

Matylda Pachowicz

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9326-6411>

Problemy natury emocjonalnej i psychicznej u osób w spektrum autyzmu a wsparcie udzielane im w procesie studiowania

ABSTRAKT: Nauczyciele pracujący z dziećmi w spektrum autyzmu często wskazują na problemy natury psychicznej i emocjonalnej w tej grupie uczniów. Analizując podłoże tych trudności, można wskazać następujące wskaźniki: labilność emocjonalna i chroniczny stres, odmienne potrzeby sensoryczne oraz nadpobudliwość psychoruchowa. W związku z tym osoby w spektrum autyzmu muszą się mierzyć z wieloma trudnościami na różnych etapach swojej edukacyjnej ścieżki. Dodatkowym obciążeniem dla osób neuronietypowych jest stosowanie wielu różnych technik w celu ukrycia lub odwrócenia uwagi od autystycznych doświadczeń, co negatywnie wpływa na ich funkcjonowanie w sferze emocjonalnej. Proces dostosowywania się osób w spektrum autyzmu do otoczenia społecznego powiązany z ukrywaniem swoich trudności określa się mianem maskowania. Dlatego też pomoc psychologiczna i pedagogiczna powinna być udzielana nie tylko uczniom (na etapie szkoły podstawowej czy średniej), ale również osobom studiującym. Do grupy studentów doświadczających różnych trudności w procesie uczenia się należą właśnie osoby w spektrum autyzmu, ponieważ wiele z nich cierpi na zaburzenia współwystępujące, takie jak: stany lękowe i depresyjne, ataki paniki, zaburzenia odżywiania, dekomensacje psychologiczne, zachowania obsesyjno-kompulsywne czy (auto)agresywne. W kontekście pracy ze studentami o zróżnicowanych potrzebach priorytetem jest indywidualizacja wsparcia.

SŁOWA KLUCZOWE: spektrum, Autyzmu, kultura włączająca, student z ASD, zaburzenia neurorozwojowe, meltdown

Kontakt:	Matylda Pachowicz matylda.pachowicz@wp.pl
Jak cytować:	Pachowicz, M. (2025). Problemy natury emocjonalnej i psychicznej u osób w spektrum autyzmu a wsparcie udzielane im w procesie studiowania. <i>Forum Oświatowe</i> , 38(2), 63–74. https://doi.org/10.34862/fo.2024.2.4
How to cite:	Pachowicz, M. (2025). Problemy natury emocjonalnej i psychicznej u osób w spektrum autyzmu a wsparcie udzielane im w procesie studiowania. <i>Forum Oświatowe</i> , 38(2), 63–74. https://doi.org/10.34862/fo.2024.2.4

WPROWADZENIE

Obecnie zaobserwować można duże zmiany w pedagogice specjalnej w obszarze diagnozy, w szczególności w odniesieniu do spektrum autyzmu. Do niedawna w procesie diagnostycznym dominował dyskurs medyczny, dlatego autyzm był ujmowany w kategoriach niepełnosprawności oraz całościowego zaburzenia rozwoju, natomiast obecnie postrzegany jest jako odmienny, unikalny model rozwojowy. Ujmując spektrum autyzmu (ASD)¹ nie w kategorii zaburzenia czy choroby, ale jako pewną odmienną rozwojową, możemy dostrzec bardzo duże zróżnicowanie tej grupy. Obserwując trend światowy odnośnie klasyfikacji diagnostycznych, można zauważyć proces odchodzenia przez specjalistów od terminologii medycznej. Chociaż wciąż dominuje określenie „zaburzenia ze spektrum autyzmu” (*autism spectrum disorders*, ASD), zastępowane jest ono stopniowo wyrażeniem „*autism spectrum condition*” (ASC)².

Dużym wyzwaniem dla nauczycieli i specjalistów jest udzielanie adekwatnego wsparcia osobom z ASD ze względu na doświadczane przez nie trudności w koncentracji uwagi oraz zaburzenia integracji sensorycznej (najczęściej o charakterze nadwrażliwości). Dodatkowo, bardzo często współwystępują u tych osób problemy natury emocjonalnej i psychicznej, takie jak: stany lękowe i depresyjne, zaburzenia kompulsywne czy dekompensacje psychiczne, co przekłada się na zachowania agresywne lub autoagresywne (Ławicka, 2019). Osoby z ASD muszą w związku z tym mierzyć się z wieloma trudnościami na swojej edukacyjnej ścieżce. Celem niniejszego artykułu jest ukazanie możliwości wspomagania tych osób na etapie studiów oraz wyłonienie sprzyjających warunków do kreowania i wzmacniania kultury włączającej w szkołach wyższych. Zaprezentowane w nim przykłady dobrych praktyk mogą stanowić inspirację dla nauczycieli i specjalistów do wdrażania rozwiązań

1 Na poczet niniejszego artykułu wymiennie stosuje się takie pojęcia jak: osoba w spektrum autyzmu, osoba z ASD, osoba w spektrum, osoba neuronietypowa/neuroróżnorodna, osoba z autyzmem.

