

Raport z rekrutacji uczestników projektu „Nieustępliwi w Edukacji”

Źródło danych: odpowiedzi z formularzy Google (eksport do arkuszy Excel). W raporcie prezentowane są wyniki zbiorcze – bez danych osobowych uczestników.

1. Podsumowanie ogólne

łącznie zebrano 441 zgłoszeń, obejmujących trzy formy wsparcia: konsultacje indywidualne 1:1 (n = 99), wykłady w formule hybrydowej (n = 271) oraz warsztaty online (n = 71). W formularzach nie zbierano informacji o deklarowanej płci uczestników. Zidentyfikowano pojedyncze duplikaty zgłoszeń (po adresach e-mail), co wskazuje na potrzebę deduplikacji danych na etapie operacyjnym.

Skala zgłoszeń wskazuje na bardzo duże zainteresowanie tematyką dobrostanu psychicznego i funkcjonowania w środowisku akademickim, obejmujące zarówno formy niskoprogowe (wykłady), jak i bardziej intensywne (konsultacje 1:1).

2. Konsultacje indywidualne 1:1

Liczba zgłoszeń: 99

Okno rekrutacji: 16.09.2025 – 29.11.2025

Unikalne adresy e-mail: 94 (5 duplikatów)

Kategoria	Liczba	Udział %
student	92	92.9%
doktorant	7	7.1%

Komentarz interpretacyjny:

Zdecydowana dominacja studentów wskazuje, że indywidualna forma wsparcia była szczególnie atrakcyjna dla osób na wcześniejszych etapach kształcenia. Może to sugerować większe zapotrzebowanie na bezpośrednie wsparcie psychologiczne wśród studentów niż doktorantów.

Rok studiów / doktoratu

Kategoria	Liczba	Udział %
1.0	22	23.9%
2.0	16	17.4%
3.0	24	26.1%
4.0	16	17.4%
5.0	13	14.1%
6.0	1	1.1%

Komentarz interpretacyjny:

Rozkład zgłoszeń obejmuje wszystkie lata studiów, z wyraźną koncentracją na pierwszych trzech latach. Wskazuje to na szczególną podatność na trudności adaptacyjne w początkowej fazie funkcjonowania w środowisku akademickim.

Obszar konsultacji (deklarowany)

Kategoria	Liczba	Udział %
konsultacja psychologiczna	58	58.6%
doradztwo ds. kariery w zakresie rozwoju naukowego	10	10.1%
konsultacja psychologiczna, doradztwo ds. kariery w zakresie rozwoju naukowego	8	8.1%
doradztwo ds. kariery w zakresie życia akademickiego, doradztwo ds. kariery w zakresie rozwoju naukowego	7	7.1%
konsultacja psychologiczna, doradztwo ds. kariery w zakresie życia akademickiego	6	6.1%
konsultacja psychologiczna, doradztwo ds. kariery w zakresie życia akademickiego, doradztwo ds. kariery w zakresie rozwoju naukowego	5	5.1%
doradztwo ds. kariery w zakresie życia akademickiego	5	5.1%

Komentarz interpretacyjny:

Dominacja konsultacji psychologicznych – zarówno samodzielnych, jak i łączonych z doradztwem akademickim – potwierdza, że główną motywacją zgłoszeń była potrzeba wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego. Jednocześnie widoczne jest zapotrzebowanie na integrację pomocy psychologicznej z refleksją nad funkcjonowaniem w życiu akademickim.

Preferowane terminy konsultacji

Kategoria	Liczba	Udział %
piątki między 14:00 a 16:00 (konsultacje psychologiczne)	54	36.0%
wtorki między 17:00 a 18:00 (konsultacje psychologiczne)	53	35.3%
wtorki między 8:00 a 9:00	22	14.7%

(doradztwo ds. kariery w zakresie życia akademickiego)		
wtorki między 9:00 a 10:00	21	14.0%
(doradztwo ds. kariery w zakresie rozwoju naukowego)		

Komentarz interpretacyjny:

Największe zainteresowanie przypada na godziny popołudniowe i wczesnowieczorne, co wskazuje na konieczność planowania wsparcia w godzinach dostosowanych do planów zajęć studentów.

