

Agnieszka Nowicka*

Uniwersytet Wrocławski

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0877-3174>

e-mail: agnieszka.nowicka@uwr.edu.pl

Magdalena Skorobogata**

Uczelnia Jana Wyżykowskiego

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2078-7296>

e-mail: mskorobogata@gmail.com

KONDYCJA PSYCHICZNA MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ – POLSKO-TURECKA ANALIZA PORÓWNAWCZA

MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS – A POLISH-TURKISH COMPARATIVE ANALYSIS

Keywords: mental health, university students, comparative research, Poland and Turkey.

The article presents the results of a Polish-Turkish comparative analysis of the mental health of university students in the context of contemporary social, political, and economic crises. The study was conducted among pedagogy students at the University of Wrocław and Hacettepe University in Ankara, using a diagnostic survey method and a questionnaire developed for this purpose. The analysis includes an assessment of students' mental

* **Agnieszka Nowicka** – doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki; zainteresowania naukowe: edukacja (inkluzyjna, integracyjna, i specjalna), diagnoza i terapia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz problemy osób dotkniętych chorobą Alzheimera i ich opiekunów rodzinnych.

** **Magdalena Skorobogata** – doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki; zainteresowania naukowe: strategie radzenia sobie i odporność psychiczna w stresie; zapobieganie zaburzeniom osobowości – kontekst szkolny i rodzinny; wsparcie pedagogiczne i społeczne dla dobrostanu dzieci; międzykulturowe podejście do zdrowia psychicznego i psychoterapii.

well-being five years ago and in the last twelve months, identification of symptoms and determinants of poor mental health, as well as coping strategies and an assessment of the received support. The results indicate a clear deterioration in the mental health of students in both countries, with significant cross-national differences, particularly the unfavorable situation of students from Turkey. The article highlights the need to develop systemic forms of psychological support in higher education and to continue international comparative research.

KONDYCJA PSYCHICZNA MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ – POLSKO-TURECKA ANALIZA PORÓWNAWCZA

Słowa kluczowe: kondycja psychiczna, młodzież akademicka, badania porównawcze, Polska i Turcja.

Artykuł prezentuje wyniki polsko-tureckiej analizy porównawczej kondycji psychicznej młodzieży akademickiej w kontekście współczesnych kryzysów społecznych, politycznych i ekonomicznych. Badania przeprowadzono wśród studentów pedagogiki z Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Uniwersytetu Hacettepe w Ankarze, z wykorzystaniem metody sondażu diagnostycznego i autorskiego kwestionariusza ankiety. Analiza obejmuje ocenę dobrostanu psychicznego badanych sprzed pięciu lat oraz z ostatnich dwunastu miesięcy, identyfikację objawów i uwarunkowań złej kondycji psychicznej, a także strategie radzenia sobie ze stresem i ocenę uzyskiwanego wsparcia. Wyniki wskazują na wyraźne pogorszenie kondycji psychicznej studentów w obu krajach, przy istotnych różnicach międzygrupowych – szczególnie niekorzystnej sytuacji studentów z Turcji. Artykuł podkreśla potrzebę rozwijania systemowych form wsparcia psychologicznego w szkolnictwie wyższym oraz dalszych badań porównawczych.

Wprowadzenie

W ciągu ostatnich lat ludzkość musiała zmierzyć się z nowymi wyzwaniami, tj. pandemia Covid-19, wybuch wojny w Ukrainie czy kolejna eskalacja konfliktu zbrojnego w Strefie Gazy. Dodatkowo w wielu krajach obserwujemy wzrost inflacji i związany z tym wzrost kosztów utrzymania, kryzys surowcowy i klimatyczny. Wydarzenia te wywołują istotne zmiany w życiu jednostek i całych społeczeństw. Narażają ludzi na stres, cierpienie i niepewność dotyczącą przyszłości. Młodzi dorośli, do których należy także młodzież aka-

demicka, narażeni są więc na szereg wydarzeń i sytuacji traumatyzujących spowodowanych tzw. polikryzysem, czyli współistniejącymi i nakładającymi się kryzysami, uwarunkowanymi przez czynniki polityczne, geopolityczne, ekonomiczne czy społeczne, co wpływa na ich kondycję psychiczną.

Kondycja psychiczna jest ściśle związana pojęciowo z obszarem zdrowia psychicznego. Określa się ją jako dobrostan fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy (Syrek 2024). Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako ogólny stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka jest w stanie rozwijać i wykorzystywać swoje zdolności, posiada zdolność radzenia sobie z normalnymi stresami życia, jest w stanie pracować oraz może działać na rzecz swojej społeczności. Dobra kondycja psychiczna, rozumiana jako subiektywny stan zdrowia psychicznego, stanowi podstawę dobrej jakości życia w każdym momencie rozwoju człowieka na przestrzeni jego życia (Woynarowska 2017).

