

**Raport z działalności  
Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej  
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w  
okresie od marca do czerwca 2018**



**Opracowanie: dr n o zdr. Magdalena Łazarewicz**

## Spis treści

Potrzeba utworzenia poradni psychologicznej dla studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego .....	3
Rozwój Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej przy Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM .....	4
Finansowanie z funduszy II Wydziału Lekarskiego (styczeń 2014 – czerwiec 2014) .....	4
Działalność <i>pro bono</i> (październik 2014 – luty 2018).....	4
Dofinansowanie z Funduszy Norweskich (styczeń 2015 – maj 2016) .....	5
Finansowanie z funduszy Fundacji Rozwoju WUM i PreMed College WUM (marzec 2018 – czerwiec 2018).....	6
Funkcjonowanie Poradni w okresie marzec – czerwiec 2018 .....	7
Informacje ogólne .....	7
Budżet Poradni .....	7
Zespół Poradni .....	7
Dostępne formy pomocy psychologicznej .....	8
Umawianie wizyt .....	8
Dostępność informacji o Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej .....	9
Praca Poradni w liczbach.....	9
Główne problemy z jakimi zgłaszają się studenci .....	10
Ocena pracy Poradni przez studentów .....	11
Spostrzeżenia podsumowujące .....	13
Dotarcie z informacją o Poradni do wszystkich studentów WUM .....	13
Wyposażenie drugiego gabinetu Poradni .....	13
Współpraca z psychiatrą .....	14
Poradnia jako stała struktura w obrębie WUM.....	14
Powiększenie dostępnej liczby godzin konsultacji .....	14

## Potrzeba utworzenia poradni psychologicznej dla studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Doniesienia z wielu krajów wskazują na wysoki poziom problemów psychologicznych i emocjonalnych wśród studentów. Około 25% młodych ludzi doświadcza jakiegoś rodzaju problemów psychicznych w okresie studiów. Do najczęstszych problemów należą wysoki poziom stresu i lęku, depresja, występowanie myśli samobójczych, zaburzenia seksualne oraz zaburzenia osobowości. Badania norweskie wykazały wysoki poziom osamotnienia i lęku u ponad 20% studentów. Badania prowadzone na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym (WUM) w Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej w ramach projektu SUPP – *Adaptacja kulturowa, integracja i wsparcie psychospołeczne dla studentów zagranicznych* (EOG18) wykazały, że ponad 25% studentów zagranicznych WUM często lub prawie cały czas czuje się samotnie (raport z badań dostępny jest na stronie [www.supp.wum.edu.pl](http://www.supp.wum.edu.pl)). Doniesienia z innych krajów są jeszcze bardziej alarmujące, z poziomem osamotnienia wśród studentów sięgającym ponad 60%. Powyższe dane wskazują na wysokie zapotrzebowanie studentów na wsparcie w optymalnym dla ich zdrowego rozwoju zmaganiu się z wyzwaniami wiążącymi się ze studiowaniem.

Studenci zagraniczni, poza doświadczaniem wyzwań z jakimi zmagają się większość młodych ludzi rozpoczynających naukę na wyższych uczelniach (wyprowadzenie z domu rodzinnego, kształtowanie własnej tożsamości, przystosowanie do nowego fizycznego i społecznego otoczenia, konieczność sprawnego zarządzania czasem, kryzysy związków romantycznych), zmagają się także z barierami językowymi, trudnościami w komunikacji i problemami związanymi z organizacją życia codziennego. Wyzwaniem jest także często odmiennosc wartości, norm społecznych i nawyków studentów i społeczeństwa przyjmującego. Studenci zagraniczni muszą sobie także radzić z reakcjami ze strony społeczeństwa przyjmującego: zainteresowaniem nimi i uprzedzeniami wobec nich.

