

STUDENCI DLA STUDENTÓW

– ZNACZENIE PSYCHOSPOŁECZNEGO WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO

Studentki i studenci WUM od lat wykazują dużą świadomość potrzeby działań nastawionych na zdrowie psychiczne i dobrostan rówieśników oraz aktywności własnej w zakresie poszukiwania dróg wzajemnego wsparcia. Zaspokajaniu tej potrzeby służą liczne samodzielnie organizowane inicjatywy. Ostatni rok stanowił duże wyzwanie adaptacyjne. Wynikająca z ograniczeń związanych z pandemią COVID-19 trudność w budowaniu i korzystaniu z naturalnej sieci wsparcia odbiła się niekorzystnie na funkcjonowaniu psychicznym wielu młodych osób. Jednak nawet w tym okresie studentki i studenci WUM wykazywali się dużą aktywnością w zakresie działań służących wsparciu.

Wsparcie rówieśnicze może przybierać różne formy. Co do zasady polega ono na spotkaniu, osobiście lub online, co najmniej dwóch osób o podobnych doświadczeniach, aby podzielić się tymi doświadczeniami, wspólnie uczyć się, jak przezwyciężyć określone trudności i dawać sobie nawzajem nadzieję. Może to być wsparcie emocjonalne, informacyjne, instrumentalne, rzadziej rzeczowe. Kluczowe zasady wsparcia rówieśniczego to szacunek, empatia, koncentracja na mocnych stronach, a nie słabościach jednostki, i działanie na rzecz dobrego samopoczucia i lepszego funkcjonowania.

Mentoring rówieśniczy

Jedną z aktywności najczęściej kojarzonych ze wsparciem rówieśniczym jest mentoring rówieśniczy, często nazywany systemem „buddy”, w którym osoby przygotowane w zakresie umiejętności miękkich oraz rozumienia zasad funkcjonowania grupy (także wielokulturowej) wspierają nowych studentów jako przyjaciele, mentorzy i przewodnicy, tak aby ułatwić im przystosowanie do nowe-

go środowiska. Przykładem działań tego typu na WUM jest akcja IFMSA-Poland¹ **PeerSupport**, która na stałe wpisała się już w tradycję uczelni. Celem PeerSupport jest wsparcie nowo przyjętych studentów. Supporter to starsza koleżanka lub kolega, którzy mają za sobą już pierwszy rok (a nawet więcej lat) na uczelni i pomagają w odnalezieniu się w rzeczywistości studenckiej. Peer to studentka lub student pierwszego roku, którzy taką pomoc uzyskują. Te losowe znajomości czasami trwają całe studia, umożliwiając bezcenną wymianę informacji i pomoc w kolejnych latach kształcenia. Podobny charakter ma nowa, powstała w tym roku akcja IFMSA **InterActive** poświęcona przede wszystkim integracji studentów Oddziałów Nauczania w Języku Polskim i Angielskim. Uczestnicy akcji to studenci, którzy poprzez formularz Google mogą zgłosić chęć kontaktu z innym studentem, który w inny sposób

trudno jest im urzeczywistnić. Wszyscy uczestnicy są członkami odpowiedniej grupy na Facebooku i mogą wziąć udział w spotkaniach integracyjnych online organizowanych przez koordynatorów akcji. Pierwsza tura spotkała się z dużym zainteresowaniem. Niebawem ruszy kolejny nabór. W kwietniu 2020 r., w reakcji na wybuch pandemii COVID-19 i w odpowiedzi na potrzeby młodszych kolegów i koleżanek, anglojęzyczni studenci i studentki Psychologicznego Studenckiego Koła Naukowego PSYCHE (SKN PSYCHE) we współpracy z Samorządem Studentów



¹ IFMSA-Poland – Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny na Polskę (www.ifmsa.pl) zrzesza studentów medycyny i młodych lekarzy. Należy do Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Studentów Medycyny – IFMSA (International Federation of Medical Students Associations), która jest największą na świecie organizacją studencką. Przynależność do organizacji jest dobrowolna – każdy student medycyny i młody lekarz może stać się jej członkiem po wypełnieniu deklaracji członkowskiej. Stowarzyszenie posiada swoje oddziały na wszystkich wyższych uczelniach medycznych w Polsce, dzięki czemu studenci mają szansę wziąć udział w akcjach i warsztatach organizowanych przez różne oddziały, wymienić się doświadczeniem i nawiązać nowe znajomości, również poza uczelnią.

STUDENCI

Oddziału Nauczania w Języku Angielskim i pod opieką Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM zorganizowali projekt **Guidance Support Integration** (GSI, Poradnictwo Wsparcie Integracja). Ma on na celu udzielenie koleżeńskieggo wsparcia studentom pierwszego roku, poprzez przypisanie do każdej z grup dziekańskich jednego z wolontariuszy ze starszych lat pomagającego odnaleźć się w szybko zmieniającej się i zagrażającej rzeczywistości, odpowiadającego na pytania dotyczące wprowadzanych obostrzeń, wspierającego i organizującego pomoc dla studentów objętych kwarantanną oraz, generalnie, wchodzącego w rolę starszego odpowiedzialnego rodzeństwa. W ramach tych działań opracowany został także przewodnik dla studentów pierwszego roku, zawierający podstawowe informacje o uczelni i jej funkcjonowaniu w czasie pandemii COVID-19.