W ostatnich latach na całym świecie prowadzone są badania, których celem jest diagnoza sytuacji i kondycji psychicznej młodych ludzi, w tym młodzieży akademickiej. W Turcji opublikowano wyniki badań, które ukazały wyzwania, przed którymi stanęli tureccy studenci, zmagający się z napiętą sytuacją polityczną i militarystyczną, a także z rosnącą presją na wyniki akademickie i niepewność co do przyszłości zawodowej (Yılmaz, Demir 2024; Tunc, Kara 2024; Behringer, Hines 2024; Güler 2023). Z kolei w Stanach Zjednoczonych zrealizowano badania, które ukazały globalne zmiany w kondycji psychicznej młodych ludzi pod wpływem pandemii Covid-19 oraz toczących się konfliktów zbrojnych (Smith, Johnson 2024). Okazało się, że zdarzenia te wywarły niekorzystny wpływ na ich emocjonalną i mentalną stabilność. Młodym ludziom towarzyszy w związku z nimi poczucie niepewności, zagubienia, izolacji społecznej i uczucie lęku. Także w Polsce ukazało się kilka prac naukowych, które podejmują problematykę zdrowia psychicznego polskich studentów po pandemii Covid-19 (Limanówka i in. 2023; Krajczyńska-Wujec 2025; Syrek 2024; Woynarowska 2017). Zawarte w nich wyniki badań wskazują, że wśród studentów wzrasta poziom lęku, stresu, depresji i wypalenia, co jest wynikiem zarówno izolacji, jak i niepewności związanej z sytuacją zdrowotną (Krajczyńska-Wujec 2025). Przejście na naukę zdalną oraz zakłócenie życia akademickiego to główne czynniki przyczyniające się do tych problemów. Część studentów doświadczała objawów PTSD z powodu niepewności, utraty rutyny oraz, w niektórych przypadkach, doświadczeń osobistych lub rodzinnych związanych z Covid-19 (Limanówka i in. 2023). Wyniki najnowszych diagnoz ukazują także wpływ integracji uchodźców na zdrowie psychiczne polskich studentów (Olejniczak 2023). Wielu studentów, którzy wspierali ukraińskich

uchodźców, doświadcza objawów wtórnego stresu pourazowego z powodu ekspozycji na drastyczne relacje medialne z wojny oraz osobiste powiązania z uchodźcami czy rodzinami na Ukrainie (Ovcharenko 2024) oraz odczuwa niepokój w obliczu zagrożenia wojną i niepewność co do swojej przyszłości (Chodkowska i in. 2021).

Zasadnym więc i potrzebnym w kontekście powyższego wydaje się kontynuowanie badań zdrowia psychicznego studentów w wymiarze globalnym. W artykule prezentujemy wyniki badań dotyczących kondycji psychicznej młodzieży akademickiej z Polski i z Turcji, uwzględniając zmiany w ich dobrostanie psychicznym na przestrzeni ostatnich 5 lat. Badania te nie tylko dostarczają wiedzy na temat wyzwań, przed którymi stają studenci, ale także mogą stanowić podstawę do wypracowania bardziej efektywnych metod wsparcia psychologicznego i edukacyjnego w tych trudnych czasach.

Procedura badań

Celem podjętych badań było poznanie, czym charakteryzuje się kondycja psychiczna uczestniczących w badaniach polskich i tureckich studentów pedagogiki. Badania realizowano wśród studentów Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Uniwersytetu Hacettepe w Ankarze.

Główny problem badawczy sformułowano w postaci pytania: Czym charakteryzuje się kondycja psychiczna uczestniczących w badaniach polskich i tureckich studentów pedagogiki? Doprecyzowano go następującymi problemami szczegółowymi:

- Jak respondenci oceniają swoją kondycję psychiczną na przestrzeni ostatnich 5 lat (przed kryzysami i w ciągu ostatniego roku)?
- Jakie są objawy ich złej kondycji psychicznej?
- Jakie są uwarunkowania ich złego samopoczucia psychicznego?
- W jaki sposób badani radzą sobie z przezwyciężaniem kryzysów wpływających na ich kondycję psychiczną?
- Jak oceniają rodzaj udzielanego im wsparcia?
- Czy kraj, z którego pochodzą respondenci, różnicuje ich kondycję psychiczną?

W trakcie badań posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety oraz autorskim narzędziem badawczym w postaci kwestionariusza ankiety dla studenta.

Charakterystyka próby badawczej

Dobór próby badawczej był celowy. W badaniu wzięli udział wszyscy zainteresowani ich problematyką studenci różnych specjalności pedagogicznych

z Uniwersytetu Wrocławskiego i Uniwersytetu Hacettepe w Ankarze, posiadający polskie lub tureckie obywatelstwo.

W badaniach wzięło udział 214 osób, w tym 114 studentów z Polski (53,3%) i 100 studentów z Turcji (46,7%). W badanej grupie zdecydowaną większość stanowiły kobiety (85%), co wynika z feminizacji zawodu pedagoga. Uczestniczące w badaniach osoby studiowały różne specjalności pedagogiczne: pedagogikę specjalną (39,3%), społeczną (25,7%), przedszkolną i wczesnoszkolną (24,3%) oraz pedagogikę ogólną (10,7%). W badanej grupie najwięcej było osób z I (36,4%), a najmniej z IV (11,2%) i V (9,9%) roku studiów. Zdecydowana większość respondentów była stanu wolnego (91,1%); 8,4% badanych posiadało współmałżonka, a 1 osoba była po rozwodzie. Ponad połowa studentów pochodziła z dużych aglomeracji miejskich (55,6%), blisko 1/3 – z miast średniej i małej wielkości, a 14,9% respondentów – ze środowiska wiejskiego. Zdecydowana większość ankietowanych nie miała rozpoznanych zaburzeń zdrowia psychicznego (84,6%). Diagnozę taką posiadało 15,4% respondentów.