2 Termin ten nie zyskał jeszcze powszechnie przyjętego polskiego odpowiednika, gdyż trudno niestety o dobre jego tłumaczenie. Więcej na ten temat w książce: J. Ławicka (2019). *Człowiek w spektrum autyzmu. Podręcznik pedagogiki empatycznej*, Wyd. Fundacja Prodeste, s. 14.

„szytych na miarę” osoby neuro różnorodnej, uwzględniając zasady uniwersalnego projektowania³.

PROBLEMY WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE Z ASD

Zgłębiając kwestię zaburzeń neurorozwojowych można zauważyć ich złożoność. Pracując z osobami w spektrum autyzmu należy mieć świadomość zakłóceń, które mogą wystąpić na poszczególnych etapach rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. Specjaliści coraz częściej wskazują bowiem na zjawisko współwystępowania zaburzeń neurorozwojowych:

Zaburzenia neurorozwojowe mają wpływ na funkcjonowanie człowieka w przebiegu życia (lifespan), a ich obraz ulega zmianie w zależności od etapu rozwoju ludzkiego. (...). Zaburzenia neurorozwojowe współwystępują między sobą, na przykład osoba z ASD może być niepełnosprawna intelektualnie lub/i prezentować objawy zaburzeń hiperkinetycznych (ADHD) czy specyficznych zaburzeń rozwoju umiejętności szkolnych (learning disorder). Współwystępowanie może dotyczyć również innych zaburzeń psychicznych i chorób somatycznych, szczególnie uwarunkowanych czynnikami genetycznymi. Współwystępowanie zaburzeń jest procesem dynamicznym, wymagającym długoterminowej obserwacji i elastycznego, wnikliwego podejścia ze strony klinicystów (Popek, 2015, s. 213).

Obecnie można zaobserwować tendencję, by diagnozować autyzm oraz ADHD w każdym wieku. Osoby dorosłe, które doświadczały wielu trudności na swojej drodze edukacyjnej, często z ulgą przyjmują taką diagnozę. Pozwala ona bowiem zrozumieć im swoją biografię i przyrzeć się na nowo swoim potrzebom. Jeden z self-advokatów, reprezentujący grono osób neuro różnorodnych, w następujący sposób opisuje swoje reakcje na sytuacje przeciążenia: „czasem doświadczam *shutdownu*⁴, chociaż w dzieciństwie na pewno częściej zdarzały mi się *meltdowny* (...). Zazwyczaj po dniu pełnym wrażeń, po jakiejś trudnej sytuacji albo gdy coś pójdzie niezgodnie z planem, jestem w stanie zrealizować tylko absolutne minimum. (...) To powoduje, że zamykam się w sobie i mam obniżone poczucie własnej wartości, co z kolei przekłada się na moją aktywność społeczną. Na pewno jednak świadomość tych prawidłowości pomaga mi lepiej sobie z tym radzić, nawet kiedy dochodzi do przeciążenia”. Kolejną formą radzenia sobie z napięciem w ciele są stymy (które mogą przybrać formę wymachiwania rękoma czy bujania się) i do niedawna były one uznawane

3 Więcej na temat zasad uniwersalnego projektowania w książce: A. Olechnowicz (2016). *Specjalne potrzeby edukacyjne*. Wyd. PWN.

4 Shutdown (*od ang.* zamknięcie, zamrożenie, wycofanie się), jest to automatyczna reakcja psychiki, która pozwala na odcięcie się od nadmiaru bodźców. Osoba doświadczająca shutdownu rezygnuje z aktywności, może nie nawiązywać kontaktu z otoczeniem, nie odpowiadać na komunikaty, chować się, kulic lub wyglądać jakby była zamrożona. Więcej na ten temat w książce: O. Pflumio (2025). *My ludzie w spektrum autyzmu*. Wydawnictwo WAM, s. 187.

za zachowania „trudne”, których należy się pozbyć. Obecnie uznaje się ich zasadność i znacznie ważniejsze okazuje się poznanie potrzeb samoregulacyjnych osób z ASD oraz znalezienie takich strategii autostymulacji, które będą możliwe do stosowania nie tylko w przestrzeni prywatnej ale również w publicznej. Niezwykle ważne okazuje się stworzenie osobom neuronietypowym przestrzeni na regenerację, ponieważ samoregulacja⁵ jest niezbędna do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego (Janiak i Janiak, 2022).