Brak wsparcia skoncentrowanego na zapobieganiu wystąpieniu powyższych czynników i pomocy w skutecznym radzeniu sobie z nimi prowadzić może do doświadczania poczucia społecznego i emocjonalnego osamotnienia oraz braku efektywności w życiu osobistym i akademickim. Uczelnia przyjmująca zdaje się być instytucją odpowiednią do dostarczania studentom kompleksowych programów wsparcia.

## Rozwój Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej przy Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM

Finansowanie z funduszy II Wydziału Lekarskiego (styczeń 2014 – czerwiec 2014)

Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna (*University Counselling Services - UCS*) założona została w styczniu 2014 przy Zakładzie Psychologii i Komunikacji Medycznej (wówczas Zakładzie Psychologii Medycznej) II Wydziału Lekarskiego WUM przy wsparciu finansowym Dziekana II Wydziału Lekarskiego prof. dra. hab. Marka Kucha. Oficjalnie usługi poradni dostępne były tylko dla studentów Oddziału Nauczania w Języku Angielskim II Wydziału Lekarskiego (*English Division - ED*). W okresie pomiędzy styczniem 2014 i czerwcem 2014 skonsultowano 11 studentów ED w ciągu 74 godzin (średnio 6.7 sesji na studenta i 12.3 konsultacji miesięcznie).

Studenci oddziałów nauczania w języku polskim, Oddziału Nauczania w Języku Angielskim Wydziału Lekarsko-Dentystycznego (*English Dentistry Division - EDD*) oraz studenci programu Erasmus konsultowani byli przez pracowników Zakładu *pro bono* i nie prowadzono szczegółowych statystyk ich przyjęć.

### Działalność *pro bono* (październik 2014 – luty 2018)

Po wstrzymaniu finansowania Poradni z funduszy II WL do czasu uzyskania wsparcia ze strony Fundacji Rozwoju WUM i PreMed College WUM, jej funkcjonowanie zostało ograniczone do konsultacji *pro bono* studentów dotychczas objętych opieką i wymagających jej utrzymania oraz osób najpilniej potrzebujących pomocy psychologicznych (ze względu na doświadczane stany lękowe, depresję, myśli samobójcze, *bullying*, problemy z nadużywaniem substancji psychoaktywnych). W tym okresie z pomocy Poradni skorzystało około 80 osób (w roku akademickim 2014/2015 skonsultowano 28 osób w ciągu 198 godzin – średnio 7 sesji na studenta i 22 sesje miesięcznie; ze względu na nieformalne funkcjonowanie Poradni, poza tym okresem, nie prowadzono dokładnych statystyk).

## Dofinansowanie z Funduszy Norweskich (styczeń 2015 – maj 2016)

Dzięki środkom uzyskanym z Funduszy Norweskich w ramach projektu SUPP - *Adaptacja kulturowa, integracja i wsparcie psychospołeczne dla studentów zagranicznych* wyposażony został gabinet terapii indywidualnej w budynku ZIAM (ul. Żwirki i Wigury 81, pok. 73).



Gabinet Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej WUM w budynku ZIAM (ul. Żwirki i Wigury 81, pok. 73) wyposażony z Funduszy Norweskich w ramach projektu SUPP

Poza wyposażeniem pokoju konsultacji indywidualnych, w ramach projektu SUPP udało się też zrealizować następujące cele dotyczące Poradni:

- opracowanie strony internetowej Poradni w języku angielskim ([www.ucs.wum.edu.pl](http://www.ucs.wum.edu.pl)),
- opracowanie graficznej oprawy poradni: logo, papieru firmowego,
- opracowanie samopomocowych materiałów e-learningowych w języku angielskim dla studentów zagranicznych dot. problematyki psychologicznej i podstaw pomocy psychologicznej.

## Finansowanie z funduszy Fundacji Rozwoju WUM i PreMed College WUM (marzec 2018 – czerwiec 2018)

Dzięki wsparciu i patronatowi prof. dr hab. n. med. Barbary Górnickiej, Prorektor ds. Studenckich i Kształcenia, w okresie od 1 marca do 30 czerwca 2018 roku praca Poradni finansowana była z funduszy Fundacji Rozwoju WUM i PreMed College WUM. Dalsza część raportu poświęcona jest szczegółowemu omówieniu funkcjonowania Poradni w tym okresie.

