Tom 17/2025, ss. 315-338
ISSN 0860-5637
e-ISSN 2657-7704
DOI: 10.19251/rtnp/2025.17(14)
www.rtnp.mazowiecka.edu.pl

Magdalena Wędzińska
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
magdaw@ukw.edu.pl
ORCID: 0000-0002-2515-4845

Kondycja psychiczna młodzieży studiującej jako wyzwanie dla bezpieczeństwa społecznego państwa

The mental health of university students as a challenge to the social security of the state

Streszczenie
Niniejszy artykuł analizuje kondycję psychiczną młodzieży studiującej w Polsce, odnosząc się m.in. do takich jej aspektów, jak wysoki poziom stresu, stany depresyjne, myśli samobójcze i wypalenie edukacyjne. Na podstawie ogólnopolskich raportów oraz badań własnych, można wskazać, iż zły stan psychiczny studentów stanowi poważne wyzwanie dla bezpieczeństwa społecznego państwa, szczególnie w obszarach zdrowotnym, osobistym i wspólnotowym. Konieczne jest zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej i działań profilaktycznych na uczelniach.

Słowa kluczowe: dobrostan, studenci, zdrowie psychiczne, wyzwanie, bezpieczeństwo społeczne, kondycja psychiczna

Abstract
This article analyses the mental health of young people studying in Poland, referring to aspects such as high stress levels, depression, suicidal thoughts and educational burnout. Based on nationwide reports and our own research, it can be concluded that the poor mental health of university students poses a serious challenge to the social security of the state, particularly in the areas of health, personal well-being and community life. It is necessary to increase the availability of psychological support and preventive measures at universities.

Keywords: well-being, university students, mental health, challenge, social security, mental condition

1. Wstęp

Współczesność niesie ze sobą wiele wyzwań. Dynamicznie zmieniający się obraz rzeczywistości społecznej i szereg wyzwań z tym związanych nie pozostają bez związku z dobrostanem człowieka. Obserwowane zmiany w funkcjonowaniu młodzieży studiującej związane z jej kondycją psychiczną stanowią wyzwanie dla bezpieczeństwa społecznego państwa. Celem niniejszego tekstu jest prezentacja rezultatów badań własnych dotyczących kondycji psychicznej młodzieży studiującej i ich odniesienie do problematyki związanej z bezpieczeństwem społecznym kraju.

2. Bezpieczeństw społeczne

Jak wskazuje Organizacja Narodów Zjednoczonych bezpieczeństwo społeczne jest wielowymiarowym zjawiskiem, odnoszącym się do stanu, w którym jednostki, ale i grupy społeczne czują się wolne od różnorakich zagrożeń. Owe zagrożenia mogą być związane z zaspokajaniem podstawowych potrzeb, przestrzeganiem praw, utrzymaniem dobrostanu (fizycznego, psychicznego). Co więcej, w swoim ujęciu definicyjnym ONZ zaznacza, że dla utrzymania bezpieczeństwa społecznego kluczowym jest posiadanie przez jednostki umiejętności niezbędnych do radzenia

sobie z szeroko rozumianymi kryzysami i zagrożeniami [United Nations Development Programme, 1994, s. 22].

Należy wskazać kilka kluczowych według ONZ obszarów bezpieczeństwa społecznego. Pierwszym z nich jest bezpieczeństwo ekonomiczne. Odnosi się ono do stabilnych dochodów, dostępu do środków finansowych, pracy i ochrony przed ubóstwem czy innymi forami braków ekonomicznych. Swoim działaniem obejmuje również takie działania zaradcze jak: ochrona przed bezrobociem, dostęp do kredytów, system zabezpieczeń emerytalnych i programy wsparcia społecznego [Ibidem, 24-25]. Drugim wskazywanym rodzajem bezpieczeństwa społecznego jest bezpieczeństwo żywnościowe. Pod pojęciem tym rozumie się dostęp do odpowiedniej, odżywczej żywności, w takim zakresie, aby zaspokojone zostały potrzeby żywieniowe jednostek jak i całych społeczności [Food and Agriculture Organization of the United Nations, 1996]. Jako trzeci rodzaj bezpieczeństwa społecznego wskazuje się bezpieczeństwo zdrowotne. Rozumiane jest ono jako ochrona przed chorobami, dostęp do pełnej opieki medycznej, utrzymanie standardów sanitarnych i zapewnienie zdrowego środowiska życia. Bezpieczeństwo zdrowotne koncentruje się nie tylko na zapobieganiu chorobom, ale i na leczeniu i rehabilitacji [Commission on Human Security, 2003, s. 95]. Wśród rodzajów bezpieczeństwa społecznego wskazuje się także bezpieczeństwo środowiskowe, które ujmowane jest jako ochrona przed zagrożeniami wynikającymi z degradacji środowiska naturalnego. Od owych zagrożeń środowiska naturalnego zalicza się: zanieczyszczenia i skażenia środowiska naturalnego, zmiany klimatu, katastrofy naturalne oraz wyczerpywanie się zasobów naturalnych [Barnett, Adger, 2007, s. 640-641]. Kolejnym z wymienianych rodzajów bezpieczeństwa społecznego jest bezpieczeństwo osobiste obejmujące swym zasięgiem ochronę przed różnymi rodzajami przemocy: fizycznej, psychicznej. W kontekście bezpieczeństwa osobistego lokują się także działania o charakterze prewencji, jak i wsparcia dla ofiar przemocy [United Nations Development Programme, 1994, s. 32]. Bezpieczeństwo polityczne, będące kolejnym rodzajem bezpieczeństwa społecznego, traktowane jest jako ochrona praw człowieka, wolności politycznych oraz

dostępu do sprawiedliwego sądownictwa, partycypacja w wyborze przedstawicieli biorących udział w rządzeniu państwem. Swym zasięgiem obejmuje ono również ochronę przed konfliktami i represjami politycznymi [Ibidem, s.78]. Ostatnim z wymienianych rodzajów jest bezpieczeństwo wspólnotowe. Według ONZ jego źródłem są silne więzi społeczne, wzajemne zaufanie, partycypacja społeczna. Polega ono na umiejętności podejmowania takich działań społecznych, aby w obliczu problemów i kryzysów znajdować dla nich jak najlepsze rozwiązania społeczne [Commission on Human Security, 2003, s.131]. Podział ten nie jest rygorystyczny, gdyż rodzaje bezpieczeństwa społecznego mogą się przenikać i wzajemnie warunkować.