Nauczanie rówieśnicze

Inną formą wsparcia rówieśniczego jest nauczanie rówieśnicze (peer tutoring), w którym studenci wspierają się w nauce akademickiej. Wśród rozwijanych przez studentów WUM działań tego typu na szczególną uwagę zasługuje koordynowana przez uczelnię oddział IFMSA-Poland akcja **Anatomy Fighters** (Wojownicy Anatomii) – inicjatywa, której celem jest wsparcie studentów pierwszego roku w nauce anatomii poprzez prowadzenie poświęconej temu grupy na Facebooku, tworzenie materiałów powtórzeniowych i organizację spotkań tematycznych przez studentów starszych lat. Koordynatorzy akcji i wolontariusze dzięki swoim działaniom ułatwiają studentom przejście przez trudy nauki anatomii, które sami pamiętają. Dzieląc się wiedzą i doświadczeniem, studenci odnoszą obopólną korzyść, tworzą środowisko wsparcia i współpracy, tak ważne nie tylko dla zapewnienia wysokich wyników egzaminów, ale przede wszystkim rozwoju w trosce o zdrowie psychiczne. Nieco inną, ale również wartą odnotowania rolę pełnią **studygramy** – konta na Instagramie poświęcone uczeniu się, zawierające zdjęcia, grafiki i posty dotyczące konkretnych tematów merytorycznych, jak i sposobów uczenia się, prowadzenia notatek, sposobów pracy nad własną motywacją itp. Tym samym łączą często w sobie zarówno funk-

cję nauczania rówieśniczego, jak i edukacji rówieśniczej. Profilami prowadzonymi przez studentów WUM cieszącymi się największą chyba popularnością są @white-coatcouple i @avocado_doctor.

Edukacja rówieśnicza

Edukacja rówieśnicza na określone tematy, takie jak planowanie kariery zawodowej, logistyka funkcjonowania na uczelni, radzenie sobie ze stresem egzaminacyjnym, prokrastynacją, to kolejna ważna forma wsparcia rówieśniczego. Poza wspomnianymi studygramami i specyficznym dla sytuacji pandemii programem GSI, dobrym przykładem tego typu działalności jest – prowadzona w języku angielskim przez studentów SKN PSYCHE w ramach projektu **Happiness by PSYCHE** – strona internetowa i blog **Peer Support for English Speaking Students** (Wsparcie Rówieśnicze dla Studentów Anglojęzycznych, www.muwpeersupport.com) wraz z towarzyszącą grupą na Facebooku. Strona zawiera artykuły i posty dotyczące obniżonego nastroju i depresji, lęku, stresu i radzenia sobie z nimi, zarządzania czasem, motywacji, szczęścia, relacji intymnych, związku zdrowego stylu życia ze zdrowiem psychicznym itp. Podobną edukacyjno-wspierającą rolę spełnia nowo powstały i również realizowany w ramach SKN PSYCHE instagrawy projekt **TROSKA** obejmujący osobiste posty dotyczące problematyki dbania o siebie, poszukiwania odpowiedniej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, wyzwań w czasie studiów medycznych. Jego nadrzędnym celem jest zbudowanie u odbiorców motywacji do dbania o siebie, kiedy uczą się dbać o innych.

Rówieśnicze wsparcie emocjonalne

Rówieśnicze wsparcie emocjonalne charakteryzuje się wyrażaniem pozytywnego ustosunkowania, postawy otwartości i troski przez odpowiednio przygotowaną osobę wobec wspieranego rówieśnika, mające na celu stworzenie poczucia bezpieczeństwa, wzmocnienie samooceny, podtrzymanie na duchu. Odpowiednie przygotowanie powinno obejmować szkolenie w zakresie umiejętności doradczych, które obejmują komunikację werbalną i niewerbalną, w tym przede wszystkim umiejętność aktywnego słuchania, poufność

