

# Porażka akademicka jako punkt zwrotny. Jak odzyskiwać sprawczość po niepowodzeniu?

Niezdany egzamin, odrzucony artykuł, utrata stypendium i zmiana kierunku jako doświadczenia uczenia się • stan wiedzy: 9 sierpnia 2026 r.



Porażka akademicka bywa bolesna, bo wpływa nie tylko na wynik, lecz także na obraz samego siebie. Niezdany egzamin, odrzucony artykuł, utrata stypendium albo konieczność zmiany kierunku mogą powodować poczucie utraty i utraty. Artykuł. Odciążeniu poczuciu sprawczości może sprzyjać oddzielenie faktów od negatywnego samoosądu, zrozumienie przyczyn sytuacji i wybranie kolejnego możliwego kroku.



## 1 Niepowodzenie to zdarzenie, nie wyrok

Na uczelni łatwo pomylić wynik z wartością osoby. Ocena niedostateczna zaczyna znaczyć: „nie nadaję się”. Odrzucony tekst: „nie jestem naukowcem”. Utrata stypendium: „wszystko zmarnowałem”. Niepowodzenie dotyczy konkretnej sytuacji i może dostarczać informacji o wykonaniu zadania, zastosowanej strategii, warunkach działania lub obszarach wymagających dalszej pracy. Może być poważne, ale nie musi zamykać dalszej drogi.

To rozróżnienie nie ma bagatelizować konsekwencji. Czasem wynik oznacza poprawkę, utratę finansowania, zmianę planu semestru albo konieczność rozmowy z promotorem. Chodzi raczej o to, by trudne zdarzenie nie przejęło całej opowieści o człowieku. Dopiero wtedy można zobaczyć, co naprawdę wymaga naprawy.



## 2 Pierwsza reakcja: zatrzymać spiralę samoosądu i unikania

Po niepowodzeniu mogą pojawić się silne emocje, m.in. wstyd, rozczarowanie, złość lub lęk. Szczególnie problematyczna staje się sytuacja, gdy prowadzą one do unikania: odkładania kontaktu z prowadzącym, niewierzenia wiadomości czy ukrywania problemu przed innymi. Krótkoterminowo może to ograniczać napięcie, ale jednocześnie utrudnia podjęcie działań potrzebnych do rozwiązania sytuacji.

Badania Neff i współpracowników nad radzeniem sobie z porażką akademicką pokazują, że samowspółczucie wiązało się z bardziej adaptacyjnymi celami uczenia się i mniejszym lękiem przed porażką (Neff i in., 2005). Nie oznacza to pobłażania sobie ani rezygnacji z odpowiedzialności. Chodzi o sposób reagowania na własne niepowodzenie, który ogranicza nadmierny samoosąd i pozwala skoncentrować się na kolejnych działaniach.



## 3 Odporność akademicka nie oznacza twardości

Odporność akademicka nie polega na tym, że człowiek nic nie czuje. Cassidy (2016) ujmie odporność akademicką jako konstrukt wielowymiarowy, obejmujący poznawcze, emocjonalne i behawioralne sposoby reagowania na trudności związane ze studiowaniem. Nie jest więc ona równoznaczna z brakiem negatywnych emocji po niepowodzeniu. Osoba odporna może być rozczarowana, zła albo przestraszona, ale stopniowo odzyskuje zdolność oceny sytuacji i działania.

Wiele trudności akademickich ma właśnie taki codzienny charakter: gorsza ocena, presja egzaminacyjna, spiętrzenie terminów czy trudność z opanowaniem materiału. Pojęcie *academic buoyancy* opisuje zdolność radzenia sobie z takimi typowymi przeszkodami i niepowodzeniami związanymi z nauką (Martin i Marsh, 2008).





Porażka akademicka jako punkt zwrotny.  
Jak odzyskiwać sprawczość po niepowodzeniu?



4

## Co przywraca sprawczość?

Sprawczość wraca przez konkrety. Pomaga zapisanie, co dokładnie się wydarzyło, jakie były wymagania, czego zabrakło, na co osoba miała wpływ, a co zależało od warunków zewnętrznych. Inaczej analizuje się niezdany egzamin po chorobie, inaczej egzamin po chaotycznej nauce, a jeszcze inaczej sytuację, w której kryteria były niejasne.

Praktycznie pomocne może być rozdzielenie sytuacji na kilka możliwych do rozwiązania obszarów. Co trzeba zrobić formalnie, na przykład zapisać się na poprawkę lub złożyć wniosek? Czego trzeba się nauczyć albo poprawić w strategii pracy? Jakiego wsparcia potrzeba, żeby zwiększyć swoje szanse na poprawkę? Taki podział zmniejsza bezradność, bo zamienia wielki problem w kilka zadań.