Jak wskazuje Mirosław Gierwiński, bezpieczeństwo społeczne w Polsce pozostaje rezultatem oddziaływania wielu wzajemnie powiązanych czynników, wśród których szczególne znaczenie mają uwarunkowania historyczne, polityczne oraz społeczno-ekonomiczne. W wymiarze historycznym kluczową rolę odegrała transformacja ustrojowa zapoczątkowana w 1989 roku, która oznaczała przejście od systemu centralnie sterowanego do modelu demokratycznego państwa prawa i gospodarki rynkowej. Proces ten doprowadził do głębokich przeobrażeń instytucjonalnych i społecznych, zmieniając zarówno zakres odpowiedzialności państwa za kwestie socjalne, jak i oczekiwania obywateli wobec systemu zabezpieczenia społecznego. Istotne znaczenie miały również czynniki polityczne, związane z orientacją na modernizację państwa oraz jego integracją ze strukturami zachodnimi. Przystąpienie Polski do NATO w 1999 roku oraz do Unii Europejskiej w 2004 roku wzmocniło nie tylko bezpieczeństwo państwa w sensie geopolitycznym, lecz także przyczyniło się do dostosowywania krajowych rozwiązań instytucjonalnych i społecznych do standardów europejskich. Równocześnie bezpieczeństwo społeczne było i pozostaje uzależnione od uwarunkowań społeczno-ekonomicznych, takich jak sytuacja na rynku pracy, poziom życia ludności, dostęp do świadczeń społecznych, edukacji i ochrony zdrowia oraz skala nierówności społecznych. W rezultacie Polska, dążąc do stworzenia modelu zabezpieczenia społecznego bardziej

odpowiadającego standardom europejskim i potrzebom obywateli funkcjonujących w warunkach gospodarki rynkowej, kształtowała bezpieczeństwo społeczne w dynamicznym polu napięć między dziedzictwem przeszłości, kierunkiem przemian politycznych a aktualnymi wyzwaniami społeczno-ekonomicznymi [Gierwiński, 2012, s. 27–28].

3. Wyzwania, przed jakimi stoi bezpieczeństwo społeczne w Polsce

Kiedy mowa o bezpieczeństwie społecznym, warto wskazać wyzwania, jakie przed nim stoją. W kontekście polskiego bezpieczeństwa społecznego i omawianej w tekście problematyki warto wskazać za Jerzym Trochą kluczowy aspekt jakim jest przeciwdziałanie i niwelowanie zagrożeń społecznych. W celu syntetycznego ujęcia katalogu zagrożeń i wyzwań dla bezpieczeństwa społecznego wyróżnianych przez autora, ich najważniejsze obszary oraz odpowiadające im przykłady zestawiono w tabeli nr 1[Trocha, 2015, s. 103-105].

Tabela 1. Główne zagrożenia i wyzwania dla bezpieczeństwa społecznego

Kategoria zagrożeń/ wyzwań	Wyszczególnione elementy	Charakter zagrożenia/ problemu	Znaczenie dla bezpieczeństwa społecznego
Zagrożenia społeczno--kulturowe	dyskryminacja, wykluczenie społeczne, radykalizm religijny, ksenofobia, szowinizm, brutalizacja relacji społecznych, zatracenie wartości ludzkich, łamanie podstawowych praw człowieka	Zjawiska naruszające spójność społeczną, osłabiające więzi wspólnotowe oraz podważające normy współżycia społecznego	Prowadzą do erozji zaufania społecznego, osłabienia integracji wspólnotowej i wzrostu napięć społecznych

Kategoria zagrożeń/ wyzwań	Wyszczególnione elementy	Charakter zagrożenia/ problemu	Znaczenie dla bezpieczeństwa społecznego
Zagrożenia socjalne	wysoki poziom bezrobocia, brak dostępu do środków na zakup lub wynajem mieszkania, brak perspektyw dla ludzi młodych	Problemy ograniczające stabilność życiową jednostek i grup społecznych oraz utrudniające ich funkcjonowanie społeczne i ekonomiczne	Generują poczucie niepewności, marginalizacji oraz osłabiają społeczne poczucie bezpieczeństwa
Patologie społeczne	narkomania, prostytucja, przestępczość, alkoholizm	Zjawiska dezorganizujące życie społeczne i zwiększające skalę ryzyka społecznego	Wymagają działań profilaktycznych, interwencyjnych i kompensacyjnych w celu ograniczania ich skutków społecznych
Wyzwania demograficzne	przyrost naturalny, migracje	Procesy wpływające na strukturę i dynamikę społeczeństwa oraz na długofalową stabilność systemu społecznego	Oddziałują na politykę społeczną, rynek pracy, system wsparcia oraz długookresową spójność społeczną
Zadania w obszarze bezpieczeństwa społecznego	zapobieganie i przeciwdziałanie skutkom zagrożeń socjalnych oraz patologii społecznych	Kierunki działań instytucjonalnych ukierunkowanych na ograniczanie skali ryzyka społecznego	Stanowią podstawowy wymiar odpowiedzialności państwa i instytucji za ochronę ładu społecznego

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Trocha Jerzy. 2015. *Wyzwania i zagrożenia stojące przed Polską w kwestii bezpieczeństwa społecznego w XXI wieku,* OBRONNOŚĆ. Zeszyty Naukowe, 2(14), s. 102-113.