## Funkcjonowanie Poradni w okresie marzec – czerwiec 2018

### Informacje ogólne

W okresie od 1 marca do 30 czerwca 2018 roku Poradnia funkcjonowała jako projekt Fundacji Rozwoju WUM. Dodatkowo, finansowana była przez PreMed College w ramach godzin wyrównawczych. W tym okresie po raz pierwszy Poradnia została otwarta zarówno dla zagranicznych jak i dla polskich studentów WUM.

### Budżet Poradni

W omawianym okresie łączny budżet Poradni wyniósł 40.000zł brutto (przy równym udziale Fundacji Rozwoju WUM i PreMed College WUM).

W maju 2018 roku ustępujący Samorządu Studentów ED (*English Division Student Government* – EDSG) wsparł Poradnię datkiem w postaci zapasu herbaty i kawy, butelek wody mineralnej i chusteczek higienicznych dla osób odwiedzających Poradnię, o łącznej wartości około 200zł.

### Zespół Poradni

Zespół Poradni liczył 7 psychologów (w tym jednego z wykształceniem seksuologicznym), pracowników Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej WUM:

- dr Magdalenę Łazarewicz (koordynator prac Poradni)
- dr Mirosławę Adamus
- dr Joannę Chylińską
- dra Tomasza Krasuskiego (seksuolog)
- dr Hannę Rozenek
- dr Martę Rządiewicz
- dr Dorotę Włodarczyk.

Gotowość do pracy terapeutycznej ze studentami anglojęzycznymi zadeklarowały trzy osoby z zespołu (ze względu na fakt, że praca w Poradni dla studentów zagranicznych wymaga nie tylko umiejętności doradztwa psychologicznego i odpowiedniego szkolenia, ale również bardzo dobrej znajomości języka angielskiego i wiedzy międzykulturowej, odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów zainteresowanych współpracą z Poradnią w tym zakresie jest niewielu, zarówno wewnątrz jak i poza WUM).

## Dostępne formy pomocy psychologicznej

Zakres kompetencji pracowników Poradni pozwala na oferowanie usług obejmujących krótkoterminową terapię indywidualną, poradnictwo psychologiczne, coaching, trening biofeedback oraz konsultacje seksuologiczne. Jednak ze względu na warunki formalne (ograniczony budżet i możliwości czasowe oraz lokalowe, przy jednoczesnym ogromnym zainteresowaniu konsultacjami ze strony studentów) w omawianym okresie działalność Poradni ograniczona została do podstawowych konsultacji psychologicznych (około 3 sesji na osobę) i krótkoterminowej terapii indywidualnej dla osób najbardziej jej potrzebujących (6-10 sesji na osobę).

## Umawianie wizyt

W celu umówienia się na spotkanie należało skontaktować się drogą e-mailową z koordynatorem prac Poradni, dr Magdaleną Łazarewicz ([magdalena.lazarewicz@wum.edu.pl](mailto:magdalenalazarewicz@wum.edu.pl)). Studenci w okresie do 2 dni od momentu nawiązania kontaktu otrzymywali:

- wiadomość zawierającą instrukcję postępowania w celu wyboru terminu wizyty (Ramka 1)
- lub
- wiadomość potwierdzającą otrzymanie prośby o umówienie konsultacji i informację o konieczności oczekiwania na zapis ze względu na dużą liczbę osób zainteresowanych konsultacjami (Ramka 2).

### Ramka 1. Instrukcja postępowania w celu wyboru terminu wizyty

Dzień dobry Pani/Panie .....,

poniżej przesyłam link do kalendarza Poradni z wolnymi terminami konsultacji. Bardzo proszę zerknąć i dać znać, czy któryś (i jeśli tak to który lub które) z podanych terminów Pani/Panu odpowiada/odpowiadają. Na bieżąco usuwamy terminy rezerwowane, więc kalendarz stopniowo się zmienia.