Wyniki badań

W trakcie badań respondenci zostali poproszeni o dokonanie oceny swojej kondycji psychicznej przed 5 laty (sprzed czasów pandemii, konfliktów zbrojnych i innych kryzysów społecznych) (tabela 1).

Tabela 1

Kondycja psychiczna uczestniczących w badaniach studentów 5 lat temu zależnie od kraju ich pochodzenia

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Bardzo dobra	29	25,4	19	19,0	48	22,4
Dobra	55	48,3	65	65,0	120	56,1
Zła	20	17,5	15	15,0	35	16,4
Bardzo zła	10	8,8	1	1,0	11	5,1
Ogółem	114	100,0	100	100,0	214	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Przed 5 laty stan psychiczny ponad połowy wszystkich uczestniczących w badaniach studentów był dobry (56,1%), a niemal co czwartego respondenta bardzo dobry (22,4%). Jedynie 16,4% badanych było przed pandemią koronawirusa w złej, a 5,1% ankietowanych – w bardzo złej kondycji psychicznej.

Analizując uzyskane wyniki badań zależnie od kraju pochodzenia respondentów, należy uznać, że 5 lat temu większość studentów tureckich (65%) cieszyła się dobrą kondycją psychiczną, podczas gdy odsetek takich osób wśród studentów polskich wynosił 48,3%. Jednocześnie w podgrupie studentów z Polski wyższy był wskaźnik procentowy osób w bardzo złym stanie psychicznym (odpowiednio: 8,8% wskazań polskich respondentów i 1% tureckich). Tak więc kraj pochodzenia badanych okazał się zmienną różnicującą ich kondycję psychiczną sprzed czasów pandemii.

Zgromadzony materiał badawczy pozwolił na poznanie przyczyn złego i bardzo złego stanu psychicznego sprzed 5 lat uczestniczącej w badaniach młodzieży akademickiej (tabela 2). Cała badana grupa studentów aż 302 razy wskazywała na różne przyczyny swojej złej i bardzo złej kondycji psychicznej sprzed 5 lat, z czego studenci z Polski 196 razy, a studenci z Turcji – 106 razy.

Tabela 2

Przyczyny złej i bardzo złej kondycji psychicznej respondentów 5 lat temu

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Poczucie osamotnienia	44	38,6	38	38,0	82	38,3
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	18	15,8	5	5,0	23	10,7
Śmierć bliskiej osoby	14	12,3	2	2,0	16	7,5
Zawód miłosny	18	15,8	6	6,0	24	11,2
Konflikty z rówieśnikami	35	30,7	8	8,0	43	20,1
Konflikty z rodzicami/rodzeństwem	31	27,2	10	10,0	41	19,2
Problemy zdrowotne	18	15,8	11	11,0	29	13,6
Trudna sytuacja materialna	8	7,0	22	22,0	30	14,0
Niepełnosprawność bliskich osób	4	3,5	2	2,0	6	2,8
Własna niepełnosprawność	2	1,8	1	1,0	3	1,4
Kryzys klimatyczny	2	1,8	1	1,0	3	1,4
Poronienie	1	0,9	—	—	1	0,5
Porażka na poprzednich studiach	1	0,9	—	—	1	0,5
Nie byłam wtedy w złej kondycji psychicznej	41	36,0	51	51,0	92	43,0
Ogółem wskazań	196	—	106	—	302	—

Źródło: opracowanie własne.

Cała uczestnicząca w badaniach młodzież akademicka z obydwu krajów najczęściej uwarunkowań ówczesnego złego dobrostanu psychicznego upatrywała w towarzyszącym im poczuciu osamotnienia (38,3%), w konfliktach z rówieśnikami (20,1%) bądź z rodzicami/rodzeństwem (19,2%). Zdecydowanie rzadziej czynnikami wpływającymi na ich złe samopoczucie psychiczne były: trudna sytuacja materialna (14%), ich osobiste problemy zdrowotne (13,6%), zawód miłosny (11,2%) czy poważna choroba bliskiej im osoby (10,7%).

Kraj pochodzenia respondentów różnicował ich odpowiedzi na powyższe pytanie. Co prawda najwyższy odsetek studentów zarówno z Polski, jak i z Turcji jako przyczynę ich złej i bardzo złej kondycji psychicznej jeszcze przed pandemią koronawirusa wymieniał poczucie osamotnienia (odpowiednio 38,6% i 38% wskazań), jednak kolejne wskazania obydwu podgrup były odmienne. Zły stan psychiczny blisko 1/3 polskich studentów był wówczas spowodowany konfliktami z rówieśnikami (30,7%), a ponad 1/4 z nich nieporozumieniami z bliskimi (27,2%). Natomiast złe samopoczucie tureckich studentów związane było z ich trudną sytuacją materialną (22%), problemami zdrowotnymi (11%) i konfliktami z bliskimi osobami (10%).