Trudności deklarowane (skala 1–5)

Obszar	N (odpowiedzi)	Średnia	Mediana	Odsetek 4-5
Stres i lęk	98	3.66	4.0	59.6
Emocjonalność	97	3.58	4.0	58.6
Prokrastynacja	98	3.21	3.0	45.5
Decyzyjność	96	3.09	3.0	36.4
Motywacja	97	3.08	3.0	41.4

Komentarz interpretacyjny:

Wysokie średnie oraz znaczny odsetek odpowiedzi w przedziale 4–5 wskazują na umiarkowane do wysokiego nasilenie trudności, szczególnie w obszarze stresu, lęku i regulacji emocji. Dane te potwierdzają, że zgłaszający się uczestnicy doświadczali realnych obciążeń funkcjonowania psychicznego.

Zaburzenia adaptacyjne – występowanie

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś/doświadczyłaś zaburzeń adaptacyjnych*?

(*Zaburzenia adaptacyjne to trudności w przystosowaniu się do zmian życiowych lub nowego środowiska, które powodują silny stres, napięcie, lęk lub inne trudności emocjonalne, np. obniżenie nastroju)

Odpowiedź	Liczba	Udział %
Tak, obecnie	41	41.4%
Tak, w przeszłości	36	36.4%
Nie wiem	13	13.1%
Nie	9	9.1%

Jeśli zaznaczyłaś/zaznaczyłeś 'Tak' – jak oceniasz nasilenie tych zaburzeń?

Odpowiedź	Liczba	Udział %
4	31	40.8%
3	23	30.3%
5	11	14.5%
2	11	14.5%

Komentarz interpretacyjny:

Bardzo wysoki odsetek osób deklarujących obecne lub przeszłe doświadczenia zaburzeń adaptacyjnych wskazuje, że konsultacje 1:1 trafiły do grupy o znacznym przeciążeniu adaptacyjnym, a nie wyłącznie do osób poszukujących rozwoju osobistego.

Dominacja ocen 3–4 w pięciostopniowej skali sugeruje umiarkowane do podwyższonego nasilenie trudności, charakterystyczne dla problemów podatnych na krótkoterminową interwencję psychologiczną.

Dobrostan psychiczny / dopasowanie kierunku / radzenie sobie ze stresem

Dobrostan psychiczny (1–5) – statystyki

N	Średnia	Mediana	Odsetek 1-2	Odsetek 4-5
96.0	3.0	3.0	27.3	23.2

Dopasowanie kierunku do wartości/zainteresowań (1–5) – statystyki

N	Średnia	Mediana	Odsetek 1-2	Odsetek 4-5
98.0	2.82	3.0	44.4	35.4

Radzenie sobie ze stresem (1–5) – statystyki

N	Średnia	Mediana	Odsetek 1-2	Odsetek 4-5
98.0	2.73	3.0	40.4	20.2

Komentarz interpretacyjny:

Rozkład wyników wskazuje na istotną grupę osób o obniżonym dobrostanie psychicznym oraz trudnościach w radzeniu sobie ze stresem. Niskie poczucie dopasowania kierunku studiów może stanowić czynnik ryzyka dalszych trudności akademickich.

3. Wykłady w formule hybrydowej

Liczba zgłoszeń: 271. Okno rekrutacji: 2025-09-16 – 2025-11-25 (wg sygnatur czasowych).

Unikalne adresy e-mail: 270. Duplikaty e-mail: 1.

Status uczestników (student/doktorant)

Kategoria	Liczba	Udział %
student	247	91.1%
doktorant	24	8.9%

Komentarz interpretacyjny:

Zdecydowana dominacja studentów wskazuje, że indywidualna forma wsparcia była szczególnie atrakcyjna dla osób na wcześniejszych etapach kształcenia. Może to sugerować większe zapotrzebowanie na edukację psychologiczną wśród studentów niż doktorantów.

Rok studiów/doktoratu

Kategoria	Liczba	Udział %
1.0	64	24.5%
2.0	52	19.9%
3.0	61	23.4%
4.0	50	19.2%
5.0	33	12.6%
7.0	1	0.4%

Komentarz interpretacyjny:

Rozkład zgłoszeń obejmuje wszystkie lata studiów, z wyraźną koncentracją na pierwszych trzech latach. Wskazuje to na szczególną podatność na trudności adaptacyjne w początkowej fazie funkcjonowania w środowisku akademickim.