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=gjs2h36qi1tnt41l264s1c73r4%40group.calendar.google.com&ctz=Europe%2FWarsaw>

Poradnia, funkcjonując w tym roku na zasadach projektu pilotażowego, dysponuje ograniczoną liczbą godzin, a zainteresowanie jest tak ogromne, że prawdopodobnie będziemy na razie zmuszeni do ograniczenia się do krótkich interwencji.

Pozdrawiam serdecznie, dr Magdalena Łazarewicz



## Ramka 2. Wiadomość dla osób z listy oczekujących

Dzień dobry Pani/Panie .....,

Zainteresowanie Poradnią przerosło nasze najśmielsze oczekiwania.

Obecnie stopniowo umawiamy konsultacje. W najbliższych dniach skontaktuję się z Panią/Panem ponownie z propozycją konkretnych terminów.

Pozdrawiam serdecznie, dr Magdalena Łazarewicz

## Dostępność informacji o Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej

Informację o Poradni zamieszczono na stronie Facebook WUM, stronie internetowej Fundacji i EDSG, na stronie Facebook EDSG. Została także rozesłana do studentów emailom przez poszczególne Dziekanaty.

## Praca Poradni w liczbach

W omawianym okresie do Poradni zgłosiło się 115 osób, z czego ponad 50% (64 osoby) w czasie dwu pierwszych tygodni jej pracy. Osoby zapisywane były na konsultację w kolejności zgłoszeń.

Ostatecznie na konsultacje umówiło się 86 osób (75%), w tym 63 kobiety i 23 mężczyzn. Największą grupę stanowili studenci kierunków lekarskich I i II Wydziału Lekarskiego oraz studenci English Division. Więcej informacji na temat kierunków studiów pacjentów Poradni zamieszczono w Tabeli 1.

Tabela 1. Pacjenci Poradni wg kierunku studiów.

Kierunek studiów	Kobiety	Mężczyźni	SUMA (%)
Kierunek lekarski (I i II WL)	28	11	39 (45%)
Kierunek lekarski English Division	9	8	17 (20%)
Zdrowie publiczne	6	1	7 (8%)
Kierunek lekarsko-dentystyczny	4	1	5 (6%)
Ratownictwo medyczne	2	2	4 (4.7%)
Analityka medyczna	3	0	3 (3.5%)
Dietetyka	3	0	3 (3.5%)
Fizjoterapia	2	0	2 (2.3%)
Pielęgniarstwo	2	0	2 (2.3%)
Higiena stomatologiczna	1	0	1 (1.2%)
Logopedia	1	0	1 (1.2%)
Farmacja	1	0	1 (1.2%)
Techniki dentystyczne	1	0	1 (1.2%)
<b>SUMA</b>	<b>63 (73%)</b>	<b>23 (27%)</b>	<b>86 (100%)</b>

W sumie, w omawianym okresie przeprowadzono 289 godzin konsultacji (średnio 3.4 sesji na osobę), z czego 19% (55 sesji) stanowiły konsultacje studentów zagranicznych.

Z funduszy Fundacji Rozwoju WUM sfinansowano 130 godzin konsultacji oraz koordynację prac Poradni, a z funduszy PreMed College 159 godzin terapii.

### Główne problemy z jakimi zgłaszają się studenci

Główne problemy z jakimi zgłaszali się studenci zestawiono w Tabeli 2. Blisko  $\frac{1}{3}$  studentów jako główny problem zgłaszała obniżenie nastroju. W przypadku około 20% problemem były trudności w relacjach interpersonalnych i obniżona samoocena.

Tabela 2. Główne problemy zgłaszane przez pacjentów Poradni (N=86).