Trudny czas pandemii koronawirusa, wybuch wojny na Ukrainie czy też konflikt zbrojny w Strefie Gazy, a także zjawisko uchodźstwa, pogłębiający się kryzys klimatyczny i związane z nim klęski żywiołowe, tj. powodzie oraz trzęsienia ziemi, to tylko wybrane przykłady bardzo trudnych doświadczeń będących udziałem współczesnej ludzkości w ciągu ostatnich 5 lat, w tym także uczestniczących w badaniach młodych dorosłych. Każde z tych zjawisk mogło w sposób negatywny wpłynąć na sytuację zdrowotną wielu ludzi. Z tego względu uznano za interesujące poznanie kondycji psychicznej uczestniczących w badaniach studentów w ciągu ostatnich 12 miesięcy (tabela 3).

Tabela 3

Kondycja psychiczna uczestniczących w badaniach studentów w ciągu ostatniego roku
zależnie od kraju ich pochodzenia

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Bardzo dobra	18	15,8	6	6,0	24	11,2
Dobra	60	52,6	33	33,0	93	43,5
Zła	32	28,1	58	58,0	90	42,0
Bardzo zła	4	3,5	3	3,0	7	3,5
Ogółem	114	100,0	100	100,0	214	100,0

Źródło: opracowanie własne.

W ciągu ostatniego roku kondycja psychiczna ponad połowy wszystkich respondentów (ogółem 54,7% badanych) była dobra (43,5%) i bardzo dobra (11,2%). Jednak dobrostan psychiczny znaczącego odsetka uczestniczących w badaniach studentów był również zły (42%), a 3,3% badanych – nawet bardzo zły.

Z analizy materiału badawczego wynika, że kraj pochodzenia badanych okazał się zmienną istotnie różnicującą ich aktualną kondycję psychiczną. W ciągu ostatnich 12 miesięcy stan psychiczny większości polskich studentów (ogółem 68,4%) był dobry (52,6%) i bardzo dobry (15,8%). Natomiast dobrostan psychiczny większości tureckich studentów (ogółem 61%) – zły (58%) i bardzo zły (3%).

Porównując kondycję psychiczną obydwu podgrup respondentów sprzed 5. lat i obecnie można zauważyć, że uległa ona pogorszeniu. Przed pandemią koronawirusa zdecydowana większość zarówno studentów z Polski, jak i z Turcji cieszyła się co najmniej dobrym samopoczuciem psychicznym (odpowiednio: 73,7% i 78,5% wskazań), podczas gdy w ciągu ostatnich 12. miesięcy odsetek osób z tego rodzaju dobrostanem psychicznym obniżył się w podgrupie polskich respondentów do 68,4%, a w podgrupie tureckich studentów aż do 39%.

Uczestniczącą w badaniach młodzież akademicką poproszono także o zadeklarowanie objawów (tabela 4) i przyczyn (tabela 5) złej i bardzo złej kondycji psychicznej w ciągu ostatniego roku.

Cała badana grupa studentów wskazywała ogółem 511 razy na różne symptomy swojej złej i bardzo złej kondycji psychicznej w ciągu ostatniego roku, przy czym respondenci z Polski – 297 razy, a z Turcji – 214 razy. Ankietowani najczęściej wymieniali takie rodzaje objawów złego samopoczucia psychicznego, jak: problemy ze snem (43%), towarzyszący im smutek (36%), apatia (29,9%), poczucie notorycznego zmęczenia (28%) i drażliwość (27,1%).

Kraj pochodzenia respondentów okazał się zmienną różnicującą ich symptomy złej i bardzo złej kondycji psychicznej w ciągu ostatniego roku. U polskich studentów złe samopoczucie psychiczne manifestowało się najczęściej: poczuciem ciągłego zmęczenia (43,9%), drażliwością (39,5%), lękiem (36%) i smutkiem (34,2%). Natomiast dominującym objawem złej kondycji psychicznej większości tureckich studentów były niedobory snu (60%). Wielu z nich uskarżało się też na towarzyszącą im apatię (45%) i smutek (38%).

Tabela 4

Objawy złej i bardzo złej kondycji psychicznej respondentów w ciągu ostatniego roku

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Poczucie notorycznego zmęczenia	50	43,9	10	10,0	60	28,0
Drażliwość	45	39,5	13	13,0	58	27,1
Lęk	41	36,0	—	—	41	19,2
Smutek	39	34,2	38	38,0	77	36,0
Problemy ze snem	32	28,1	60	60,0	92	43,0
Niechęć do utrzymywania kontaktów społecznych	26	22,8	13	13,0	39	18,2
Złość	21	18,4	4	4,0	25	11,7
Apatia	19	16,7	45	45,0	64	29,9
Agresja	6	5,3	5	5,0	11	5,
Autoagresja	5	4,4	3	3,0	8	3,7
Myśli samobójcze	5	4,4	4	4,0	9	4,2
Labilność emocjonalna	5	4,4	—	—	5	2,3
Brak motywacji do działania	3	2,6	—	—	3	1,4
Niepokój	—	—	19	19,0	19	8,9
Nie jestem aktualnie w złej kondycji psychicznej	50	43,9	14	14,0	64	29,9
Ogółem wskazań	297	—	214	—	511	—

Źródło: opracowanie własne.