Stanisława Golinowska wskazuje natomiast na szereg wyzwań dla bezpieczeństwa społecznego Polski, które koncentrują się wokół polityki społecznej państwa. Za autorką wskazać należy

na kluczowe wyzwania. Pierwszym z nich jest kwestia stabilności finansowej systemu emerytalnego, wiążąca się ze zmianami demograficznymi i strukturą rynku pracy w Polsce. Kolejny wyzwaniem wskazywanym przez Golinowską jest zapewnienie dostępności i jakości usług w systemie zdrowotnym, które w związku ze zmianami demograficznymi wynikającymi ze starzenia się społeczeństwa i rosnących kosztów obsługi systemu opieki zdrowotnej stanowią duże wyzwanie dla państwa. Autorka wskazuje także na kwestie związane z redukcją ubóstwa i nierówności społecznych jako kluczowe wyzwanie dla bezpieczeństwa społecznego. Łączy je z kolejnym aspektem, jakim jest, kwestia integracji osób z niepełnosprawnościami. Ostatnim wyzwaniem, o którym autorka wspomina, jest kwestia inwestycji społecznych w obliczu reakcji na różnorakie kryzysy (pandemiczne, migracyjne, gospodarcze) [Golinowska, 2022, s. 14-21].

Wyzwania stojące przed polskim, ale i europejskim, bezpieczeństwem społecznym analizował także Marek Leszczyński. Autor wskazał na szereg z nich. Pierwszym wyróżnionym przez autora wyzwaniem jest zapewnienie podstawowych warunków życia obywateli (dostęp do wody pitnej, żywności, bezpiecznego schronienia, przeciwdziałanie bezdomności i złym warunkom mieszkaniowym). Wśród kolejnych wyzwań znalazły się między innymi zapewnienie stabilności zatrudnienia i godnych warunków pracy, ochrona zdrowia i środowiska naturalnego (zapewnienie powszechnego dostępu do opieki zdrowotnej oraz działania na rzecz poprawy jakości środowiska naturalnego i ograniczenia zanieczyszczeń). Kolejne, wymieniane przez Leszczyńskiego wyzwania, przyjęły postać postulatów dotyczących wsparcia dzieci i młodzieży (ochrona dzieci przed zaniedbaniem, przemocą i patologiami społecznymi, a także zapewnienie im godnych warunków rozwoju i edukacji) oraz przeciwdziałania osamotnieniu i marginalizacji społecznej (budowanie silnych więzi społecznych, zapewnienie wsparcia dla osób samotnych i przeciwdziałanie ich wykluczeniu). Wśród wyzwań wskazanych przez autora nie zabrakło tych związanych z zabezpieczeniem ekonomicznym i walką z ubóstwem (zmniejszanie poziomu ubóstwa, zapewnienie

zabezpieczenia materialnego w sytuacjach losowych i budowanie systemu wsparcia dla osób potrzebujących) oraz poprawą bezpieczeństwa publicznego (zmniejszenie poziomu przestępczości i przemocy, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa obywateli). Ostatnim rodzajem wyzwań, jakie zdaniem Leszczyńskiego, stoją przed polskim i europejskim bezpieczeństwem społecznym, są te związane z wspieraniem rozwoju edukacyjnego i kulturalnego (zapewnienie równego dostępu do edukacji na wszystkich poziomach oraz upowszechnianie kultury) [Leszczyński, 2010, s. 190-191].

Przedstawiona przez Leszczyńskiego propozycja wydaje się w najszerszej perspektywie ujmować wyzwania jakie stoją przed bezpieczeństwem społecznym w Polsce. Autor przedstawia szerokie spektrum warunków, które zagrażają dobrostanowi jednostek jak i grup społecznych. Wskazuje na zagrożenia związane z brakiem dostępu do fundamentalnych potrzeb (tj. woda, żywność i bezpieczne schronienie), co w skrajnych przypadkach prowadzi do niedożywienia, chorób i bezdomności. Podkreśla również niepewność na rynku pracy, zjawisko bezrobocia, a także ryzyko związane z warunkami zatrudnienia. Autor zwraca uwagę na kolejne obszary zagrożeń dotyczących środowiska naturalnego i zdrowia, uwzględniając negatywny wpływ zanieczyszczeń i hałasu, a także utrudniony dostęp do opieki medycznej. Szczególny nacisk kładzie na sytuację dzieci, które doświadczają zaniedbania, przemocy, wychowują się w dysfunkcyjnych rodzinach lub ubóstwie. Leszczyński akcentuje również problem osamotnienia i braku wsparcia społecznego, co dotyka szczególnie osoby starsze. W sferze ekonomicznej wskazuje na zagrożenie ubóstwem i brakiem zabezpieczenia finansowego w sytuacjach losowych. Nie pomija także kwestii bezpieczeństwa fizycznego, odnosząc się do wzrostu przestępczości i przemocy. Ostatnim, ale nie mniej ważnym, wskazywanym przez niego aspektem jest zagrożenie rozwoju, wynikające z ograniczonego dostępu do edukacji i kultury [Ibidem, s. 192-195].

4. Kondycja psychiczna studentów

Pojęcie kondycji psychicznej wielokrotnie używane jest zamiennie z pojęciem zdrowia psychicznego. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako dobrostan, możliwość realizowania przez człowieka jego własnych zdolności, radzenia sobie z normalnymi, towarzyszącymi życiu sytuacjami stresowymi, możliwość wydanej i owocnej pracy oraz wnoszenie wkładu w życie społeczności (w sensie lokalnym i globalnym) [www1].

Kazimierz Dąbrowski, autor koncepcji dezintegracji pozytywnej, określił zdrowie psychiczne jako zdolność do wszechstronnego i wielopoziomowego rozwoju, kształtującą się poprzez procesy dezintegracji pozytywnej i cząstkowej integracji wtórnej, a w efekcie tego całościowej integracji wtórnej [Dąbrowski, 1989, s.31]. Autor wskazywał, że zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych, ale i stan równowagi psychicznej (homeostaza), zdolność do działań efektywnych i produktywnych, harmonia w obrębie podstawowych struktur psychicznych, jak również zdolność do współżycia z otoczeniem w ramach norm społecznych, ale i do konstruktywnego przekształcania otoczenia. Co więcej, w ramach tak rozumianego zdrowia psychicznego umiejscowione zostały kwestie wiążące się ze zdolnością do przystosowania do zmiennych warunków życia, pełnią dobrostanu psychicznego, umysłowego i społecznego, a nie tylko brak zaburzenia czy choroby [Dąbrowski, 1989, s. 20-29].

Kondycja psychiczna wskazywana jest także jako jeden z istotnych determinantów jakości życia. Anna Prokop-Dorner przyrównuje ją do dobrego funkcjonowanie psychicznego. Zdaniem autorki jej desygnatami są: przeżywanie zbalansowanych emocji, budowanie relacji opartych na zaufaniu, skuteczne radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami, motywacja do nowych zadań czy możliwość skutecznej koncentracji i kreatywnego działania [www2].

