

Powrót po pandemii – stan zdrowia psychicznego studentów Politechniki Białostockiej

Martyna Staworko

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: 80678@student.pb.edu.pl

Milena Wąsowska

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: 83333@student.pb.edu.pl

Klaudia Wołosiewicz

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: 83341@student.pb.edu.pl

Izabela Stalończyk

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: i.stalonczyk@pb.edu.pl

DOI: 10.24427/az-2023-0030

Streszczenie

Pandemia koronawirusa miała znaczny wpływ na życie przedstawicieli wszystkich grup społecznych na różnych płaszczyznach. Ta trudna sytuacja stopniowo oddziaływała na psychikę ludzi, którzy musieli odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Celem artykułu jest zbadanie wpływu COVID-19 na zdrowie psychiczne studentów Politechniki Białostockiej i przeanalizowanie tego zjawiska w odniesieniu do okresu sprzed i po pandemii. Autorki określiły następujące pytania badawcze: Czy pandemia wpłynęła na psychikę studentów Politechniki Białostockiej? Jak zmieniło się samopoczucie respondentów w porównaniu do okresu przed izolacją? Jak aktualnie kształtuje się zapotrzebowanie na pomoc psychologa lub psychiatry

wśród studentów w stosunku do sytuacji przed koronawirusem? Główne zagadnienia podjęte w artykule związane są z rodzajem zaburzeń, z którymi zaczęli mierzyć się badani studenci. Poruszono także kwestię problemów psychicznych występujących wśród osób z otoczenia respondentów. W badaniu został wykorzystany kwestionariusz ankiety Portfele Studentów PB, który odnosi się do sytuacji zdrowia psychicznego badanych.

Słowa kluczowe

stan zdrowia psychicznego, studenci, pandemia

Wstęp

Z pandemią COVID-19 często wiąże się nierozzerwalnie poczucie bezradności, utrata poczucia bezpieczeństwa, ochrony i umiejętności przewidywania lepszej przyszłości. Zdrowie psychiczne młodych ludzi w tym okresie oraz po nim to istotny problem zdrowia publicznego [Andújar i in., 2021]. Badania wskazują, że depresja, zaburzenia lękowe czy nasilone tendencje samobójcze często następują po poważnych kryzysach ekonomicznych lub klęskach żywiołowych. Wybuch pandemii wpłynął na psychikę ludzi, którzy ucierpieli z powodu nagłego zamknięcia szkół, uczelni wyższych, ograniczenia życia towarzyskiego i aktywności na świeżym powietrzu. Dla większości młodych osób uczelnia stanowi jedno z najważniejszych środowisk społecznych, w którym rówieśnicy wpływają na samoakceptację, samopoczucie i zachowanie. Pandemia COVID-19 wytworzyła lukę w tej sieci społecznej, co spowodowało zmniejszoną aktywność fizyczną, zwiększoną ilość czasu spędzonego przed ekranem komputera, nieregularny sen i nieodpowiednią dietę [Chalupnik i in., 2022].

Celem artykułu jest ocena wpływu pandemii na zdrowie psychiczne studentów Politechniki Białostockiej. Autorki artykułu szukają odpowiedzi na pytanie, czy pandemia pogorszyła, czy też poprawiła stan zdrowia psychicznego studentów.

Interesującym wydaje się też zagadnienie czy studenci mają w swoim otoczeniu osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi. Odpowiedzi na te pytania dostarczyło badanie ankietowe Portfele Studentów Politechniki Białostockiej.

1. Przegląd literatury

Wpływ pandemii na stan zdrowia psychicznego społeczeństwa stał się zagadnieniem szybko podjętym w badaniach i publikacjach naukowych. W literaturze psy-

chologicznej i psychiatrycznej pojawia się coraz więcej prac wskazujących na narastające problemy ze zdrowiem psychicznym studentów [Kluczyńska i in., 2019, s. 80]. Badania przeprowadzone na skalę światową opisane przez I. Piękoś-Lorenc, J. Woźniak-Holecką i S. Jarugą-Sękowską [2021, s. 75] ukazują, że pandemia przyczyniła się do wystąpienia wielu zmian powodujących zachwianie wewnętrznej równowagi emocjonalnej, zwiększenia odczuwania niepokoju o przyszłość i konieczności przystosowania się do niepewnej rzeczywistości. Wszystkie te elementy spowodowały znaczące nasilenie objawów związanych z odczuwaniem stresu. Na skutek izolacji społecznej osoby zdrowe niemające żadnych problemów emocjonalnych zaczęły je odczuwać. Do najczęściej występujących i uciążliwych odczuć, które zaburzają stan emocjonalny zaliczyć można niepokój, drażliwość, samotność, frustrację oraz odczuwanie lęku. Zauważono również, że większy poziom stresu i odczuwanie stanów depresyjnych najczęściej występuje u kobiet i studentów. Te grupy osób są szczególnie narażone na rozwój zaburzeń psychicznych.