<b>Problem</b>	<b>Kobiety (n=63)</b>	<b>Mężczyźni (n=23)</b>	<b>SUMA (%)</b>
Obniżony nastrój (w tym depresja wielka)	20	7	27 (31.4%)
Trudności w relacjach interpersonalnych	13	4	17 (19.8%)
Obniżona samoocena	12	4	16 (18.6%)
Zaburzenia lękowe	12	2	14 (16.3%)
Utrata motywacji do studiowania, trudności z koncentracją	7	5	12 (14%)
Poszukiwanie wsparcia po tragicznej śmierci bliskiej osoby	3	5	8 (9.3%)
Trudności w relacjach rodzinnych	7	1	8 (9.3%)
Problem z kontrolowaniem emocji (w tym problemy z agresją i samookaleczaniem)	6	2	8 (9.3%)
Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem	6	1	7 (8.1%)
Uzależnienie behawioralne (od substancji psychoaktywnych, gier, pornografii, zakupów)	3	3	6 (7%)
Problemy seksuologiczne	4	2	6 (7%)
Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, <i>binge eating</i> )	6	0	6 (7%)
Wątpliwości dot. dalszej kariery zawodowej, lęk przed wyzwaniem życia dorosłego	4	1	5 (5.8%)

Wśród studentów zagranicznych najliczniejszą grupę stanowili studenci poszukujący wsparcia po samobójczej śmierci przyjaciela ze studiów (35%). Były to pojedyncze konsultacje w ramach interwencji kryzysowej. Kolejne, pod względem częstotliwości zgłaszania, były trudności w relacjach

interpersonalnych (24%), utrata motywacji do studiowania (24%) oraz wątpliwości dotyczące dalszej kariery zawodowej (24%).

### Ocena pracy Poradni przez studentów

Na początku lipca 2018 wśród studentów – pacjentów Poradni przeprowadzono anonimową ankietę oceniającą satysfakcję z pracy Poradni. Imienne zaproszenia do udziału w badaniu zostały wysłane za pośrednictwem poczty elektronicznej przez koordynatora pracy Poradni (Ramka 3).

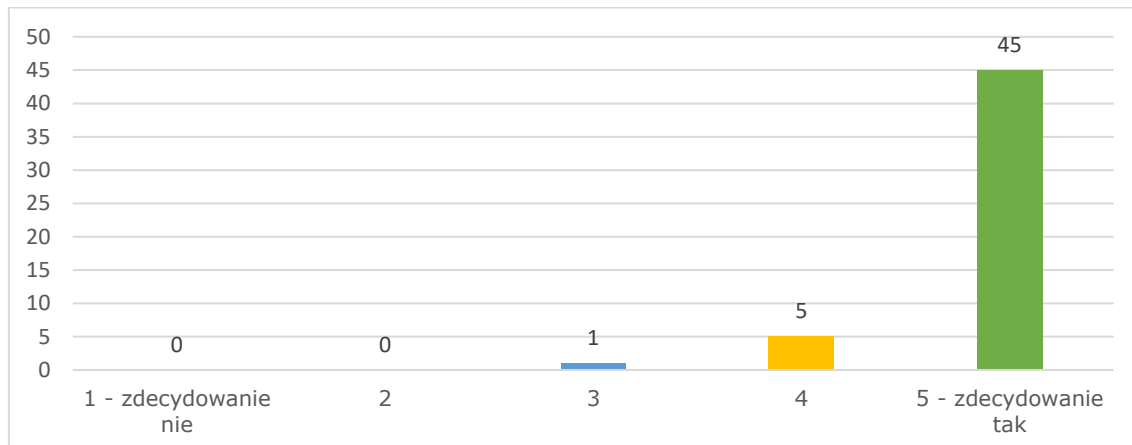
#### Ramka 3. Zaproszenie do udziału w badaniu oceny satysfakcji z pracy Poradni