Kondycja psychiczna polskiej młodzieży studiującej stała się przedmiotem zainteresowań badawczych. W ostatnich 5 latach

powstało wiele opracowań dotyczących tej problematyki. W swojej pracy odwołam się do 3 ogólnopolskich raportów dotyczących zdrowia psychicznego studentów. Pierwszy z nich, opublikowany w 2020 roku, odnosi się do kondycji psychicznej młodzieży studiującej z okresu przed pandemią Covid-19. Raport na zlecenie Rzecznika Praw Pacjenta wskazuje, że problemy psychiczne są coraz częstszym zjawiskiem wśród studentów. Wyniki sondaży prowadzonych w polskich ośrodkach akademickich wskazują, że studenci doświadczają niskiej samooceny, stresu, myśli samobójczych, zaburzeń lękowych i depresyjnych, nerwic, problemów adaptacyjnych i zaburzeń osobowości. Co więcej, studenci wskazują na liczne kryzysy w relacjach, samotność, trudności z komunikacją interpersonalną. Zgłaszane były również problemy dotyczące zaburzeń odżywiania, uzależnień, przemęczenia i braku koncentracji. W Raporcie Rzecznika Praw Pacjentów podkreślono również rosnącą częstotliwość problemów psychicznych wśród studentów, takich jak stres, niska samoocena, zaburzenia lękowe i depresyjne, a także problemy adaptacyjne i kryzysy w relacjach [Rzecznik Praw Pacjenta, 2020, s. 4-6].

Raport badawczy dotyczący zdrowia psychicznego studentów przygotowany przez Niezależne Zrzeszenie Studentów (NZS) oraz Polskie Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Psychologii (PSSiAP) dostarcza szerszego spojrzenia na dobrostan psychiczny młodzieży studiującej. Większość studentów negatywnie ocenia dostępność profesjonalnej i bezpłatnej pomocy psychologicznej w Polsce. Na podstawie zawartych w raporcie ustaleń wyłania się silna potrzeba organizowania pomocy psychologicznej dla studentów w ośrodkach akademickich (zgłaszane przez studentów: długi czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ, wysokie koszty prywatnej pomocy psychologicznej). W ramach ogólnopolskiego badania prawie połowa ankietowanych studentów zgłosiła, że korzystała z pomocy psychologa, a 37% z nich robiło to więcej niż raz. Badani studenci wskazywali także na korzystania z pomocy psychologicznej głównie poza uczelnią, a ponad połowa ankietowanych (56%) nie wie, czy na ich uczelni jest zatrudniony psycholog. Ponadto, większość z nich uznała problemy psychiczne za realne

i powszechnie występujące w środowisku akademickim. Zgłaszali oni potrzebę zwiększonego dostępu do informacji i wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego na uczelniach, warsztatów i spotkań o charakterze samodoskonalenia. Warto wspomnieć także, o dobrostanie psychicznym studentów. Wiek, stopień i tryb studiów oraz korzystanie z pomocy psychologicznej są istotnymi czynnikami różnicującymi dobrostan psychiczny tej grupy społecznej. Najwyższy poziom dobrostanu zaobserwowano u studentów w wieku 20 lat, a następnie postępujący wraz z wiekiem jego spadek. Studenci studiów magisterskich cechują się wyższym poziomem dobrostanu niż ich koledzy ze studiów licencjackich. Ponadto, studenci studiów stacjonarnych charakteryzują się wyższym dobrostanem niż osoby uczące się na studiach niestacjonarnych. Warto także odnotować, że osoby, które regularnie korzystały z pomocy psychologicznej, cechowały się niższym dobrostanem, niż te, które robiły to rzadziej lub wcale [Centrum Analiz NZS i PSSiAP, 2021, s. 49-53]..

Najnowszy raport wykonany na zlecenie Ministerstwa Nauki wskazuje na szereg problemów w zakresie zdrowia psychicznego i jakości życia w środowisku akademickim. Z przedstawionych w nim rezultatów wynika, że w polskim środowisku akademickim zdrowie psychiczne studentów jest obszarem wymagającym szczególnego zainteresowania. Wśród młodzieży akademickiej odnotowuje się problemy związane z wysokim poziomem stresu (regularnie doświadcza go ponad połowa studiujących kobiet i mężczyzn), umiarkowanymi i silnymi objawami depresji i lęku (zaobserwowano, że 23% osób studiujących spełniało kryteria zaburzenia depresyjnego, w tym 4% – ciężkiej depresji, co więcej, kobiety były narażone na depresję w większym stopniu niż mężczyźni). Ważnym problemem wskazywanym przez autorów raportu były kwestie związane z bezsennością, problemami z zasypianiem (problem ten dotyczył 51% studiujących osób, znacznie częściej kobiet). Niezwykle istotnym problem okazała się także kwestia korzystania z substancji psychoaktywnych (94% osób studiujących stosowało co najmniej jedną używkę w okresie trzech miesięcy przed udziałem w badaniu). Wśród badanych studentów najwięcej z nich

regularnie spożywało alkohol (67%), odnotowano także fakt, iż studentki częściej niż studenci sięgały po alternatywne produkty tytoniowe (epapierosy). Warto również wskazać, że wielu studentów zmaga się z wypaleniem edukacyjnym (chronicznym stresem związanym z procesem studiowania), które powodowane jest m.in. przez czynniki instytucjonalne (np. organizacja studiów), uwarunkowania społeczne (np. spostrzegane wsparcie społeczne) i kwestie podmiotowe (np. cechy osobowości).W raporcie podkreśla się także kwestie dostępu do pomocy psychologicznej. Osoby studiujące nisko oceniają dostępność bezpłatnej pomocy psychologicznej oraz działania o charakterze prewencyjnym podejmowane przez uczelnię w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego studentów. Ponad połowa badanych (67%) oceniała działania uczelni w tym zakresie jako nieskuteczne, ponad 55% badanych wskazało, że ich uczelnie nie podejmowały żadnych działań w tej kwestii. 41% badanych studentów deklarowało zainteresowanie pomocą psychologiczną organizowaną przez uczelnię, lecz 70% z nich nigdy z niej nie skorzystało [Piotrowski i in., 2024, s. 20-26].