Coraz więcej specjalistów oraz diagnostów wskazuje na zależność występowania innych trudności rozwojowych u osób w spektrum autyzmu, które bardzo często jest powiązane z zaburzeniami integracji sensorycznej oraz nadpobudliwością psychoruchową i zaburzeniami koncentracji uwagi (ADHD). Lidia Popek z Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie zwraca uwagę na następujące zależności:

Stosunkowo nowym pojęciem w klasyfikacjach zaburzeń psychicznych jest współchorobowość (comorbidity) czy ich współwystępowanie (co-occurrence). Oznacza ono, że u jednej osoby występują objawy spełniające kryteria więcej niż jednego zaburzenia psychicznego. Współchorobowość może być rozumiana dwojako: w sposób opisowy, przyjmujący, że jednostki chorobowe nie nakładają się na siebie, ale występują jednocześnie albo w sposób akcentujący dynamikę symptomów w ciągu życia, kiedy jeden typ zaburzeń psychicznych może stanowić czynnik ryzyka dla wystąpienia innego (Popek, 2015, s. 213).

Nauczyciele pracujący z dziećmi w spektrum autyzmu często wskazują na problemy natury psychicznej i emocjonalnej w tej grupie uczniów. Analizując podłoże tych trudności, można wskazać następujące wskaźniki: labilność emocjonalna i chroniczny stres, odmienne potrzeby sensoryczne oraz nadpobudliwość psychoruchowa. Bardzo ważną kwestią jest określenie profilu sensorycznego osoby z ASD. „Wszyscy, którzy badają autyzm, muszą zrozumieć, ile destrukcji może przynieść nieprawidłowa interpretacja doznań sensorycznych. Autyzmu nie można badać i próbować zrozumieć, nie zadając sobie trudu kategoryzacji kwestii sensorycznych” (Emich-Widera, Kazek, Paprocka, 2022, s. 97).

Wsluchując się w głos osób w spektrum autyzmu, można wyciągnąć wniosek, iż wiele z nich cierpi na zaburzenia współwystępujące, takie jak: stany lękowe i depresyjne, ataki paniki, zaburzenia odżywiania, dekompensacje psychologiczne czy zachowania obsesyjno-kompulsywne. Doświadczane problemy natury emocjonalnej i psychicznej, powiązane z zaburzeniami integracji sensorycznej oraz ADHD będą miały odbicie w strategiach radzenia sobie z codziennymi wyzwaniem.

Coraz częściej opisywanym przez psychologów procesem dostosowywania się osób w spektrum autyzmu do otoczenia społecznego jest zjawisko maskowania.

5 Więcej na ten temat w książce: W. Janiak, J. Janiak (2022). *Książka o człowieku w spektrum autyzmu*. Wydawnictwo Natuli. Wszystkie terminy anglojęzyczne (*stim, burnout, meltdown, shutdown*) zostały użyte i zdefiniowane w *Słowniku pojęć* w powyższej książce, na stronach 53 i 54.

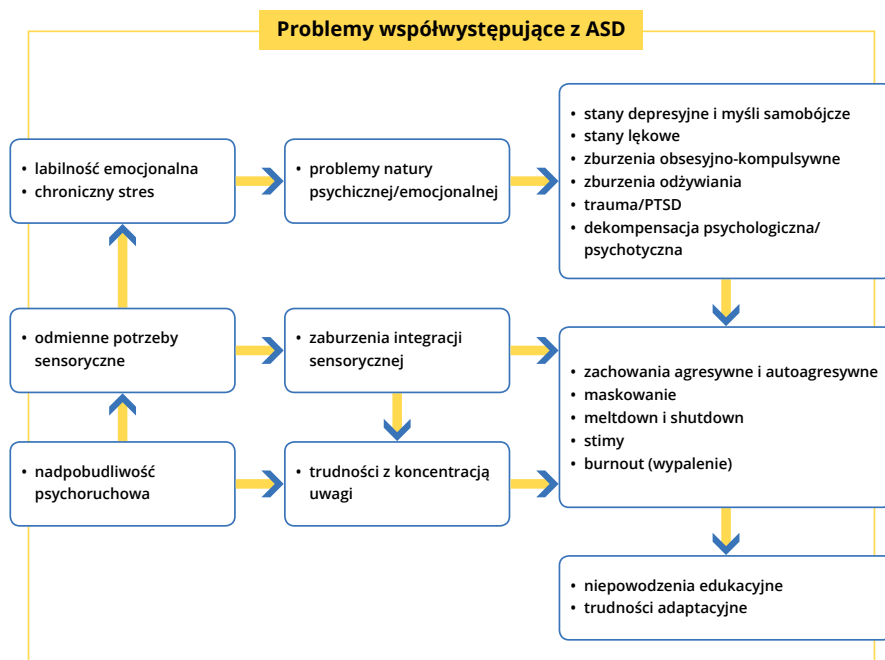
Same osoby zainteresowane wskazują na liczne przykłady z własnego życia, które uświadamiają nam, jak wielki trud często podejmują te osoby, by sprostać oczekiwaniom innych. Co więcej, maskowanie stanowi jedną z istotnych przyczyn tego, iż wiele osób z autyzmem pozostaje niezdiagnozowanych przez długi czas (w szczególności przyczyna ta odnosi się do dziewczyn i kobiet). Z maskowaniem mamy do czynienia wtedy, gdy osoba z ASD próbuje wyglądać na neurotypową, ukrywając swoje autystyczne cechy. Jest to skłonność do ukrywania swojego prawdziwego „ja” w celu przetrwania i dopasowania się do innych. Maskowanie może przejawiać się na wiele sposobów, takich jak: kamuflaż (czyli tuszowanie właściwości/tendencji autystycznych oraz doświadczanych trudności, w celu „wtopienia się” w neurotypowe środowisko społeczne); naśladowanie (czyli powielanie zachowań osób z najbliższego otoczenia); nadmierna kompensacja (czyli równoważenie swoich cech/aktywności przez stosowanie określonych strategii mających na celu utrzymania pozorów, iż funkcjonuje się w taki sam sposób, jak inne osoby wokół) (Middleton, 2025, s. 141–142). Przykładem powszechnie stosowanej strategii mającej na celu maskowanie cech autystycznych może być:

- » wymuszanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy albo liczenie, jak długo „powinno się” utrzymywać kontakt wzrokowy
- » przemilczanie faktu, że bodźce sensoryczne powodują niepokój lub ból, by nie sprawiać wrażenia osoby, która czegoś potrzebuje lub dramatyzuje
- » kopiowanie akcentów, manier lub tonu głosu innych osób (Middleton, 2025, s. 151–152)

Ellie Middleton, brytyjska samorzeczniczka określa siebie mianem „autystycznej ADHDerki”. W swojej książce „Żyj bez maski” wiele miejsca poświęca na opisanie zjawiska maskowania u osób neuroróżnorodnych. Podkreśla, iż „maskowanie zasadniczo obejmuje stosowanie wielu różnych technik w celu ukrycia lub odwrócenia uwagi od naszych autystycznych doświadczeń. Jest to coś, co można robić zarówno świadomie, jak i nieświadomie, i co wiele osób autystycznych – ale nie wszystkie – robi przez większość czasu” (Middleton, 2025, s. 152).

Uwzględniając wszystkie powyższe kwestie, można zauważyć wiele zależności między odmiennymi potrzebami sensorycznymi osób z ASD, często występującą u nich nadpobudliwością psychoruchową a problemami natury psychicznej i emocjonalnej. Doświadczane trudności w różnych obszarach funkcjonowania przekładają się na zachowanie tych osób i przyjęte strategie radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami (często nieadaptacyjne). Wnioski dotyczące wzajemnych powiązań problemów doświadczanych przez osoby w spektrum autyzmu zebrałam w poniższym wykresie (Wykres nr 1)⁶.

6 Zaprezentowane na wykresie relacje nie mają charakteru przyczynowo-skutkowego w sensie deterministycznym, wskazują natomiast kierunki zwiększonego ryzyka występowania określonych problemów.



Wykres 1. Problemy współwystępujące z ASD

WSPOMAGANIE OSOBY W SPEKTRUM AUTYZMU W PROCESIE UCZENIA SIĘ

Wartościowym rozwiązaniem spotykanym coraz częściej na różnych etapach edukacyjnych jest postać asystenta, którego obecność może znacząco zmniejszyć ryzyko doznawania niepowodzeń szkolnych przez uczniów o specjalnych potrzebach rozwojowych i edukacyjnych⁷. Przykładem wdrożenia takiego rozwiązania na poziomie szkolnictwa wyższego jest innowacyjny projekt „Asystent studenta z ASD”, którego celem była poprawa sytuacji neuronietypowych studentów szkół wyższych w Polsce poprzez wdrożenie innowacji społecznej „Tłumacz/Adwokat społeczny – asystent osoby z ASD”⁸. Propagatorzy tego rozwiązania przekonują, że dla osoby z autyzmem rozpoczęcie studiów jest trudnym i wymagającym momentem, ze względu na deficyt umiejętności społecznych i trudności z wpasowaniem się w panujący na danej uczelni wzorzec. Brak wsparcia w tym zakresie może doprowadzić do rezygnacji osoby neuro różnorodnej ze studiów – pomimo potencjału intelektualnego, co w konse-

7 Więcej na ten temat w artykule: M. Pachowicz (2023). Model wsparcia osoby neuro różnorodnej na różnych etapach edukacji. *Forum Oświatowe*, 36(2), 97–108. <https://doi.org/10.34862/fo.2023.2.5>

8 Owa mikroinnowacja została opracowana przez Fundację Aktywnych „Furia” oraz przetestowana przez studentów i pracowników Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu w ramach przedsięwzięcia „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych”. Więcej na ten temat: http://fundacja-furia.pl/studia-asd/?page_id=4, [dostęp 10.12.2025].