Dzień dobry Pani/Panie.....,  
bardzo przepraszam za zakłócanie sesyjnego niepokoju / wakacyjnego spokoju,  
ale mam ogromną prośbę o wypełnienie krótkiej (5 pytań) anonimowej ankiety  
dotyczącej satysfakcji z funkcjonowania Uniwersyteckiej Poradni Psychologicznej.  
Oto link do kwestionariusza:  
<https://goo.gl/forms/oklDbzDgxyvmYy7z1>  
Z góry bardzo dziękuję i pozdrawiam serdecznie,  
dr Magdalena Łazarewicz

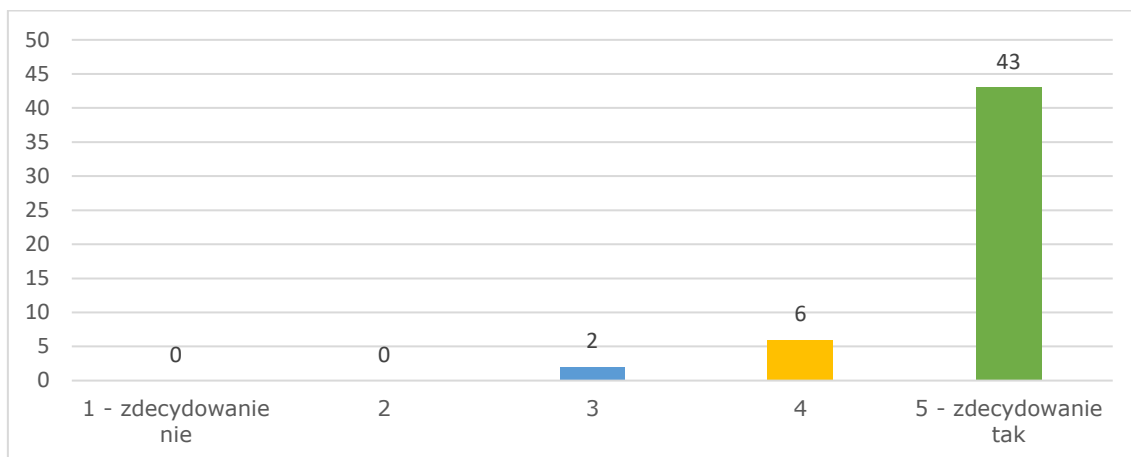
Ankieta, opracowana w programie Google Forms, dostępna jest pod adresem <https://goo.gl/forms/oklDbzDgxyvmYy7z1>. W skład ankiety weszło 5 pytań z pięciostopniową skalą odpowiedzi. Ankietę przygotowano w języku polskim i angielskim.

Do 20.04.2018 z zaproszonych 86 osób w ankiecie wzięło udział 51 studentów (59%). Wyniki ankiety przedstawiono na wykresach poniżej.

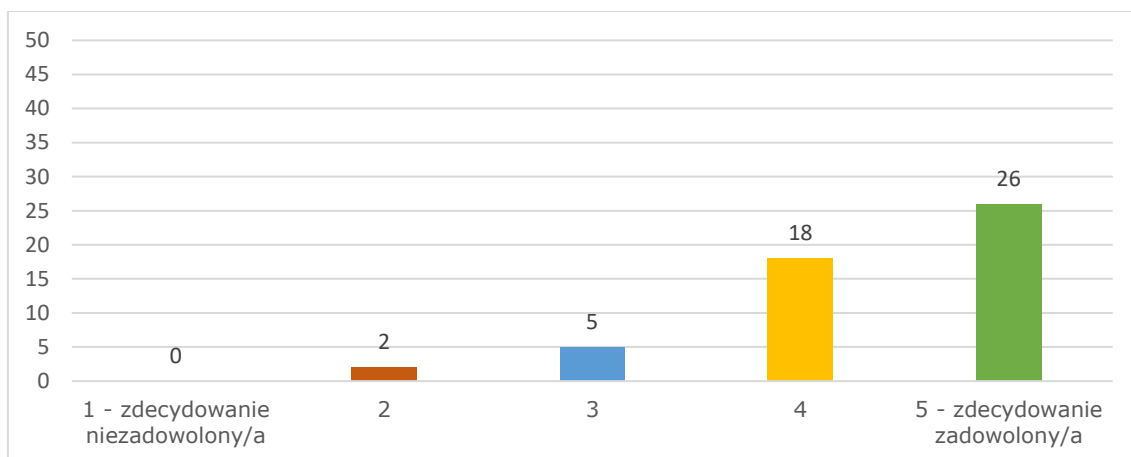
#### Pyt. 1. Czy polecił(a)byś Poradnię swoim kolegom?