6

## Kiedy trzeba zmienić plan?

Nie każda porażka wymaga powrotu na tę samą ścieżkę. Czasem mądrym ruchem jest zmiana promotora, tematu, trybu studiów, specjalizacji albo kierunku. To nie musi oznaczać ucieczki. Może oznaczać lepsze dopasowanie zasobów, wartości i celów do realnych warunków.

W teorii konstruowania kariery istotne znaczenie ma adaptacyjność kariery (career adaptability), obejmująca cztery podstawowe zasoby: troskę o przyszłość, poczucie kontroli, ciekawość oraz pewność siebie. Savickas i Porfeli (2012) opisują je jako zasoby pomagające radzić sobie z zadaniami rozwojowymi, zmianami i przejściami związanymi z karierą. W środowisku akademickim taka adaptacyjność może pomagać dostrzec, że zamknięcie jednej ścieżki nie musi oznaczać końca rozwoju.



5

## Nastawienie na rozwój nie jest magicznym hasłem

Popularne zdanie, że błąd jest okazją do nauki, może brzmieć pusto, gdy ktoś właśnie oblał ważny egzamin. Lepiej powiedzieć ostrożniej: błąd może stać się materiałem do uczenia się, jeśli są warunki, czas i wsparcie, by go przeanalizować. Yeager i Dweck (2012) omawiają badania wskazujące, że przekonanie o możliwości rozwijania własnych cech i kompetencji może wspierać bardziej adaptacyjne reagowanie na wyzwania akademickie i społeczne.

Nie oznacza to, że wystarczy „myśleć pozytywnie”. Jeśli student nie rozumie podstaw przedmiotu, potrzebuje planu nauki. Jeśli artykuł doktoranta zostaje odrzucony, potrzebuje analizy recenzji, decyzji o poprawkach i być może wsparcia promotora. Nastawienie pomaga tylko wtedy, gdy jest wsparte konkretnymi działaniami.



7

## Nadać znaczenie bez upiększania

Nie każde trudne doświadczenie od razu ma sens. Czasem najpierw jest strata, złość i zmęczenie. Dopiero później można zapytać, co to doświadczenie mówi o potrzebach, granicach, stylu pracy albo wyborze drogi. Park opisuje nadawanie znaczenia jako proces, w którym człowiek próbuje pogodzić konkretne stresujące zdarzenie ze swoimi celami i przekonaniami (Park, 2010).

W praktyce może to oznaczać proste zdanie: „ten wynik pokazał, że dotychczasowy sposób nauki nie działa”, „ta recenzja wskazuje słabe miejsce tekstu”, „utrata stypendium wymaga nowego planu finansowego”, „zmiana kierunku nie przekreśla wcześniejszych kompetencji”. Sens nie polega na upiększaniu porażki, lecz na odzyskaniu kierunku działania.





## 8 Jak może pomóc uczelnia?

Uczelnia nie powinna usuwać z drogi każdego niepomyślnego rezultatu. Jej zadaniem jest jednak tworzenie warunków, w których niepowodzenie nie zamienia się w izolację. Pomagają w tym jasne procedury poprawkowe, dostępne konsultacje, rzeczowa informacja zwrotna, możliwość rozmowy z opiekunem roku, wsparcie psychologiczne i komunikaty, które pokazują, że prośenie o pomoc nie jest kompromitacją.

Duże znaczenie ma także sposób mówienia o sukcesie. Jeśli pokazuje się tylko najlepsze wyniki, nagrody i publikacje, studenci i młodzi badacze mogą uznać, że porażka jest czymś wyjątkowym i wstydliwym. Pełniejszy obraz funkcjonowania w środowisku akademickim obejmuje również poprawki, odrzucenia, zmianę planów i pracę nad błędami.



## 9 Pierwszy plan po niepowodzeniu

Po trudnym do przyjęcia wyniku warto zacząć od krótkiego planu na najbliższe dni, nie od projektu naprawy całego życia. Przykładowy pierwszy plan może obejmować kilka prostych kroków:

-  Sprawdź termin i procedurę.
-  Umów jedną rozmowę.
-  Zbierz informację zwrotną.
-  Wybierz jedną zmianę w sposobie pracy.
-  Zadbaj o sen i kontakt z kimś życzliwym.

Sprawczość często wraca nie przez wielki przełom, lecz przez kilka małych działań wykonanych w dobrej kolejności.

## Bibliografia i źródła robocze

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Martin, A. J. i Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- Savickas, M. L. i Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. i DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Yeager, D. S. i Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>



Nota: Materiał ma charakter popularnonaukowy i informacyjny.