kwencji pogłębi wykluczenie społeczne i zawodowe tej osoby. Projekt „Asystent studenta z ASD” realizowany przez DGA SA w kooperacji z Fundacją Sowelo⁹ stworzył szansę osobom neurotypowym na realizację ich planów edukacyjnych oraz zawodowych zamierzeń. Niniejszy projekt okazał się świetną okazją do tego, by studenci z ASD ujawnili doświadczane w procesie studiowania trudności i zgłosili swoje indywidualne potrzeby. Dzięki takim innowacyjnym działaniom polskie uczelnie mają szansę być miejscem dostępnym dla studentów o bardzo zróżnicowanych potrzebach¹⁰. Nauczyciele akademicki powinni zatem uwzględnić to, że osoby neurotypowe inaczej odbierają świat, a przez swoją wysoką wrażliwość szybciej i częściej doświadczają przestymulowania. Z drugiej strony ich wrażliwość przekłada się często na głębokie poczucie sprawiedliwości i chęć pomagania.

Próbą wyjścia naprzeciw oczekiwaniom innych jest maskowanie swoich autystycznych cech – swoisty kamuflaż służący budowaniu kontaktów z innymi, mający na celu dostosowanie się do otoczenia społecznego (Janiak i Janiak, 2022). Niestety, ukrywanie swoich trudności przez osoby z ASD niesie ze sobą poważne konsekwencje w ich funkcjonowaniu psychicznym. Wiele z nich w dorosłym życiu doświadcza stanów lękowych i depresyjnych, tracąc wiarę w przyszły sukces edukacyjny czy zawodowy, a tym samym tracąc nadzieję na samorealizację. Ze względu na życiowe niepowodzenia i częste sytuacje traumatyzujące, osoby w spektrum autyzmu są znacznie bardziej narażone na problemy emocjonalne i psychiczne, niezależnie od zakresu ich możliwości funkcjonalnych czy ich potencjału intelektualnego (Ławicka, 2019). Biorąc to wszystko pod uwagę, niezwykle ważną kwestią jest budowanie sieci wsparcia nie tylko skierowanego do uczniów na etapie szkoły podstawowej czy średniej, ale również do dorosłych osób neuro różnorodnych, aby mogły realizować swoje aspiracje i pasje¹¹. Warto się zatem przyjrzeć, jakie formy pomocy psychologiczne i pedagogiczne są wdrażane w wybranych szkołach wyższych (wśród 24 uczelni realizujących projekt „Asystent studenta z ASD”). Mogą one stanowić inspirujący przykład działań służących wspieraniu studentów z różnymi trudnościami w procesie uczenia się.

9 Jest to projekt wdrożeniowy zrealizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza, Edukacja, Rozwój, oś priorytetowej IV Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa (działania 4.1 Innowacje społeczne). Został powierzony firmie DGA SA, która realizowała go w partnerstwie z Fundacją Sowelo, od 1 marca 2021 do 29 września 2023 roku. Głównym celem projektu jest zwiększenie szans neurotypowych studentów na ukończenie studiów oraz ich aktywizację społeczną, jak i zawodową, dzięki podjęciu współpracy z Liderem/Asystentem/Adwokatem (wytypowanym przez uczelnię do zadań projektowych).

10 Szkoły wyższe mogą również skorzystać z pakietu materiałów dydaktycznych, które zostały przygotowane w ramach niniejszego projektu i dostępne są na stronie: <http://www.inkubatorwielkichjutra.pl/asd/>.

11 Okręgi szkolne w Stanach Zjednoczonych i innych krajach wdrożyły model SCERTS[®] (ang. *Social Communication, Emotional Regulation and Transactional Support*, czyli: komunikacja społeczna, równowaga emocjonalna i wsparcie w interakcjach); jest to wszechstronny model interwencyjny skierowany do dzieci oraz starszych osób z ASD i ich rodzin, wykorzystywany jest również w pracy pedagogicznej i terapeutycznej. Zawiera on szczególne wskazówki, które pomagają osobie z autyzmem stać się kompetentnym rozmówcą oraz aktywnym uczniem, i zapobiegają występowaniu zachowań, które zaburzają proces uczenia oraz rozwój relacji. Więcej na ten temat w książce: T. Fields-Meyer, B.M. Prizant (2017). *Niezwyčajni ludzie. Nowe spojrzenie na autyzm*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Tabela 1. Wsparcie psychologiczne i pedagogiczne na uczelni, dedykowane studentom z różnymi trudnościami w procesie uczenia się