W badaniu realizowanym przez M. Gambin na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego sprawdzono nasilenie objawów depresji oraz lęku uogólnionego w maju, czerwcu, lipcu i grudniu 2020 roku. Najwyższe wskaźniki zaobserwowano w ostatnim miesiącu. W grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów zespołu lęku uogólnionego znajdowało się 25,5% mężczyzn oraz 31,4% kobiet, a w grupie klinicznego nasilenia objawów depresji 23,9% mężczyzn oraz 28,9% kobiet. Jednocześnie stwierdzono, że epidemia we wczesnej fazie była silnym czynnikiem nasilającym stres w przypadku 3/4 respondentów, a prawie połowa badanych wykazywała nasilone objawy zaburzenia adaptacyjnego, które przejawiały się zakłóceniami funkcjonowania i długotrwałym skupieniem na sytuacji stresowej. P. Sidor-Borek i in. [2021] przeprowadzili badanie wśród całej populacji studentów Uniwersytetu Warszawskiego, którego celem było sprawdzenie czy pandemia realnie wpłynęła na pogłębienie negatywnych stanów. Obniżony nastrój przed COVID-19 zadeklarowało 64% respondentów, a ponad 70% stwierdziło, że stan obniżonego nastroju występował u nich silniej w trakcie pandemii niż przed jej rozpoczęciem. W okresie przed wybuchem epidemii 21% badanych miało stwierdzoną depresję, 57% z nich nie potwierdziło wystąpienia wymienionej choroby. Natomiast w trakcie pandemii zaledwie 42% studentów zanegowało zmaganie się z depresją. Problem poczucia osamotnienia przed pandemią dotyczył 22% badanych. Natomiast w trakcie jej trwania odsetek respondentów zmagających się z samotnością znacznie się zwiększył i wynosił 78,3%. Niepokojące wyniki uzyskano również w badaniach Zakładu Teorii i Badań Praktyk Społecznych Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Adama Mickiewicza. Pogorszenie kondycji psychofizycznej zadeklarowało 1/3 responden-

tów. Badani wskazali następujące negatywne emocje: lęk (50,6%), niepewność/niepokój (41,5%), bezsilność i brak nadziei (30,9%), złość (25,9%) oraz smutek (13,7%). Widoczny spadek stanu zdrowia psychicznego zauważono również u osób w wieku od 18 do 24 lat. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie obniżone samopoczucie zadeklarowało 68% studentów, z czego 1/3 z nich odczuwała potrzebę skorzystania z pomocy psychologicznej. Największe pogorszenie nastroju stwierdzono u studentów pierwszego roku studiów pierwszego stopnia. Główną przyczyną tego zjawiska w przypadku tej grupy respondentów była większa potrzeba kontaktów społecznych na brak, których narzekało blisko 50,9% badanych [Jaroszevska i Ołdak, 2022, s. 51-53].

Badania przeprowadzone przez A. Popielską [2022, s. 241] pokazują, że znaczny procent młodzieży dobrze poradził sobie w trakcie pandemii i wynikającej z niej izolacji społecznej. Autorka badania zwróciła również uwagę na niepokojące dane ankietowanej grupy uczniów, mogące świadczyć o rozwijających się problemach psychicznych, takich jak zaburzenia depresyjne i lękowe (39,8%).

W publikacjach, uwagę zwraca się najczęściej na negatywne skutki wpływu pandemii. J. Pyżalski cały proces postrzega w odmienny sposób. W artykule "Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 - przegląd najistotniejszych problemów" [2021, s. 105] ukazuje korzyści wynikające z okresu izolacji. Okazuje się, że kwarantanna, dla wielu osób to czas, w którym nastąpiło pozytywne wzmocnienie relacji rodzinnych, koleżeńskich i partnerskich. Około 1/3 polskiej społeczności stwierdziła, że czas kwarantanny przełożył się na częstsze podejmowanie różnych aktywności wspólnie z rodziną. Z kolei 12% respondentów wskazało, że ich relacje z opiekunami i rodzicami poprawiły się. Prawie 5% młodych badanych oceniło, że przed pandemią ich kontakty z rówieśnikami nie były dość dobre. Dostępne dane jakościowe pozwalają jednak przypuszczać, że uczniowie ci, dzięki zdalnej nauce odczuwali mniejszy poziom lęku w kontaktach z nauczycielami i rówieśnikami oraz z większą swobodą uczestniczyli w dyskusjach klasowych.

W badaniu przeprowadzonym przez S. Skalskiego [2021] zwrócono uwagę na najczęstsze obawy studentów związane z pandemią. Najwięcej badanych odczuwało niepokój o wpływ COVID-19 na polską gospodarkę (83,8%) oraz na codzienne życie w kraju (72,1%). Kobiety częściej od mężczyzn obawiały się zakażenia koronawirusem i ograniczenia dostępu do opieki zdrowotnej. Mężczyźni częściej twierdzili, że sytuacja epidemiczna w kraju nie ma poważnego wpływu na ich codzienne życie.