5. Metodyka badań własnych

Głównym celem badań jest analiza i ocena kondycji psychicznej młodzieży studiującej, ze szczególnym uwzględnieniem różnych aspektów samopoczucia psychicznego i doświadczanych trudności. Kondycja psychiczna młodzieży studiującej jest również analizowana w kontekście zmiennych socjodemograficznych (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, struktura rodziny, czas spędzany w sieci). Przedmiotem badań własnych jest ogólna kondycja psychiczna studentów w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

W badaniach własnych postawiono następujące problemy badawcze:

1. Jaki jest ogólny poziom kondycji psychicznej w badanej grupie w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

2. Czy zmienne socjodemograficzne (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, struktura rodziny oraz czas spędzany w sieci) różnicują kondycję psychiczną studentów?

Ze względu na diagnostyczny charakter badań własnych zrezygnowano ze stawiania hipotez badawczych.

Kondycja psychiczna w badaniach własnych jest rozumiana jako samoocena stanu psychicznego w ciągu ostatnich 12 miesięcy odnosząca się do takich aspektów jak: lęk spowodowany zachowaniami innych ludzi, wyraźne obniżenie nastroju, poczucie, że nic się nie znaczy i nic się nie potrafi, poczucie braku panowania nad własnym życiem, poczucie braku kontroli nad emocjami i potrzebami, poczucie, że chce się umrzeć, dokonywanie samookaleczeń/zadawanie sobie bólu, poczucie samotności i braku bliskich osób, niezadowolenie z własnego życia. Wśród zmiennych socjodemograficznych uwzględniono: płeć (kobieta, mężczyzna, inna), wiek, miejsce zamieszkania (wieś, miasto), strukturę rodziny (pełna lub niepełna) oraz ilość czasu spędzanego na korzystaniu z Internetu.

W badaniach własnych posługiwano się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety, narzędziem badawczym zaś był kwestionariusz ankiety. Eksplorowana problematyka stanowi element projektu badawczego dotyczącego związku pomiędzy preferencjami wartości a zaangażowaniem w cyberbullying (w roli sprawcy, osoby doświadczającej lub świadka) wśród studentów. Badania miały formę anonimowej ankiety internetowej, linki do ankiety, zamieszczonej w systemie Survio, były przesyłane studentom za pośrednictwem samorządów studenckich. Kondycja psychiczna badanych w ciągu ostatnich 12 miesięcy oceniana była za pomocą skali Likerta, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie nie zgadzam się”/”nie odczuwam wcale”, a 5 oznacza „zdecydowanie zgadzam się”/”odczuwam w najwyższym stopniu”. W ankiecie zagadnieniu kondycji psychicznej badanych w ciągu ostatnich 12 miesięcy poświęcono 9 pytań. Zmienne socjodemograficzne zostały uwzględnione w części metryczkowej kwestionariusza. Badania prowadzone były od 1.X.2024 r do 1.XII. 2024r.

6. Kondycja psychiczna młodzieży studiującej w świetle badań własnych

W badaniach własnych wzięło udział 232 studentów uczących się na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Zdecydowaną większość badanej grupy stanowiły kobiety (65,52%). Wśród respondentów dominowały osoby liczące 19 lat, zaś średnia wieku całej grupy wyniosła 22,78. Nieznacznie więcej badanych pochodziło ze wsi (52,16%) i z rodzin pełnych (80, 6%). Największa grupa badanych spędzała w sieci między 3 a 4 godzinami dziennie (40,95%). Poniższa tabela obrazuje charakterystykę grupy badanych.

Tabela 2. Charakterystyka grupy badanych

Zmienna	Kategoria	N	%	% skumulowany
Płeć	Kobieta	152	65,52	65,52
	Mężczyzna	66	28,45	93,98
	Inna	14	6,03	100,00
Wiek	19	89	38,36	38,36
	20	17	7,33	45,69
	21	21	9,05	54,74
	22	26	11,21	65,95
	23	16	6,90	72,84
	24	7	3,02	75,87
	25	10	4,31	80,18
	26	2	0,87	81,05
	27	3	1,29	82,34
	28	7	3,02	85,36
	29	11	4,74	90,10
	30	4	1,72	91,82
	31	6	2,59	94,41
	32	7	3,02	97,43
	33	6	2,58	100
Miejsce zamieszkania	Wieś	121	52,16	52,16
	Miasto	111	47,84	100,00

Zmienna	Kategoria	N	%	% skumulowany
Struktura rodziny	Pełna	187	80,60	80,60
	Niepełna	45	19,40	100,00
Czas spędzany w sieci	Mniej niż godzinę	12	5,17	5,17
	1-2 godzin	47	20,26	25,43
	3-4 godziny	95	40,95	66,38
	5 godzin lub więcej	78	33,62	100,00

Źródło: opracowanie własne

Pierwszym, eksplorowanym w badaniach własnych, zagadnieniem była kwestia ogólnej kondycji psychicznej wśród studentów w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Tabela nr 3 prezentuje procentowy rozkład odpowiedzi ilustrujących stan psychicznych badanych.

Tabela 3. Rozkład procentowy odpowiedzi dotyczących stanu psychicznego studentów w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Aspekt kondycji psychicznej	Zdecydowanie nie zgadzam się (%)	Nie zgadzam się (%)	Ani tak, ani nie (%)	Zgadzam się (%)	Zdecydowanie zgadzam się (%)	Suma (%)
Lęk spowodowany zachowaniami innych ludzi	16,38	20,69	14,66	23,28	25,00	100
Wyraźne obniżenie nastroju	22,41	17,24	27,59	19,83	12,93	100
Poczucie, że nic się nie znaczy i nic się nie potrafi	21,55	22,84	18,10	16,81	20,69	100
Poczucie braku panowania nad własnym życiem	12,93	29,31	13,79	21,98	21,98	100
Poczucie braku kontroli nad emocjami i potrzebami	27,59	20,69	14,22	20,26	17,24	100
Poczucie, że chce się umrzeć	21,55	24,14	12,93	22,85	18,54	100