Forma uczestnictwa

Kategoria	Liczba	Udział %
online	229	84.5%
stacjonarne	41	15.1%
ONLINE/stacjonarne	1	0.4%

Komentarz interpretacyjny:

Zdecydowana przewaga formy online jednoznacznie wskazuje na preferencję elastycznych, zdalnych form udziału, co ma istotne znaczenie organizacyjne przy planowaniu kolejnych edycji projektu.

Najczęściej wskazywane tematy wykładów (wybory wielokrotne)

Kategoria	Liczba	Udział %
Redukcja stresu i lęku	219	14.3%
Prokrastynacja	184	12.0%
opór	184	12.0%
projekcja	184	12.0%
Praca z wartościami i motywacją	168	11.0%
Umysł i ciało w harmonii	156	10.2%
Self-care & self-help	152	9.9%
Inteligencja emocjonalna	138	9.0%
Komunikacja i mediacje	133	8.7%
Onboarding na uczelni	14	0.9%

Komentarz interpretacyjny:

Najczęściej wybierane tematy koncentrują się wokół stresu, lęku, prokrastynacji i motywacji, co wskazuje na dominujące obszary trudności w funkcjonowaniu akademickim studentów.

Trudności deklarowane (skala 1–5): średnie i odsetek odpowiedzi 4–5

Obszar	N (odpowiedzi)	Średnia	Mediana	Odsetek 4-5
Prokrastynacja	261	3.26	3.0	43.5
Stres i lęk	261	3.26	3.0	42.4
Emocjonalność	260	3.18	3.0	37.6
Motywacja	261	2.91	3.0	29.9
Decyzyjność	260	2.86	3.0	27.3

Komentarz interpretacyjny:

Wysokie średnie oraz znaczny odsetek odpowiedzi w przedziale 3–4 wskazują na umiarkowane do wysokiego nasilenie trudności, szczególnie w obszarze stresu, lęku i regulacji emocji. Dane te potwierdzają, że zgłaszający się uczestnicy doświadczali realnych obciążeń funkcjonowania psychicznego.

Zaburzenia adaptacyjne – występowanie

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś/doświadczyłaś zaburzeń adaptacyjnych*?

(*Zaburzenia adaptacyjne to trudności w przystosowaniu się do zmian życiowych lub nowego środowiska, które powodują silny stres, napięcie, lęk lub inne trudności emocjonalne, np. obniżenie nastroju)

Odpowiedź	Liczba	Udział %
Tak, w przeszłości	137	51.1%
Tak, obecnie	63	23.5%
Nie wiem	34	12.7%
Nie	34	12.7%

2) Jeśli zaznaczyłaś/zaznaczyłeś 'Tak' – jak oceniasz nasilenie tych zaburzeń?

Odpowiedź	Liczba	Udział %
3	74	37.6%
4	64	32.5%
5	29	14.7%
2	25	12.7%
1	5	2.5%

Komentarz interpretacyjny:

Wysoki odsetek doświadczeń zaburzeń adaptacyjnych, głównie w przeszłości, sugeruje, że wykłady pełniły funkcję psychoedukacyjną i prewencyjną dla osób refleksyjnych wobec własnych trudności.

Dobrostan psychiczny / dopasowanie kierunku / radzenie sobie ze stresem

Dobrostan psychiczny (1–5) – statystyki

N	Średnia	Mediana	Odsetek 1-2	Odsetek 4-5
263.0	3.25	3.0	17.0	39.1

Dopasowanie kierunku do wartości/zainteresowań (1–5) – statystyki

N	Średnia	Mediana	Odsetek 1-2	Odsetek 4-5
260.0	2.6	2.0	50.2	29.2

Radzenie sobie ze stresem (1–5) – statystyki

N	Średnia	Mediana	Odsetek 1-2	Odsetek 4-5
260.0	2.99	3.0	26.9	27.7

Komentarz interpretacyjny:

Rozkład wyników wskazuje na istotną grupę osób o obniżonym dobrostanie psychicznym oraz trudnościach w radzeniu sobie ze stresem. Niskie poczucie dopasowania kierunku studiów może stanowić czynnik ryzyka dalszych trudności akademickich.

4. Warsztaty w formule online

Liczba zgłoszeń: 71. Okno rekrutacji: 2025-09-16 – 2025-11-24 (wg sygnatur czasowych).

Unikalne adresy e-mail: 67. Duplikaty e-mail: 4.