<i>uczelnia wyższa</i>	<i>jednostka organizacyjna</i>	<i>wsparcie psychologiczne i pedagogiczne</i>
<i>Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach</i>	<i>Centrum Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami</i>	<ul style="list-style-type: none"> » wsparcie psychologiczne dla studentów » wsparcie studentów przez konsultantów ds. studentów z niepełnosprawnościami » pomoc w sytuacjach kryzysowych » doradztwo zawodowe » wsparcie w organizowaniu praktyk studenckich dla studentów z niepełnosprawnościami
<i>Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu</i>	od marca 2023 r. <i>Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami (BON)</i> jako jeden z elementów <i>Centrum Wsparcia i Rozwoju (CWR)</i> – realizuje działania na rzecz studentów neuronietypowych	<p>Ścieżki wsparcia w CWR:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wsparcie psychologiczne (w tym psychoedukacja) 2. Rozwój osobisty 3. Pomoc w sytuacjach kryzysowych 4. Wsparcie osób z niepełnosprawnościami i w szczególnej sytuacji zdrowotnej 5. Doradztwo zawodowe 6. Wsparcie w wejściu na rynek pracy 7. Tutoring 8. Asystent dla osób neuronietypowych (Inkubator Adwokatów Społecznych) <ul style="list-style-type: none"> • W ramach CWR każdy student ma do dyspozycji trzy spotkania z psychologiem. Mają one charakter konsultacyjny, wspierający. • Student wypełnia „Formularz oceny wpływu stanu zdrowia na możliwości wypełniania obowiązków akademickich w celu organizacji wsparcia edukacyjnego”.
<i>Collegium Witelona Uczelnia Państwowa w Legnicy</i>	<i>Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami</i>	<p>Ścieżki wsparcia w ramach BON:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wsparcie psychologiczne i pedagogiczne w postaci stałego dyżuru 2. Pomoc dydaktyczna – organizowanie zajęć dodatkowych prowadzonych przez pracowników uczelni 3. Działania integracyjne i promocyjne 4. Prowadzenie zajęć z treningu integracji społecznej dla studentów z ASD (od 2020 r.) 5. Program asystentury dla studentów z ASD 6. Wprowadzenie procedur dotyczących wsparcia osób ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi <p>Ścieżki wsparcia w ramach Biura Karier:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doradztwo zawodowe 2. Wsparcie w wejściu na rynek pracy 3. Uczestnictwo w szkoleniach proponowanych przez Biuro Karier (np. podnoszenie kompetencji komunikacyjnych, skuteczne metody uczenia się i organizowania pracy)

uczelnia wyższa	jednostka organizacyjna	wsparcie psychologiczne i pedagogiczne
<i>Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu</i>	współpraca z <i>Biurem ds. Osób z Niepełnosprawnościami</i> (BON)	darmowe konsultacje psychologiczne i psychiatryczne w ramach <i>Uniwersyteckiego Ośrodka Wsparcia i Rozwoju Osobistego</i> (4 konsultacje/rok akademicki; można otrzymać diagnozę, np. ASD) usługa Asystenta dydaktycznego
<i>Politechnika Opolska</i>	ściśła współpraca BON z <i>Centrum Pomocy Psychologicznej</i> (CPP)	od 2009 roku działa Centrum Pomocy Psychologicznej, które jest bezpłatne i otwarte dla wszystkich: dla studentów, doktorantów oraz pracowników uczelni (nauczycieli akademickich oraz administracyjnych) <ul style="list-style-type: none"> • możliwość od kilku o kilkunastu spotkań ze specjalistą (w zależności od potrzeby) • obecnie tworzy je zespół: 4 psychologów oraz lekarz psychiatra • drugi punkt (filia) znajduje się w jednym z akademików • pokój wyciszenia dla studentów (od początku projektu, czyli od grudnia 2021 roku) • w ramach CPP prowadzenie bezpłatnych warsztatów rozwoju osobistego dla studentów we współpracy z Biurem Karier
<i>Politechnika Morska w Szczecinie</i>	od stycznia 2022 r. <i>Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami</i> (BON) jako jeden z elementów jednostki uczelnianej <i>Akademickie Centrum Wsparcia</i> (ACW) – w jego ramach podejmowane są działania na rzecz studentów neuroinetypowych	Ścieżki wsparcia w Akademickim Centrum Wsparcia: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wsparcie psychologiczne 2. Rozwój osobisty 3. Pomoc w sytuacjach kryzysowych 4. Wsparcie osób z niepełnosprawnościami i w szczególnej sytuacji zdrowotnej 5. Doradztwo zawodowe 6. Wsparcie w wejściu na rynek pracy 8. Asystent dla osób neuroinetypowych
<i>Politechnika Gdańska</i>	pełnomocnik rektora ds. osób z niepełnosprawnościami (PRON) wspiera studentów z różnymi trudnościami	pomoc psychologa i psychiatry w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w ramach współpracy z Gdańskim Uniwersytetem Medycznym <ul style="list-style-type: none"> • <i>Centrum Wsparcia Psychologicznego</i> – nieodpłatne wsparcie dla wszystkich studentów w trybie stacjonarnym oraz on-line, w językach polskim i angielskim
<i>Szkoła Główna Handlowa w Warszawie</i>	ściśła współpraca z <i>Biurem ds. Dostępności i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami</i> (BON), do którego mogą się zwracać o wsparcie m.in. studenci z ASD	trzech psychologów oferuje konsultacje psychologiczne w ramach funkcjonującej poradni psychologicznej, w dłuższym okresie również spotkania o charakterze terapii