Aspekt kondycji psychicznej	Zdecydowanie nie zgadzam się (%)	Nie zgadzam się (%)	Ani tak, ani nie (%)	Zgadzam się (%)	Zdecydowanie zgadzam się (%)	Suma (%)
Dokonywanie samookaleczeń/ zadawanie sobie bólu	19,83	23,28	20,69	19,83	16,38	100
Poczucie samotności i braku bliskich osób	25,00	26,29	17,67	15,52	15,52	100
Niezadowolenie z własnego życia	15,52	22,41	23,28	19,83	18,97	100

Źródło: opracowanie własne

Analizując dane zawarte w tabeli, można wskazać na duże rozpowszechnienie lęku spowodowanego zachowaniami innych ludzi i trudności z kontrolowaniem własnego życia. Wśród badanych studentów zaznaczyło się zróżnicowanie w zakresie obniżonego nastroju i samooceny. 12,93% badanych odczuwało w najwyższym stopniu wyraźnie obniżenie nastroju w ciągu ostatniego roku, zaś największa grupa (27,59%) miała trudność z jednoznaczną jego oceną. Jeśli chodzi o poczucie, że nic się nie znaczy i nic nie potrafi, odpowiedzi są dość równomiernie rozłożone, co sugeruje, że problem ten dotyka zarówno w mniejszym, jak i większym stopniu, istotnej części populacji badanych studentów.

W badanej grupie odnotowuje się także wyzwania w sferze emocjonalnej i relacyjnej. Kwestia braku kontroli nad własnymi emocjami i potrzebami jest problematyczna dla ponad 37% (suma odpowiedzi „zgadzam się" i „zdecydowanie zgadzam się") badanych. Poczucie samotności i braku bliskich osób jest silnie wyrażane przez 15,52% studentów, a łącznie ponad 31% odczuwa ten problem w różnym stopniu.

Szczególnie alarmująca jest kwestia dotycząca poczucia chęci zakończenia życia – niemal 1/5 badanych (18,54%) zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem, a ponad 40% badanych

(suma odpowiedzi „zgadzam się" i „zdecydowanie zgadzam się") odczuwało taką chęć w ciągu ostatniego roku. Podobnie, dokonywanie samookaleczeń lub zadawanie sobie bólu fizycznego było doświadczeniem dla ponad 36% studentów (suma odpowiedzi „zgadzam się" i „zdecydowanie zgadzam się"), co wskazuje na poważne trudności w radzeniu sobie z emocjami. Ponadto, prawie 1/5 studentów (18,97%) zdecydowanie odczuwa niezadowolenie z własnego życia, a w połączeniu z osobami „raczej niezadowolonymi" (19,83%) daje to obraz znacznej części studentów, która nie jest usatysfakcjonowana swoim życiem.

Zaprezentowane dane ujawniają całe spektrum trudności. Młodzież studiująca zmaga się zarówno z problemami natury emocjonalnej (lęk, obniżony nastrój, brak kontroli nad emocjami), poznawczej (niska samoocena, poczucie braku znaczenia), jak i behawioralnej (samookaleczenia, myśli samobójcze), a także społecznej (samotność). Jest to spójne z wcześniejszymi ogólnopolskimi raportami, które również wskazywały na rosnącą częstotliwość problemów psychicznych wśród studentów, takich jak stres, zaburzenia lękowe i depresyjne oraz problemy adaptacyjne. Podsumowując, poziom problemów psychicznych u młodzieży studiującej jest wysoki, a ich zakres szeroki, obejmujący niemal wszystkie kluczowe obszary dobrostanu psychicznego. Wyniki badań mogą stanowić ostrzeżenie i pilną potrzebę kompleksowych działań profilaktycznych i wspierających na uczelniach wyższych.

Drugą kwestią, analizowaną w badaniach własnych, było zróżnicowanie ogólnej kondycji psychicznej studentów w ciągu ostatnich 12 miesięcy ze względu na zmienne socjodemograficzne. Wyniki analizy wariancji prezentuje tabela nr 4.

Tabela 4. Analiza wariancji ANOVA- różnicowanie ogólnej kondycji psychicznej studentów przez zmienne socjodemograficzne

Efekt	SS	df	MS	F	p
Płeć	531.066	2	265.533	10.741	0.000037
Wiek	418.067	13	32.159	1.300	0.218522
Miejsce zamieszkania	13.916	1	13.916	0.563	0.453856
Struktura rodziny	16.488	1	16.488	0.667	0.414777
Czas spędzany w sieci	53.479	4	13.370	0.541	0.705663
Błąd	5293.992	214	24.738		
Wyraz-wolny	203875.021	1	203875.021	8241.670	0.000000

Źródło: opracowanie własne; *Zależności istotne statystycznie zostały pogrubione w tabeli.*

Na podstawie przeprowadzonej analizy wskazać można, iż jedynie płeć jest zmienną różnicującą kondycję psychiczną studentów w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Aby wskazać różnice w zakresie ogólnej kondycji psychicznej pomiędzy przedstawicielami poszczególnych płci, wykonano test post-hoc Tukeya, którego wyniki prezentuje tabela nr 4 .

Tabela 5. Wyniki testu post-hoc Tukeya dla zmiennej: płeć (różnice między grupami)

Grupa 1	Grupa 2	Różnica Średnich	p-wartość (skorygowana)	Dolna granica CI	Górna granica CI
Kobieta	Mężczyzna	2.9799	0.0054	0.7297	5.2302
Kobieta	Inna	-2.5806	0.2858	-7.3486	2.1873
Mężczyzna	Inna	-5.5606	0.0097	-9.9961	-1.1251

Źródło: badania własne, *Zależności istotne statystycznie zostały pogrubione w tabeli.*

W badanej grupie mężczyźni posiadają istotnie lepszą ogólną kondycję psychiczną niż kobiety. Choć w badanej grupie kobiety cechują się wyższą ogólną kondycją psychiczną niż osoby deklarujące swoją płeć jako „inną", to różnica ta nie jest istotna statystycznie. Również mężczyźni w badanej grupie cechują się lepszą ogólną kondycją psychiczną niż osoby deklarujące swoją płeć

jako „inną". Co więcej, różnica ta jest istotna statystycznie. Analiza wskazuje, że w badanej grupie mężczyźni mają istotnie lepszą ogólną kondycję psychiczną w porównaniu zarówno do kobiet, jak i do osób identyfikujących swą płeć jako „inną".