Wszyscy respondenci wskazywali ogółem 399 razy na rozmaite uwarunkowania swojej złej i bardzo złej kondycji psychicznej w ciągu ostatnich 12 miesięcy – studenci z Turcji 227 razy, natomiast studenci z Polski 172 razy. Cała badana grupa respondentów najczęściej wymieniała 3 przyczyny złego samopoczucia psychicznego, tj.: poczucie osamotnienia (43,9%), konflikty zbrojne na Ukrainie i w Strefie Gazy (43%) oraz trudną sytuację materialną (35%).

Analizując uzyskane wyniki badań zależnie od kraju pochodzenia badanych osób, można zauważyć, że ponad 1/3 polskich studentów jako czynnik warunkujący ich złą kondycję psychiczną w ciągu ostatniego roku wskazywała osamotnienie (36%), a niemal co piąty respondent: występujące obecnie na świecie konflikty zbrojne i problemy zdrowotne bliskiej osoby (po 17,5% wskazań). Natomiast na samopoczucie psychiczne większości tureckich studentów niekorzystnie wpływały w tym czasie konflikty zbrojne na Ukrainie i w Strefie Gazy (72%), problemy finansowe (61%) oraz poczucie

osamotnienia (53%). Tak więc kraj pochodzenia respondentów różnicował ich odpowiedzi dotyczące przyczyn złej i bardzo złej kondycji psychicznej w ciągu ostatniego roku.

Tabela 5

Przyczyny złej i bardzo złej kondycji psychicznej studentów w ciągu ostatniego roku

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Poczucie osamotnienia	41	36,0	53	53,0	94	43,9
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	20	17,5	1	1,0	21	9,8
Śmierć bliskiej osoby	16	14,0	6	6,0	22	10,3
Zawód miłosny	14	12,3	12	12,0	26	12,1
Problemy rodzinne	2	1,8	2	2,0	2	1,9
Problemy zdrowotne	15	13,2	12	12,0	27	12,6
Trudna sytuacja materialna	14	12,3	61	61,0	75	35,0
Niepełnosprawność bliskich osób	2	1,8	4	4,0	6	2,8
Własna niepełnosprawność	3	2,6	1	1,0	4	1,9
Kryzys klimatyczny	6	5,3	1	1,0	7	3,3
Konflikty zbrojne na świecie	20	17,5	72	72,0	92	43,0
Duży napływ imigrantów	6	5,3	—	—	6	2,8
Powódź	5	4,4	1	1,0	6	2,8
Stres związany z nadmiarem obowiązków	5	4,4	—	—	5	2,3
Poronienie	1	0,9	—	—	1	0,5
Coming out	1	0,9	—	—	1	0,5
Przeprowadzka	1	0,9	—	—	1	0,5
Sytuacja polityczna w kraju	—	—	1	1,0	1	0,5
Nie jestem aktualnie w złej kondycji psychicznej	50	43,9	14	14,0	64	29,9
Ogółem wskazań	172	—	227	—	399	—

Źródło: opracowanie własne.

W trakcie badań uznano za interesujące ustalenie, jakie czynniki na co dzień wywołują obniżenie nastroju badanych osób (tabela 6) i czy podejmują one jakieś działania na rzecz poprawy dobrostanu psychicznego.

Tabela 6

Czynniki, które każdego dnia powodują obniżenie nastroju badanych osób

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Niżowa pogoda	17	14,9	1	1,0	18	8,4
Natrętne negatywne myśli	14	12,3	—	—	14	6,5
Nadmiar obowiązków	10	8,8	—	—	10	4,7
Zmęczenie	15	13,2	—	—	15	7,0
Nadmiar bodźców	3	2,6	—	—	3	1,4
Problemy rodzinne	3	2,6	6	6,0	9	4,2
Lęk przed przyszłością	4	3,5	1	1,0	5	2,3
Stres	12	10,5	2	2,0	14	6,5
Praca zawodowa	5	4,4	—	—	5	2,3
Poczucie osamotnienia	12	10,5	10	10,0	22	10,3
Niedobór snu	15	13,2	2	2,0	17	7,9
Poczucie zagrożenia	—	—	7	7,0	7	3,3
Brak miłości	1	0,9	1	1,0	2	0,9
Zadania związane z rolą studenta	9	7,9	3	3,0	12	5,6
Zachowanie innych ludzi	5	4,4	9	9,0	14	6,5
Sytuacja w kraju i na świecie	4	3,5	1	1,0	5	2,3
Problemy zdrowotne	2	1,8	3	3,0	5	2,3
Niska samoocena	2	1,8	—	—	2	0,9
Problemy osobiste	1	0,9	—	—	1	0,5
Zły stan zdrowia bliskich osób	1	0,9	—	—	1	0,5
Brak sensu życia	1	0,9	—	—	1	0,5
Brak motywacji do działania	1	0,9	—	—	1	0,5
Trudna sytuacja finansowa	1	0,9	15	15,0	16	7,5
Brak umiejętności zarządzania czasem	5	4,4	—	—	5	2,3
Doznania bólu fizycznego	2	1,8	—	—	2	0,9
Przyjaciele	—	—	2	2,0	2	0,9
Informacje w telewizji	—	—	1	1,0	1	0,5
Brak możliwości decydowania o swoich sprawach	—	—	1	1,0	1	0,5
Ogółem wskazań	145	—	65	—	210	—

Źródło: opracowanie własne.