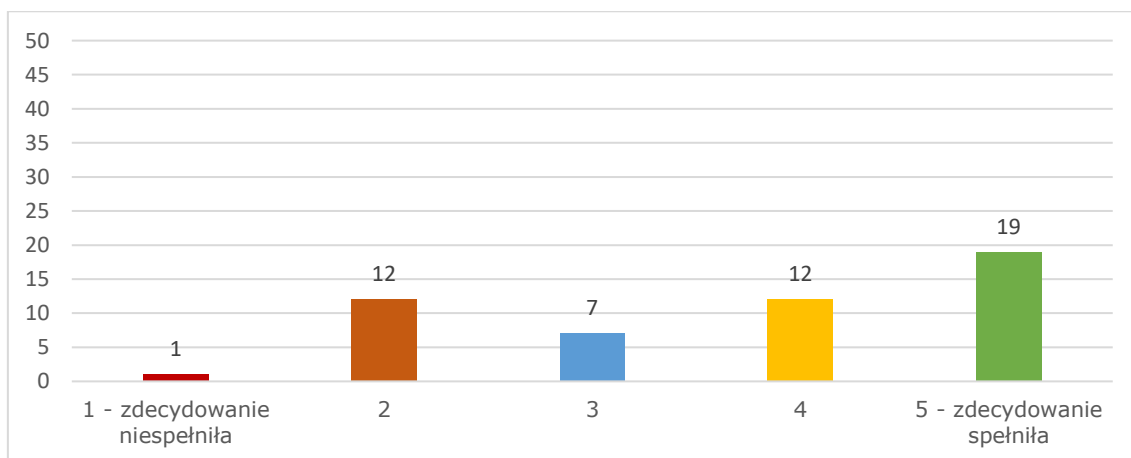
**Pyt. 2. Czy w razie potrzeby skorzystał(a)byś z konsultacji ponownie?**



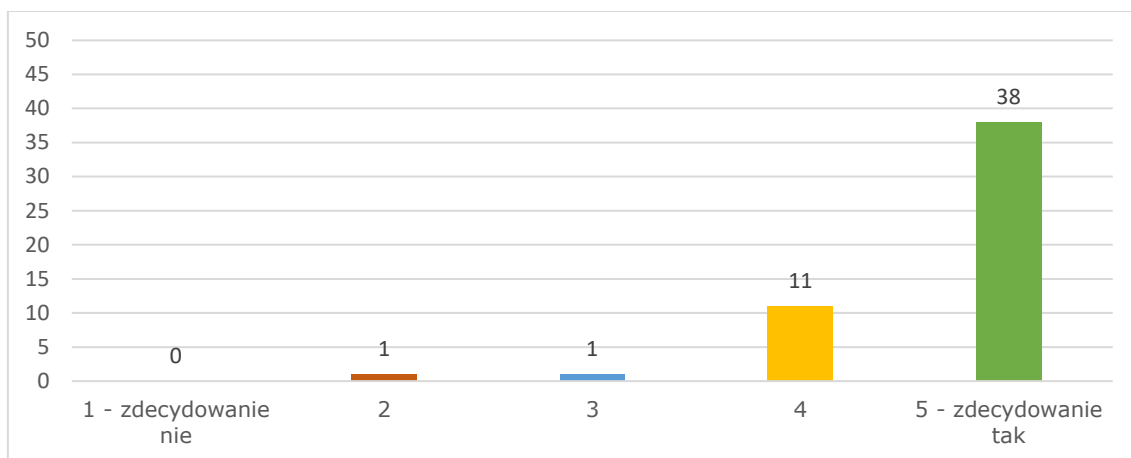
**Pyt. 3. W jakim stopniu jesteś zadowolony/a z dostępności Poradni?**