<i>uczelnia wyższa</i>	<i>jednostka organizacyjna</i>	<i>wsparcie psychologiczne i pedagogiczne</i>
<i>Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu</i>	liczne działania BON	dwóch psychologicznych konsultantów ds. procesu studiowania (od wielu lat, dla wszystkich studentów, też spotkania on-line, również dyżury w weekendy); jeden jest finansowany z dotacji ministerialnych, a drugi z projektu „Uczelnia dostępna”
<i>Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie</i>	<i>Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych (BON) oraz „Optimum UMCS” – Zespół ds. optymalizacji warunków kształcenia studenta z indywidualnymi potrzebami edukacyjnymi</i>	komórka uczelniana <i>Sensum</i> udzielająca wsparcia psychologicznego każdemu studentowi, który tego potrzebuje

Źródło: opracowanie własne na podstawie M. Pachowicz, *Student neuro różnorodny w procesie studiowania. Podręcznik dobrych praktyk*, Poznań 2023, s. 34–80.

Powyższy szczegółowy opis rozwiązań wdrażanych przez szkoły wyższe, które zostały uznane za przykłady dobrych praktyk, pozwala z uznaniem spojrzeć na starania podejmowane przez uczelnie, by udzielać wsparcia psychologicznego i pedagogicznego studentom z różnymi trudnościami w procesie uczenia się. Z doświadczeń wdrożeniowych wynika, że sprzyjające warunki dla osób neuro różnorodnych są wtedy, gdy już jest stworzone wspierające środowisko dla studentów, którzy doznają różnych problemów w czasie studiów (np. mają trudności adaptacyjne albo są w kryzysie emocjonalnym). Zatem uczelnie, które są uwrażliwione na potrzeby wszystkich studentów, będą również tworzyły dogodne warunki do studiowania osobom neuro nietypowym. Powyższe wnioski wpisują się zatem idealnie w ideę uniwersalnego projektowania w edukacji.

Można również zaobserwować następującą zależność: uczelnie, które mają już rozbudowany system wsparcia studentów z różnymi niepełnosprawnościami, skutecznie pomagają studentom z ASD. Pracownicy biura ds. osób z niepełnosprawnościami (BON) czy pełnomocnicy rektora ds. osób z niepełnosprawnościami (PRON) staje się często sojusznikami innowacyjnych działań, których celem jest wsparcie studentów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

W kontekście pracy ze studentami o zróżnicowanych potrzebach priorytetem jest indywidualizacja wsparcia, która może być realizowane na ścieżce indywidualnej organizacji studiów (IOS). Nauczyciele akademicki powinni również pamiętać o tym, że osoby neuro różnorodne mają odmienne potrzeby sensoryczne i często obciążone są współwystępującymi problemami natury emocjonalnej i psychicznej. Trafna i starannie przeprowadzona diagnoza potrzeb danego studenta pozwoli wdrożyć takie rozwiązania na uczelni, które będą uwzględniały jego indywidualną sytuację.

PODSUMOWANIE

Pomoc psychologiczna i pedagogiczna na uczelni jest bardzo ważnym elementem systemu wsparcia studentów doświadczających różnych trudności w procesie uczenia się. Do tej grupy należą osoby w spektrum autyzmu, ponieważ wiele z nich cierpi na zaburzenia współwystępujące, takie jak: stany lękowe i depresyjne, ataki paniki, zaburzenia odżywiania, dekompensacje psychologiczne, zachowania obsesyjno-kompulsywne czy (auto)agresywne. Cały czas należy pamiętać o elementarnej zasadzie: funkcjonowanie studenta w sferze psychicznej będzie miało decydujący wpływ na to, jak będzie on sobie radził z różnymi wyzwaniami wynikającymi ze studiowania¹². Czasami wystarczy pierwsza pomoc psychologiczna albo sprawne działanie interwenta kryzysowego, a czasami potrzebne jest długotrwałe wsparcie o charakterze psychoterapeutycznym. W związku z tym niektóre uczelnie oferują pomoc psychologa (lub innego specjalisty), który jest zatrudniany na etat, a niektóre podejmują współpracę z jakąś jednostką zewnętrzną (na przykład z centrum psychoterapeutycznym). Niezależnie jednak od przyjętego rozwiązania, kluczowe jest, aby włączeni do systemu wsparcia specjaliści mieli wiedzę dotyczącą funkcjonowania osób neurotypowych. Należy również pamiętać o tym, że osoby w spektrum autyzmu tworzą bardzo niejednorodną grupę, dlatego też nie ma jednego uniwersalnego wzorca udzielania im pomocy, musi mieć ona charakter wsparcia „szytego na miarę”. Wnioski wynikające z wdrożenia projektu „Asystent studenta z ASD” motywują do podejmowania dalszych wysiłków w tworzeniu kultury włączającej w szkołach wyższych. Budująca jest świadomość, że dzięki zaoferowanemu wsparciu udało się studentom w spektrum autyzmu przetrwać różne kryzysowe sytuacje, uzyskać pozytywne oceny i przejść na kolejny rok akademicki, a niektórym z dobrym rezultatem ukończyć studia.