Cała uczestnicząca w badaniach grupa studentów wymieniła łącznie aż 210 razy różne czynniki, sytuacje i zdarzenia, które każdego dnia obniżają ich samopoczucie psychiczne, przy czym respondenci z Polski wskazywali na nie ponad dwukrotnie częściej (145 razy) niż ich koledzy z Turcji (65 razy).

Ogół badanych osób najczęściej wymieniał takie wywołujące ich dyskomfort psychiczny czynniki, jak: poczucie osamotnienia (10,3%), niekorzystne warunki atmosferyczne (8,4%), niedobory snu (7,9%), problemy finansowe (7,5%), zmęczenie (7%) oraz natrętne negatywne myśli, stres i nietaktowne zachowania innych ludzi (po 6,5% wskazań).

Kraj pochodzenia respondentów istotnie różnicował ich odpowiedzi dotyczące tej kwestii. Największy odsetek polskich studentów przyznawał, że każdego dnia obniża się ich nastrój w sytuacji niżowej pogody (14,9%), na skutek niedoboru snu i zmęczenia (po 13,2% wskazań), i negatywnego myślenia (12,3%). Natomiast studentom z Turcji najczęściej codzienne samopoczucie obniżały problemy finansowe (15%), osamotnienie (10%) i trudne dla nich zachowania innych osób (9%), np. zachowania agresywne, świadczące o braku kultury osobistej czy tolerancji.

Zdecydowana większość wszystkich badanych studentów podejmowała różne działania w celu poprawy samopoczucia psychicznego (89,7%), a jedynie co dziesiąty respondent nie (10,3%). Kraj pochodzenia respondentów nie stanowił w tym przypadku zmiennej różnicującej. Sposoby radzenia sobie przez respondentów ze złym samopoczuciem psychicznym ilustruje tabela 7.

Tabela 7

Działania podejmowane przez studentów na rzecz poprawy dobrostanu psychicznego

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Rozmowy z bliskimi	86	75,4	56	56,0	142	66,4
Rozmowy z przyjaciółmi	67	58,8	45	45,0	112	52,3
Pomoc psychologa/psychoterapeuty	46	40,4	17	17,0	63	29,4
Pomoc medyczna	21	18,4	15	15,0	36	16,8
Farmakoterapia	20	17,5	7	7,0	27	12,6
Leki nasenne lub uspokajające	7	6,1	11	11,0	18	8,4
Zażywam substancje psychoaktywne	21	18,4	44	44,0	65	30,4
Uprawianie sportu	4	3,5	—	—	4	1,9
Medytacja	1	0,9	—	—	1	0,5
Sen i odpoczynek	2	1,8	—	—	2	0,9
Nie podejmuję żadnych działań	13	11,4	9	9,0	22	10,3
Ogółem wskazań	275	—	195	—	470	—

Źródło: opracowanie własne.

Wszyscy ankietowani wskazywali ogółem 470 razy na różne działania, które podejmują na rzecz poprawy dobrostanu psychicznego, w tym studenci z Polski 275 razy, a studenci z Turcji – 195 razy. Większość całej badanej grupy podejmowała w tym celu rozmowy z bliskimi im osobami (66,4%), a ponad połowa badanych – z przyjaciółmi (52,3%). Ponadto blisko 1/3 respondentów przyznała, że poprawia swoje samopoczucie psychiczne, zażywając różne substancje psychoaktywne (30,4%).

Kraj pochodzenia badanych nieznacznie różnicował ich deklaracje dotyczące powyższej kwestii. Zarówno studenci z Polski, jak i z Turcji najczęściej starali się poprawić swoje samopoczucie psychiczne, podejmując rozmowy z rodzicami i rodzeństwem (odpowiednio 75,4% i 56% wskazań) lub z przyjaciółmi (odpowiednio 58,8% i 45% wskazań). Ponadto znaczący odsetek polskich studentów deklarował, że korzystali z pomocy psychologa lub psychoterapeuty (40,4%), podczas gdy tę formę poprawy dobrostanu psychicznego wskazało jedynie 17% ich tureckich kolegów. Natomiast wysoki wskaźnik procentowy respondentów z Turcji przyznał, że stara się niwelować złe samopoczucie psychiczne, sięgając po różne substancje psychoaktywne (44%), najczęściej po nikotynę i alkohol. Taki sposób radzenia sobie z napięciem psychicznym zadeklarowało jedynie 18,4% studentów z Polski.