**Pyt. 4. W jakim stopniu oferowana liczba spotkań spełniła Twoje oczekiwania?**



Pyt. 5. Biorąc pod uwagę sprawność organizacji Poradni (zapisy, czas oczekiwania, miejsce) czy warto było przyjść na te spotkania?



### Spostrzeżenia podsumowujące

Doświadczenia zdobyte w omawianym okresie pracy Poradni prowadzą do obserwacji istotnych dla zoptymalizowania jej dalszego funkcjonowania.

### Dotarcie z informacją o Poradni do wszystkich studentów WUM

Jak wynika z informacji pochodzących od studentów, dotychczasowy sposób przekazywania informacji o istnieniu Poradni był niewystarczający. W przyszłości wskazane jest, poza ponawianiem zamieszczania informacji na portalach społecznościowych:

- zamieszczenie stałych banerów z linkiem do strony www Poradni na głównej stronie internetowej WUM, stronach Dziekanatów, Samorządu Studentów WUM oraz stronie Zakładu Psychologii i Komunikacji Medycznej;
- zawieszenie plakatów informujących o istnieniu i zakresie działania Poradni w różnych lokalizacjach na WUM.

### Wyposażenie drugiego gabinetu Poradni

Dla zapewnienia jak największej dostępności dla studentów, a zarazem anonimowość i intymność w trakcie wizyt, pożądane jest wyposażenie drugiego gabinetu na cele Poradni tj. zakupienie m. in. 2 foteli, stolika, lampy, czajnika, poduszek, zegarów stojących, sztucznych roślin.

## Współpraca z psychiatrą

Ze względu na specyfikę problemów z jakimi zgłaszają się studenci wskazane jest włączenie do zespołu psychiatry specjalizującego się w pracy z młodymi dorosłymi i biegle posługującego się językiem angielskim.

## Poradnia jako stała struktura w obrębie WUM

Dla optymalnego funkcjonowania Poradni wskazane jest jej wyodrębnienie jako stałej struktury w ramach Uczelni. Obecne jej funkcjonowanie jako czasowego „projektu” nie pozwala na planowanie pracy Poradni w dłuższej perspektywie czasu i nie daje studentom poczucia bezpieczeństwa i stałości. Stawia także pracowników Poradni w bardzo trudnej sytuacji w momencie ustania finansowania, niejako wymuszając pracę *pro bono* – najbardziej potrzebujący wsparcia studenci, przekonani o funkcjonowaniu Poradni, nadal będą zgłaszać się po pomoc psychologiczną.

## Powiększenie dostępnej liczby godzin konsultacji

Liczba studentów zgłaszających się po pomoc oraz problemy z jakimi się oni zgłaszają jasno wskazuje, że dla zapewnienia odpowiedniego wsparcia niezbędne jest zwiększenie dostępnej liczby godzin konsultacji do poziomu umożliwiającego terapię krótkoterminową (około 10 spotkań) dla około 80% studentów (w przypadku pozostałych 20% studentów 3-4 spotkania powinny być wystarczające). Przyjmując utrzymanie się poziomu zainteresowania pomocą Poradni na dotychczasowym poziomie (około 100 osób na semestr), zapotrzebowanie na godziny konsultacji szacować można na poziomie około 880 godzin na semestr. Przyjmując dotychczasowy stosunek studentów polskich i anglojęzycznych, tj. 80:20, budżet Poradni powinien wynieść około 115 000zł brutto/semestr (uwzględniając wszystkie koszty pracodawcy).