BIBLIOGRAFIA

- Emich-Widera, E., Kazek, B., Paprocka, J. (red.). (2022). *Autyzm u dzieci. Wiedza kliniczna*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
- Fields-Meyer, T., Prizant, B.M. (2017). *Niezwyčajni ludzie. Nowe spojrzenie na autyzm*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Fundacja Aktywnych „Furia”. (b.d.c). Wstęp [o projekcie]. http://fundacja-furia.pl/studia-asd/?page_id=4 [dostęp: 10.12.2025].
- Innowacje Społeczne. Inkubator Wielkich Jutra. Dostępność+. (2019–2023). <http://www.inkubatorwielkichjutra.pl/asd/> [dostęp: 10.12.2025].
- Janiak, W., Janiak, J. (2022). *Książka o człowieku w spektrum autyzmu*. Wyd. Natuli.
- Ławicka, J. (2019). *Człowiek w spektrum autyzmu. Podręcznik pedagogiki empatycznej*. Wyd. Fundacja Prodeste.

12 Perspektywa osób neuro różnorodnych studiujących w polskich szkołach wyższych została szeroko przedstawiona w książce: E. Pisula, i inni. (2024). *Neuro różnorodność na polskich uczelniach Doświadczenia osób studiujących: w spektrum autyzmu, z ADHD i z dysleksją*. Wyd. Impuls.

- Olechnowicz, A. (2016). *Specjalne potrzeby edukacyjne*. Wyd. PWN.
- Pachowicz, M. (2023). Model wsparcia osoby neuro różnorodnej na różnych etapach edukacji. *Forum Oświatowe*, 36(2), 97–108. <https://doi.org/10.34862/fo.2023.2.5>
- Pachowicz, M. (2023). Student neuro różnorodny w procesie studiowania. Podręcznik dobrych praktyk. DGA; Fundacja Sowelo. https://sowelo.net.pl/wp-content/uploads/2023/10/Student_neuroroznorodny_podrecznik_final-2.pdf
- Pflumio, O. (2025). *My ludzie w spektrum autyzmu*. Wyd. WAM.
- Pisula, E. i inni. (2024). *Neuro różnorodność na polskich uczelniach Doświadczenia osób studiujących: w spektrum autyzmu, z ADHD i z dysleksją*. Wyd. Impuls.
- Popek, L. (2015). Współwystępowanie zaburzeń neuro rozwojowych. W: A. Rozetti, F. Rybakowski (red.), *Spektrum autyzmu – neuro rozwojowe zaburzenia współwystępujące* (s. 213–218). Wyd. Krajowe Towarzystwo Autyzmu.
- Rozetti, A., Rybakowski, F. (2015). *Spektrum autyzmu – neuro rozwojowe zaburzenia współwystępujące*. Wyd. Krajowe Towarzystwo Autyzmu.

EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN PEOPLE ON THE AUTISM SPECTRUM AND THE SUPPORT PROVIDED TO THEM IN THE PROCESS OF STUDYING

ABSTRACT: Teachers working with children on the autism spectrum frequently cite psychological and emotional challenges in this group of students. A comprehensive analysis of the underlying causes of these difficulties reveals several key indicators, including emotional instability and chronic stress, diverse sensory requirements, and psychomotor hyperactivity. Consequently, individuals diagnosed with autism spectrum disorder encounter numerous challenges throughout their educational journey. A further challenge confronting neuroatypical individuals pertains to the employment of diverse techniques aimed at concealing or deflecting attention from autistic experiences. This practice can have a detrimental impact on their emotional well-being. The process of adapting to the social environment associated with concealing one's difficulties is referred to as masking. Consequently, it is imperative that psychological and pedagogical assistance is provided not only to students (at the primary or secondary school level), but also to those in higher education. Individuals diagnosed with autism spectrum disorder (ASD) frequently encounter challenges in the educational environment, often due to the presence of co-occurring disorders, such as anxiety and depression, panic attacks, eating disorders, psychological decompensation, obsessive-compulsive disorder, and (auto)aggressive behaviours. In the context of educational settings that cater to students with diverse needs, the provision of individualised support is of paramount importance.

KEYWORDS: autism spectrum, inclusive culture, student with ASD, neurodevelopmental disorders, meltdown