowy styl życia, rozwój kompetencji psychospołecznych), jak i środowiskowe (wsparcie uczelni, dostęp do poradni, mentoring) są kluczowe dla budowania odporności psychicznej.

Świadomość własnych zasobów i ograniczeń, umiejętność korzystania ze wsparcia społecznego oraz reagowania na przeciążenie pozwalają studentom na skuteczne radzenie sobie z wymaganiami akademickimi, zachowanie równowagi emocjonalnej i osiągnięcie satysfakcji zarówno w nauce, jak i w życiu osobistym. Dobrostan psychiczny jest zatem nie tylko celem samym w sobie, ale także fundamentem efektywnej edukacji i rozwoju osobistego.

## 11. Bibliografia (wybrane źródła)

- Aulia, F. i in. *Student Well-being: A Systematic Literature Review*. [jurnal.ugm.ac.id](http://jurnal.ugm.ac.id)
- Kulawska, E. *Dobrostan psychiczny a poziom stresu i satysfakcji ze studiów*. [czasopisma.uksw.edu.pl](http://czasopisma.uksw.edu.pl)
- Beiter, R. i in. *Rethinking Student Wellbeing in Higher Education*. [mdpi.com](http://mdpi.com)
- Słodkowska, J., Bokszczanin, A. *Perfekcjonizm i stres a dobrostan*. [czasopisma.uni.lodz.pl](http://czasopisma.uni.lodz.pl)
- West, H. M. i in. *Medical student wellbeing*. [bmcpyschology.biomedcentral.com](http://bmcpyschology.biomedcentral.com)

Załączniki do ćwiczeń:

### Arkusze ćwiczeń dla studenta – Dobrostan psychiczny

#### Ćwiczenie 1: Mapa źródeł stresu akademickiego

1. Wypisz wszystkie sytuacje w ciągu ostatniego miesiąca, które wywołały u Ciebie stres w związku ze studiami.
2. Przy każdej sytuacji zaznacz poziom odczuwanego stresu w skali 1–10.
3. Zastanów się, jakie strategie radzenia sobie zastosowałeś(-aś) i jakie mogłyby być alternatywne, bardziej skuteczne.

| Sytuacja | Poziom stresu (1-10) | Strategia radzenia sobie | Alternatywna strategia |
|----------|----------------------|--------------------------|------------------------|
|          |                      |                          |                        |

---

#### Ćwiczenie 2: Dziennik emocji studenta

Codziennie przez tydzień zapisuj swoje emocje, ich intensywność i sytuacje, które je wywołały.

| Data | Sytuacja | Emocja | Intensywność (1-10) | Jak sobie poradziłem(-am) |
|------|----------|--------|---------------------|---------------------------|
|      |          |        |                     |                           |

### Ćwiczenie 3: Technika „3 oddechy uważności”

1. Znajdź spokojne miejsce na 2–3 minuty.
2. Zamknij oczy i skup się na swoim oddechu.
3. Wykonaj trzy głębokie oddechy, świadomie odczuwając każdy wdech i wydech.
4. Zwróć uwagę na zmiany w napięciu ciała i samopoczuciu.

| Data | Czas praktyki | Samopoczucie przed | Samopoczucie po |
|------|---------------|--------------------|-----------------|
|      |               |                    |                 |

---

### Ćwiczenie 4: Bilans zasobów osobistych

1. Wypisz swoje mocne strony, umiejętności i doświadczenia, które pomagają Ci radzić sobie ze stresem.
2. Zastanów się, z jakich zasobów możesz skorzystać w trudnych sytuacjach.

| Zasób | Jak mogę go wykorzystać |
|-------|-------------------------|
|       |                         |
|       |                         |

---

### Ćwiczenie 5: Koło równowagi studenckiej

Oceń swoje zadowolenie w różnych obszarach życia w skali 1–10 i zaznacz na kole. Obszary: studia, zdrowie, relacje, odpoczynek, rozwój osobisty.

| Obszar | Satysfakcja (1-10) |
|--------|--------------------|
| Studia |                    |

| Obszar          | Satysfakcja (1-10) |
|-----------------|--------------------|
| Zdrowie         |                    |
| Relacje         |                    |
| Odpoczynek      |                    |
| Rozwój osobisty |                    |

## Ćwiczenie 6: Plan regeneracji psychicznej

1. Wypisz aktywności, które pomagają Ci się zrelaksować i odzyskać energię.
2. Zaplanuj ich regularne stosowanie w ciągu tygodnia.

| Dzień tygodnia | Aktywność regeneracyjna | Czas trwania |
|----------------|-------------------------|--------------|
| Poniedziałek   |                         |              |
| Wtorek         |                         |              |
| Środa          |                         |              |
| Czwartek       |                         |              |
| Piątek         |                         |              |
| Sobota         |                         |              |
| Niedziela      |                         |              |

## Ćwiczenie 7: Kiedy sięgnąć po pomoc?

Zidentyfikuj sygnały ostrzegawcze, które wskazują, że warto skorzystać z pomocy psychologa lub doradcy akademickiego.

| Sygnał ostrzegawczy | Co mogę zrobić | Kontakt / wsparcie |
|---------------------|----------------|--------------------|
|                     |                |                    |

## Ćwiczenie 8: List do siebie – perspektywa wspierająca

1. Napisz list do siebie, w którym wyrażasz empatię, zrozumienie i wsparcie w trudnych sytuacjach akademickich.
2. Przeczytaj go w chwilach stresu lub wątpliwości.

| Data | Treść listu |
|------|-------------|
|      |             |