7. Podsumowanie

Przeprowadzone badania pozwalają stwierdzić, że założony cel badawczy został osiągnięty, a postawione problemy badawcze zostały rozwiązane. Uzyskany materiał empiryczny umożliwił bowiem zarówno diagnozę na podstawie samooceny kondycji psychicznej młodzieży studiującej w perspektywie ostatnich 12 miesięcy, jak i określenie znaczenia wybranych zmiennych socjodemograficznych dla jej zróżnicowania. W odniesieniu do pierwszego problemu badawczego ustalono, że w badanej grupie studentów występuje wyraźne nasilenie deklarowanych trudności psychicznych, obejmujących między innymi lęk, obniżony nastrój, poczucie braku kontroli nad własnym życiem, samotność, niezadowolenie z życia, a także szczególnie niepokojące wskaźniki, takie jak myśli samobójcze i zachowania autoagresywne. Z kolei w odniesieniu do drugiego problemu badawczego wykazano, że spośród analizowanych zmiennych socjodemograficznych jedynie płeć różnicuje ogólną kondycję psychiczną studentów w sposób istotny statystycznie, podczas gdy wiek, miejsce zamieszkania, struktura rodziny oraz czas spędzany w sieci nie wykazały takiego znaczenia. Oznacza to, że cel poznawczy badania został zrealizowany zgodnie z przyjętymi założeniami diagnostycznymi, a uzyskane wyniki pozwoliły udzielić jednoznacznej odpowiedzi na wszystkie sformułowane pytania badawcze.

Problem kondycji psychicznej młodzieży studiującej rysuje się jako istotne wyzwanie dla bezpieczeństwa społecznego państwa. Odnosząc się do rezultatów badań własnych, można wskazać, iż niepokojący stan zdrowia psychicznego studentów objawiający się m.in.: stresem, depresją, lękami, myślami samobójczymi i samookaleczeniami, bezpośrednio zagraża temu aspektowi

bezpieczeństwa. Skala rozpowszechnienia tych problemów oraz niska dostępność bezpłatnej pomocy psychologicznej stanowią wyzwanie dla państwowego systemu opieki zdrowotnej. Kondycja psychiczna studentów stanowi również wyzwanie dla tego aspektu bezpieczeństwa społecznego, jakim jest bezpieczeństwo wspólnotowe. Doświadczane przez studentów: samotność, kryzysy w relacjach oraz trudności w komunikacji międzyludzkiej osłabiają więzi społeczne w środowisku akademickim. To zaś utrudnia wspólnocie akademickiej (a w szerszym kontekście społeczeństwu) efektywne reagowanie na problemy i kryzysy.

Kolejną kwestią, którą należy zaakcentować, jest odniesienie kondycji psychicznej młodzieży studiującej do zagadnienia bezpieczeństwa osobistego. Odnotowane w badaniach własnych wskaźniki związane z rozpowszechnieniem myśli samobójczych i zachowań o charakterze autoagresji wśród studentów będących zagrożeniem dla własnego życia i zdrowia są wyzwaniem dla bezpieczeństwa osobistego w szerszym ujęciu.

Warto również wskazać na zagadnienia związane z wyzwaniami o charakterze socjalnym i rozwojowym. Wspomnieć można tu o wymienianych przez Leszczyńskiego wyzwaniach socjalnych, takich jak brak perspektyw dla ludzi młodych czy brak wsparcia dla młodzieży i dzieci. Powszechne problemy psychiczne, takie jak wypalenie edukacyjne i niskie poczucie własnej wartości, mogą prowadzić do osłabienia motywacji, co przekłada się na gorsze wyniki w nauce i niższe kwalifikacje przyszłych pracowników. W rezultacie studenci mogą mieć trudności ze znalezieniem pracy i radzeniem sobie w przyszłości, co stanowi zagrożenie dla bezpieczeństwa ekonomicznego i socjalnego państwa w dłuższej perspektywie czasowej.

Uzyskane rezultaty wskazują, że kondycja psychiczna młodzieży studiującej nie może być traktowana jako kwestia marginalna ani incydentalna, lecz jako zjawisko o znaczącym ciężarze pedagogicznym, społecznym i instytucjonalnym. Szczególnie istotne jest to, że trudności deklarowane przez respondentów nie ograniczają się do przemijających obniżeń nastroju czy napięcia emocjonalnego, ale obejmują również symptomy świadczące o głębszym

kryzysie dobrostanu psychicznego. W tym sensie uzyskane wyniki stanowią ważny argument na rzecz wzmacniania systemowych i długofalowych działań wspierających studentów w środowisku akademickim. W konsekwencji przedstawione ustalenia empiryczne uzasadniają potrzebę sformułowania rekomendacji ukierunkowanych na wzmacnianie instytucjonalnych, profilaktycznych i interwencyjnych form wsparcia zdrowia psychicznego studentów w środowisku akademickim.

Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują na potrzebę wzmocnienia dostępności i jakości wsparcia psychologicznego w środowisku akademickim. Skala deklarowanych trudności, obejmujących nie tylko obniżony nastrój i lęk, lecz również samotność, autoagresję oraz myśli samobójcze, uzasadnia konieczność traktowania pomocy psychologicznej jako integralnego elementu polityki uczelni, a nie wyłącznie jako świadczenia o charakterze interwencyjnym. Ośrodki akademickie powinny zatem rozwijać stałe, łatwo dostępne i finansowo nieobciążające studentów formy wsparcia, obejmujące konsultacje psychologiczne, interwencję kryzysową oraz możliwość kierowania do dalszej specjalistycznej pomocy.

Z uwagi na obecność szczególnie niepokojących wskaźników, takich jak deklaracje dotyczące chęci odebrania sobie życia oraz zachowań autoagresywnych, zasadne wydaje się wprowadzenie na uczelniach procedur wczesnego rozpoznawania kryzysów psychicznych. Działania te mogłyby obejmować okresowe badania przesiewowe dobrostanu psychicznego studentów, anonimowe narzędzia samooceny oraz jasno określone ścieżki kierowania osób zagrożonych do odpowiednich form pomocy. Szczególne znaczenie ma tu stworzenie rozwiązań pozwalających na szybkie reagowanie w sytuacjach podwyższonego ryzyka, z zachowaniem zasad poufności, bezpieczeństwa i poszanowania podmiotowości studentów.