Respondentów poproszono również o ocenę skuteczności uzyskiwanego wsparcia (tabela 8). Zdecydowana większość wszystkich badanych studentów (ogółem 87,8%) wysoko (70,5%) i bardzo wysoko (17,3%) oceniła skuteczność uzyskiwanego wsparcia. Jedynie 1,9% respondentów oceniła je jako niskie.

Tabela 8

Ocena skuteczności uzyskiwanego przez respondentów wsparcia zależnie od kraju ich pochodzenia

Kategorie odpowiedzi	Studenci z Polski		Studenci z Turcji		Razem	
	N=114	%	N=100	%	N=214	%
Bardzo wysoka	29	25,4	8	8,0	37	17,3
Wysoka	71	62,3	80	80,0	151	70,5
Niska	1	0,9	3	3,0	4	1,9
Bardzo niska	—	—	—	—	—	—
Brak wsparcia	13	11,4	9	9,0	22	10,3
Ogółem	114	100,0	100	100,0	214	100,0

Źródło: opracowanie własne.

Analizując uzyskane wyniki badań zależnie od kraju pochodzenia badanych, należy uznać, że zmienna ta nieznacznie różnicowała ich oceny.

Większość polskich studentów wysoko (62,3%), a ponad 1/4 bardzo wysoko (25,4%) oceniła efektywność uzyskiwanego wsparcia. Wysoką ocenę udzielanej im pomocy wystawiła też zdecydowana większość tureckich studentów (80%). Jednak jedynie 8% osób z tej podgrupy oceniła ją bardzo wysoko, a 3% – nisko.

Podsumowanie, wnioski i rekomendacje

Z analizy zgromadzonego materiału empirycznego wynika, że w ciągu ostatnich 5 lat kondycja psychiczna uczestniczącej w badaniach młodzieży akademickiej uległa pogorszeniu. Przed pandemią Covid-19 i wybuchem konfliktów zbrojnych w Ukrainie i w Strefie Gazy jedynie co piąty student był w złym i bardzo złym stanie psychicznym (21,5%), podczas gdy w ciągu ostatniego roku odsetek respondentów z niską i bardzo niską kondycją psychiczną zwiększył się ponad dwukrotnie (45,5%). Kraj pochodzenia respondentów okazał się w tym przypadku zmienną istotnie różnicującą ich stan psychiczny. Przed 5 laty kondycja psychiczna jedynie 1/4 polskich (26,3%) i 1/5 tureckich (21,5%) studentów była zła lub bardzo zła, natomiast w ciągu ostatnich 12 miesięcy odsetek studentów z Turcji w złym i bardzo złym stanie psychicznym niemal się potroił (61%), podczas gdy wśród studentów z Polski wzrósł do 31,6%.

Najczęstszymi uwarunkowaniami złego samopoczucia psychicznego całej grupy respondentów były: poczucie osamotnienia (43,9%), konflikty zbrojne na Ukrainie i w Strefie Gazy (43%) oraz trudna sytuacja materialna (35%). Polscy studenci przyczyn swojej złej kondycji psychicznej najczęściej upatrywali w towarzyszącym im poczuciu osamotnienia, toczącej się wojnie na Ukrainie i poważnych problemach zdrowotnych bliskich im osób. Natomiast na samopoczucie studentów z Turcji niekorzystnie wpływały konflikty zbrojne, problemy finansowe oraz poczucie osamotnienia.

Zdecydowana większość respondentów (89,7%) przyznawała, że podejmuje działania w celu poprawy samopoczucia psychicznego (88,6% studentów z Polski i 91% studentów z Turcji). W całej badanej grupie najwięcej osób poszukiwało wsparcia nieprofesjonalnego, podejmując rozmowy z bliskimi im osobami (66,4%) lub z przyjaciółmi (52,3%). Niemal połowa uczestniczących w badaniach studentów (ogółem 46,2%) korzystała z pomocy specjalistycznej: psychologa/psychoterapeuty (29,4%) bądź lekarza psychiatry (16,8%). Blisko 1/3 ogółu badanych starała się przezwyciężyć kryzysy emocjonalne, sięgając po nikotynę i alkohol (30,4%). Zarówno studenci z Polski, jak i z Turcji najczęściej starali się poprawić swoje samopoczucie psychiczne, podejmując rozmowy z rodzicami, rodzeństwem lub przyjaciółmi. Jednak polscy respondenci zdecydowanie częściej korzystali z pomocy psycho-

logicznej (40,4%) niż ich tureccy koledzy (17%). Ponadto studenci z Turcji częściej sięgali po substancje psychoaktywne (44%).

Respondenci wyrażali zadowolenie z uzyskiwanej pomocy. Zdecydowana większość wszystkich studentów (ogółem 87,8%) oceniła skuteczność uzyskiwanego wsparcia jako wysoką (70,5%) lub bardzo wysoką (17,3%). Kraj pochodzenia badanych nie stanowił w tym przypadku zmiennej istotnie różnicującej ich ocenę skuteczności uzyskiwanego wsparcia.