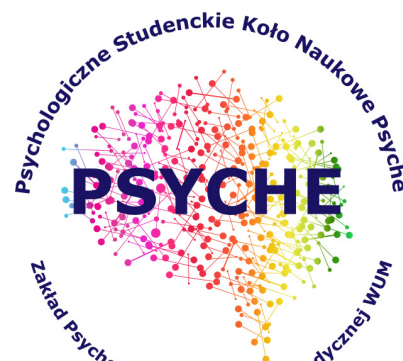


**ANATOMY
FIGHTERS**



TROSKA

Projekt pod opieką SKN PSYCHE WUM





i rozwiązywanie problemów. Przykładem realizowanych przez studentów WUM działań w tym zakresie jest anonimowy czat wspomnianego wcześniej projektu Happiness by PSYCHE realizowanego przez SKN PSYCHE pod opieką merytoryczną Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM. Dzięki nieustannie obecnemu na stronie internetowej www.muwpeersupport.com oknu pop-up czatu, szukająca pomocy osoba może w dowolnej chwili poprosić o kontakt e-mailowy lub we wskazanych godzinach skontaktować się na czacie i przeprowadzić rozmowę w czasie rzeczywistym na trudny dla siebie temat. W okresie pandemii, w czasie pierwszego wiosennego lockdownu, studenci i studentki WUM szybko wdrożyli także inne kreatywne działania mające na celu wsparcie emocjonalne, np. projekt **Virtual Common Room** (Wirtualny Salon) i **Stay Home Army** (Armia Pozostających w Domu) – grupy na Facebooku poświęcone budowaniu wspólnoty studentów Oddziału Nauczania w Języku Angielskim w dobie pandemii COVID-19, proponujące wspólne spotkania i aktywności online na różne tematy – od nauki i rozmów o emocjach po gotowanie, szydełkowanie, gry planszowe i jogę.

Mediacje rówieśnicze

Ostatnią często wymienianą formą wsparcia rówieśniczego są mediacje rówieśnicze polegające na zaangażowaniu studentów – mediatorów w rozwiązywanie konfliktów i sporów w sytuacjach formalnych i nieformalnych. Wydaje się, że rolę taką pełnią nieraz starości grup oraz wybrani członkowie Samorządu Studentów WUM i Samorządu Studentów WUM Oddziału Nauczania w Języku Angielskim. Osoby te mogą nie mieć jed-



nak wystarczającego przygotowania merytorycznego i wsparcia profesjonalnego do realizacji tak trudnego zadania.

Na zakończenie przeglądu wybranych rówieśniczych form wsparcia nastawionych na poprawę dobrostanu studentek i studentów WUM, warto także wspomnieć o spełniających wszystkie z powyższych funkcji **Dniach Świadomości Zdrowia Psychicznego WUM** (ang. *Mental Health Awareness Days – MHAD*) zorganizowanych z inicjatywy studentek i studentów SKN PSYCHE po raz pierwszy w marcu 2020 r. (kolejną edycję zaplanowano na kwiecień 2021), przy współpracy z innymi studenckimi kołami naukowymi oraz pod opieką merytoryczną Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM i Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM. Głównym celem Dni było zwiększenie wśród społeczności akademickiej WUM świadomości w zakresie dobrostanu psychicznego, uświadomienie na problemy psychologiczne oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji osób doświadczających trudności natury psychologicznej. W czasie pierwszej, szesnastoczłonnej edycji objęły one między innymi skierowane do studentów warsztaty psychoedukacyjne i promujące zdrowie psychiczne, wykłady, spotkania i gry integracyjne, akcje wolontaryjne, „targi dobrego samopoczucia”, dodatkowe godziny funkcjonowania wspomnianego wcześniej anonimowego czatu dotyczące-

go wsparcia oraz godziny otwarte Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej – Punkt Konsultacyjny WUM, kiedy studenci mogli skorzystać z pomocy Poradni bez wcześniejszego umówienia. Druga edycja Dni, zapowiadana na kwiecień 2021, odbędzie się online pod hasłem „Przeciwieństwo samotności The Opposite of Loneliness”, a w centrum uwagi organizowanych w ich ramach wydarzeń pozostanie integracja studentów i wzmacnianie naturalnej sieci wsparcia, budowanie poczucia więzi w społeczności akademickiej oraz szeroko rozumiana psychoedukacja nastawiona na poprawę dobrostanu psychicznego.

Wsparcie rówieśnicze przynosi korzyści nie tylko otrzymującym je studentom i studentkom, ale również osobom udzielającym go: podnosi poziom kompetencji społecznych, poczucia własnej wartości i pewności siebie oraz pozwala na doświadczanie pozytywnych odczuć płynących z niesienia pomocy innym, poczucia bycia potrzebnym i przeświadczenia o robieniu czegoś ważnego dla dobra innych osób. Osoby udzielające wsparcia rówieśniczego często doświadczają także wzrostu własnej świadomości zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego, w tym zdolności radzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego.

Dla dalszego optymalnego rozwoju działań w zakresie wsparcia rówieśniczego na WUM kluczowa wydaje się lepsza integracja i koordynacja udzielających go grup studenckich. Poza opisanymi powyżej, działania takie podejmują także inne stowarzyszenia studenckie (np. EMSA, ANSA, SLF Student Utland – Warszawa), Samorząd Studentów, indywidualni studenci i studentki, często nie wiedząc nawzajem o swojej działalności. Powołanie zespołu wspomagającego formalnie i merytorycznie działania z zakresu wsparcia rówieśniczego pozwoliłoby na jeszcze lepsze przygotowanie osób udzielających pomocy do pełnienia obranych ról oraz profesjonalne wsparcie ich samych w przypadku napotkania większych trudności i wyzwań w realizacji podjętych działań. ■

Dr Magdalena Łazarewicz
– Zakład Psychologii i Komunikacji
Medycznej, Uniwersytecka Poradnia
Psychologiczna – Punkt Konsultacyjny,
Nina Karpińska – Wydział Lekarski,
IFMSA-Poland Oddział Warszawa,
Agata Mazur – Wydział Lekarski, Psychologiczne
Studenckie Koło Naukowe PSYCHE