Wyniki badań wskazują również na potrzebę rozwijania działań o charakterze psychoedukacyjnym i profilaktycznym, adresowanych do całej społeczności młodzieży studiującej. Niezbędne jest nie tylko reagowanie na już ujawnione trudności, lecz także budowanie kompetencji sprzyjających ochronie zdrowia

psychicznego, takich jak rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych, regulacja napięcia, poszukiwanie wsparcia, radzenie sobie ze stresem oraz wzmacnianie relacji społecznych. W praktyce oznacza to potrzebę organizowania warsztatów, szkoleń, kampanii informacyjnych i zajęć rozwijających kompetencje emocjonalne, które mogłyby ograniczać narastanie kryzysów psychicznych i wzmacniać gotowość studentów do korzystania z dostępnej pomocy.

Fakt, iż jedyną zmienną socjodemograficzną istotnie różnicującą kondycję psychiczną badanych okazała się płeć, wskazuje na konieczność bardziej zróżnicowanego projektowania działań wspierających. Oznacza to potrzebę uwzględniania odmiennych doświadczeń, obciążeń i sposobów przeżywania trudności psychicznych przez przedstawicieli różnych grup płciowych. Wsparcie oferowane przez uczelnie powinno być zatem nie tylko dostępne, ale również wrażliwe na zróżnicowanie potrzeb i doświadczeń studentów, tak aby nie reprodukowało schematów wykluczenia ani nie pomijało grup szczególnie narażonych na obniżony dobrostan psychiczny.

Istotnym kierunkiem działań praktycznych powinno być także przygotowanie nauczycieli akademickich, tutorów i pracowników administracyjnych do rozpoznawania podstawowych symptomów pogorszenia kondycji psychicznej studentów. Kadra uczelni nie zastępuje specjalistów zdrowia psychicznego, może jednak pełnić istotną funkcję wczesnego ogniwa wsparcia, pod warunkiem wyposażenia jej w elementarną wiedzę dotyczącą objawów kryzysu, zasad rozmowy wspierającej oraz procedur kierowania do profesjonalnej pomocy. W tym ujęciu troska o dobrostan psychiczny studentów staje się nie tylko zadaniem jednostek wsparcia, lecz elementem szerszej kultury instytucjonalnej uczelni.

Z uwagi na widoczną obecność poczucia samotności i deficytów wsparcia relacyjnego, istotnym obszarem oddziaływań powinno być wzmacnianie więzi społecznych w środowisku akademickim. Oznacza to potrzebę tworzenia przestrzeni sprzyjających integracji, budowaniu relacji i poczuciu przynależności do wspólnoty uczelnianej. Programy mentoringowe, grupy wsparcia

rówieśniczego, działania samorządów studenckich czy inicjatywy wydziałowe mogą w tym kontekście pełnić funkcję nie tylko integracyjną, ale również profilaktyczną, ograniczając społeczną izolację i wzmacniając zasoby ochronne studentów.

W świetle uzyskanych wyników należy uznać, że kondycja psychiczna młodzieży studiującej stanowi obszar wymagający systematycznej diagnozy, instytucjonalnej odpowiedzialności oraz wielowymiarowych działań profilaktyczno-wspierających, realizowanych z uwzględnieniem specyfiki doświadczeń studentów i realnych barier w dostępie do pomocy.

Bibliografia:

Barnett Jon, Adger Neil W. 2007. *Climate change, human security and violent conflict*, „Political Geography", 26(6), s. 639-655.

Centrum Analiz NZS i PSSiAP. 2021. *Zdrowie psychiczne studentów.* Warszawa: Centrum Analiz NZS i PSSiAP.

Commission on Human Security. 2003. *Human security now: Protecting and empowering people*. Nowy Jork: United Nations.

Dąbrowski Kazimierz. 1989. *W poszukiwaniu zdrowia psychicznego.* Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. 1996. Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action. Rzym: FAO 1996 https://www.fao.org/4/w3548e/w3548e00.html, [dostęp: 1.05.2025].

Golinowska Stanisława. 2022. *O zmianach polityki społecznej w Polsce. Od przełomu wieków do współczesnych wyzwań*, „Polityka Społeczna", 1, s. 10-21.

Grewiński Mirosław. 2012. *Transformation of social policy in Poland in the background of europeization of social solutions*, „Problemy Polityki Społecznej", 19, s. 27-38.

Leszczyński Marek. 2010. *Kształtowanie bezpieczeństwa społecznego przez państwo*, Prace naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 102, s. 187-195.

Piotrowski Konrad, Centka Paula, Cholewińska Alicja, Jasiek Nina, Mencel Aleksandra, Ziółkowska Justyna, Cisłak-Wójcik Aleksandra. 2024. *Raport analiza badań nad zdrowiem psychicznym i jakością życia w środowisku akademickim*. Warszawa: Uniwersytet SWPS. https://www.gov.pl/web/nauka/zdrowie-psychiczne-w-srodowisku-akademickim--raport-wyzwania-i-rekomendacje [dostęp: 7.05.25].

Rzecznik Praw Pacjenta. 2020. *Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach*. Warszawa: Rzecznik Praw Pacjenta.

Trocha Jerzy. 2015. *Wyzwania i zagrożenia stojące przed Polską w kwestii bezpieczeństwa społecznego w XXI wieku*, „OBRONNOŚĆ. Zeszyty Naukowe", 2(14), s. 102-113.

United Nations Development Programme.1994. Human Development Report 1994. Oxford: Oxford University Press.

Strony internetowe:

[www1]:https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2024/04/Glossary-Polish_FINAL.pdf [dostęp: 3.09.25].

[www2]: https://dorada.uj.edu.pl/artykuly/szlachetne-zdrowie-psychiczne-czyli-jak-znalezc-pomoc-w-radzeniu-sobie-z-trudnosciami-psychicznym [dostęp: 3.09.25].