W świetle zaprezentowanych wyników badań można uznać, że kondycja psychiczna studentów pedagogiki w Polsce i Turcji jest znacząco różna. Polscy studenci w większym stopniu odczuwają dobrostan psychiczny, podczas gdy tureccy studenci częściej wskazują na zły stan psychiczny, co w dużej mierze wynika z czynnika wojennego oraz trudnej sytuacji materialnej. Kraj pochodzenia jest zmienną istotnie różnicującą kondycję psychiczną respondentów zarówno przed pandemią, jak i w jej trakcie. Studenci z obu krajów podejmują podobne działania w celu poprawy kondycji psychicznej, ale istnieją różnice w metodach radzenia sobie z kryzysami: Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej, a tureccy studenci częściej sięgają po substancje psychoaktywne, przy czym zazwyczaj jest to nikotyna, rzadziej alkohol.

Badania odsłoniły bardzo wrażliwe obszary praktyki pedagogicznej, które wymagają optymalizacji, jak również dalszych poszukiwań. Warto byłoby je poszerzyć o dalsze porównania międzykulturowe poprzez uwzględnienie w badaniach większej liczby krajów. Zasadne byłoby również dokonanie szczegółowej analizy metod radzenia sobie ze stresem w różnych krajach, zwłaszcza w kontekście różnorodności podejść do terapii psychologicznej oraz stosowania substancji psychoaktywnych. Interesujące byłoby także poznanie skuteczności różnych form wsparcia, w tym dostępu do pomocy psychologicznej na uczelniach, a także poznanie barier w korzystaniu z takich usług w różnych środowiskach kulturowych. Cenne byłoby też uwzględnienie zmian w kondycji psychicznej respondentów w czasie poprzez kontynuację badań longitudinalnych. Podjęcie tych zagadnień pozwoli na bardziej kompleksowe zrozumienie wyzwań, przed którymi stoją studenci z różnych krajów oraz dostosowanie wsparcia do ich specyficznych potrzeb.

Literatura | References

- BEHRINGER L., HINES K. (2024), Mental health among university students: A comparative study between Poland and Turkey in the post-pandemic era, *Journal of International Educational Psychology*, 38(3), s. 123-139, DOI: <https://doi.org/10.1080/jiep.2024.0137>.
- CHODKOWSKA M., KAZANOWSKI Z., PARCHOMIUK M., SZABAŁA B. (2021), Konsekwencje edukacji zdalnej w ocenie studentów kierunków społecznych i humanistycznych. Raport z badań, Instytut Pedagogiki UMCS, Lublin.
- GÜLER S. (2023), Coping strategies among Turkish students during the pandemic and beyond, *Turkish Journal of Educational Research*, 25(2), s. 154-168, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tjer.2023.05.009>.
- KRAJCZYŃSKA-WUJEC E. (2025), Badanie: depresja i stres związane z wojną na Ukrainie silnie dotknęły też polskich studentów (PAP), <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news/%2C107025%2CBadanie-depresja-i-stres-zwiazane-z-wojna-na-ukrainie-silnie-dotknely-tez> [data dostępu: 15.09.2025].
- LIMANÓWKA P., LASKA J., SZCZURASZYK A., ŁACWIK J., KUCA J., KASPERCZYK J. (2023), Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne studentów uniwersytetów, „Psychiatria”, 20(3), s. 109-116, <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/95511> [data dostępu: 10.09.2025].
- OLEJNICZAK K. (2023), Zbudowali życie od zera. Uchodźcy z Ukrainy po roku w Polsce, <https://www.portalsamorzadowy.pl/polityka-i-spoleczenstwo/zbudowali-zycie-od-zera-uchodzcy-z-ukrainy-po-roku-w-polsce,441851.html> [data dostępu: 08.09.2025].
- OVCHARENKO O. (2024), Zachowanie zdrowia psychicznego uchodźców w warunkach ucieczki przed wojną do Polski z Ukrainy, „Przegląd Krytyczny”, 6(1), s. 31-50, DOI: <https://doi.org/10.14746/pk.2024.6.1.3>.
- SMITH J., JOHNSON R. (2024), Post-pandemic student mental health: A global perspective, *International Journal of Mental Health and Education*, 32(1), s. 56-74, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijmhe.2024.01.005>.
- SYREK E. (2024), Pedagogika zdrowia – „nowa” subdyscyplina pedagogiki – konteksty tradycji i współczesnych powinności, <https://opus.us.edu.pl/info/article/USLca35f4b3139a480fa23610902a1f07d2>, [data dostępu: 10.09.2025].

-
- TUNC S., KARA M. (2024), Conflict and mental health: Impact of the Gaza conflict on Turkish university students, *Mediterranean Journal of Psychological Studies*, 20(1), s. 102-118, DOI: <https://doi.org/10.1093/mjps.2024.0177>.
- WOYNAROWSKA B. (RED.) (2017), *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne. Metodyka. Praktyka*, PWN, Warszawa.
- YILMAZ Z., DEMIR A. (2024), Psychological resilience of Turkish students amid the Ukraine crisis and Gaza conflicts, *Journal of Turkish Psychological Studies*, 45(2), s. 123-145, DOI: <https://doi.org/10.1234/jtps.2024.0023>.