Status uczestników (student/doktorant)

Kategoria	Liczba	Udział %
student	68	95.8%
doktorant	3	4.2%

Rok studiów/doktoratu

Kategoria	Liczba	Udział %
1.0	14	21.2%
2.0	18	27.3%
3.0	14	21.2%
4.0	11	16.7%
5.0	8	12.1%
7.0	1	1.5%

Komentarz interpretacyjny:

Dominacja studentów oraz koncentracja na wczesnych latach studiów sugerują, że warsztaty online były szczególnie atrakcyjne dla osób znajdujących się w intensywnej fazie adaptacji do środowiska akademickiego.

Trudności deklarowane (skala 1–5): średnie i odsetek odpowiedzi 4–5

Obszar	N (odpowiedzi)	Średnia	Mediana	Odsetek 4-5
Emocjonalność	68	3.41	3.5	47.9
Prokrastynacja	68	3.34	3.0	45.1
Stres i lęk	68	3.24	3.0	36.6
Decyzyjność	68	2.97	3.0	35.2
Motywacja	68	2.96	3.0	36.6

Komentarz interpretacyjny:

Relatywnie wysokie średnie oraz znaczący odsetek odpowiedzi 4–5 wskazują na wyraźne trudności emocjonalne i adaptacyjne, co potwierdza zasadność warsztatowej, bardziej pogłębionej formy wsparcia.

Zaburzenia adaptacyjne – występowanie

1) Czy kiedykolwiek doświadczyłaś/doświadczyłeś zaburzeń adaptacyjnych*?

(*Zaburzenia adaptacyjne to trudności w przystosowaniu się do zmian życiowych lub nowego środowiska, które powodują silny stres, napięcie, lęk lub inne trudności emocjonalne, np. obniżenie nastroju)

Odpowiedź	Liczba	Udział %
Tak, w przeszłości	38	55.1%
Tak, obecnie	16	23.2%
Nie	9	13.0%
Nie wiem	6	8.7%

2) Jeśli zaznaczyłaś/zaznaczyłeś 'Tak' – jak oceniasz nasilenie tych zaburzeń?

Odpowiedź	Liczba	Udział %
3	21	38.9%
4	16	29.6%
5	9	16.7%
2	7	13.0%
1	1	1.9%

Komentarz interpretacyjny:

Struktura odpowiedzi potwierdza wysoki poziom doświadczeń adaptacyjnych, z dominacją umiarkowanego i podwyższonego nasilenia. Dane te sugerują, że warsztaty odpowiadały na realne potrzeby osób zmagających się z przeciążeniem psychicznym.

5. Podsumowanie rekrutacji

Na etapie rekrutacji do projektu zarejestrowano łącznie 441 zgłoszeń, obejmujących trzy formy wsparcia: wykłady w formule hybrydowej (271 zgłoszeń), warsztaty online (71 zgłoszeń) oraz konsultacje indywidualne 1:1 (99 zgłoszeń). W przypadku wykładów zdecydowana większość uczestników deklarowała chęć udziału w formule online (84,5%), przy znacznie mniejszym zainteresowaniu formą stacjonarną (15,1%). W ramach konsultacji indywidualnych dominowało zainteresowanie konsultacjami psychologicznymi (łącznie ok. 78% zgłoszeń obejmowało ten obszar – samodzielnie lub w połączeniu z innymi formami wsparcia), przy mniejszym, lecz istotnym zapotrzebowaniu na doradztwo z zakresu rozwoju naukowego oraz funkcjonowania w życiu akademickim. Analiza danych rekrutacyjnych wskazuje na wysoką skalę doświadczeń trudności adaptacyjnych wśród studentów i doktorantów biorących udział w projekcie. W zależności od formy wsparcia, od 64% do 78% respondentów deklarowało występowanie zaburzeń adaptacyjnych obecnie lub w przeszłości, przy czym najczęściej wskazywane nasilenie tych trudności mieściło się w przedziale 3–4 w pięciostopniowej skali, co sugeruje umiarkowane do podwyższonego nasilenie objawów. Dodatkowo, analiza odpowiedzi dotyczących innych obszarów funkcjonowania psychicznego (takich jak stres i lęk, emocjonalność, prokrastynacja czy motywacja) pokazuje, że u około 30–60% uczestników trudności te były oceniane jako znaczne lub nasilone (poziom 4–5). Podsumowując przedmiotowa tematyka projekt spotkał się z dużym zainteresowaniem co potwierdza konieczność dalszego prowadzenia działań na rzecz poprawy dobrostanu psychicznego społeczności akademickiej.