A. Waligóra [2021] przedstawiła wpływ dydaktyki zdalnej na studentów w czasach pandemii COVID-19. W przypadku 16,8% respondentów nie wystąpiły żadne

trudności podczas zdalnie realizowanych wykładów i ćwiczeń. Pozostała część badanych zwracała uwagę na takie niedogodności jak: silny stres, wyczerpanie, deficyt snu, kępująca konieczność włączenia kamery, rozproszenie spowodowane obecnością innych domowników, monotonność zajęć, problemy ze skupieniem, brak motywacji. Uczniowie podkreślali, że długie siedzenie przed komputerem przyczyniało się do obniżenia produktywności. Zdaniem większości respondentów zajęcia realizowane w formie zdalnej miały negatywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Aspekt zdrowia psychicznego w okresie pandemii z perspektywy studentów z niepełnosprawnościami ukazały A. Gutowska oraz J. Sztobryn-Giercuskiewicz [2022]. Ponad 54% osób wskazywało na pogorszenie zdrowia psychicznego i codziennego funkcjonowania (46%) w tym czasie. Niemal tyle samo zadeklarowało negatywny wpływ edukacji zdalnej na jakość ich życia. Z drugiej strony prawie 30% badanych oceniło, że pandemia i kształcenie zdalne pozytywnie wpłynęły na ich funkcjonowanie.

Wpływ pandemii na stan zdrowia psychicznego włoskich studentów opisali N. Meda i in. [2021]. Z raportu wynika, że po zakończeniu kwarantanny nastąpiło zmniejszenie zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych i lękowych, co było związane z zakończeniem izolacji. Jednakże to zjawisko miało także negatywny wpływ na badaną populację, ponieważ zaobserwowano wzrost objawów depresyjnych, zwłaszcza u studentów, którzy wcześniej nie doświadczali problemów z zaburzeniami psychicznymi [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395620311535>, 30.03.2023]. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi na studentach Uniwersytetu w Ottawie [Prowse i in., 2021] negatywny wpływ na zdrowie psychiczne w bardzo dużym lub skrajnym stopniu zadeklarowało 23% badanych mężczyzn, podczas gdy 31,1% zgłosiło, że jest on umiarkowany. Niewielkie lub żadne niekorzystne oddziaływanie pandemii zasygnalizowało 45,9% studentów. Kobiety w porównaniu do mężczyzn częściej zgłaszały, że stopień negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne jest bardzo duży lub ekstremalnie duży [<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.650759/full>, 30.03.2023]. Z badań wykonanych na studentach w Stanach Zjednoczonych [Son i in., 2020] wynika, że 71% respondentów odczuwało wzrost stresu i niepokoju z powodu pandemii, 20% nie odczuwało żadnych zmian, a 9% deklaruje, że objawy te się zmniejszyły w okresie COVID-19. Negatywny wpływ na wyniki związane z nauką, zdrowiem i stylem życia podczas pandemii wskazało 54% badanych. Znaczny odsetek studentów wskazał na trudności w koncentracji w tym okresie – 89% oraz trudności ze snem – 86% [<https://www.jmir.org/2020/9/e21279/>, 09.06.2023].

2. Metodyka badań

Techniką badawczą wykorzystaną do realizacji badań statystycznych było CAWI (Computer Assisted Web Interview) - wspomagany komputerowo wywiad przeprowadzony na przełomie kwietnia oraz maja 2023 roku na próbie reprezentatywnej zbiorowości liczącej 413 jednostek, spośród populacji generalnej studentów Politechniki Białostockiej liczącej 6863 studentów [stan z dnia 31.12.2022].

Kwestionariusz ankiety [<https://docs.google.com/forms/d/1KnA0BufLbnl-PuJf1luiF5FUbo07S8eQBZq5vjgWHmLc/edit>, 2023] składał się z 10 pytań, w tym 5 pytań zamkniętych, 3 pytań z możliwością wielokrotnego wyboru oraz 1 pytania otwartego, umożliwiającego swobodną wypowiedź respondenta. Zastosowano pięciostopniową skalę Likerta do twierdzeń zamieszczonych na rysunku 2, dzięki której otrzymano informacje na temat siły i dynamiki występowania danych zjawisk.

Tab. 1. Charakterystyka badanej grupy

| PŁEĆ | | | | | |
|----------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------|
| Kobieta | Mężczyzna | Inna | Nie chce odpowiadać na to pytanie | | |
| 46,5% (192) | 51,6% (213) | 0,7% (3) | 1,2% (5) | | |
| WIEK | | | | | |
| Poniżej 20 lat | 20-22 lata | 23-25 lat | 26-28 lat | 29-31 lat | Powyżej 32 lat |
| 11,9% (49) | 64,6% (267) | 17,7% (73) | 3,9% (16) | 1% (4) | 1% (4) |
| MIEJSCE ZAMIESZKANIA | | | | | |
| Wieś | Miasto do 50 tys. | Miasto od 51 tys. do 150 tys. | Miasto od 151 tys. do 500 tys. | Miasto powyżej 501 tys. | |
| 23% (95) | 19,6% (81) | 10,9% (45) | 44,6% (184) | 1,9% (8) | |
| ROK STUDIÓW | | | | | |
| I | II | III | IV | V | |
| 40,9% (169) | 28,8% (119) | 18,2% (75) | 7,5% (31) | 4,6% (19) | |

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Tab. 2. Charakterystyka badanej grupy – kierunek studiów

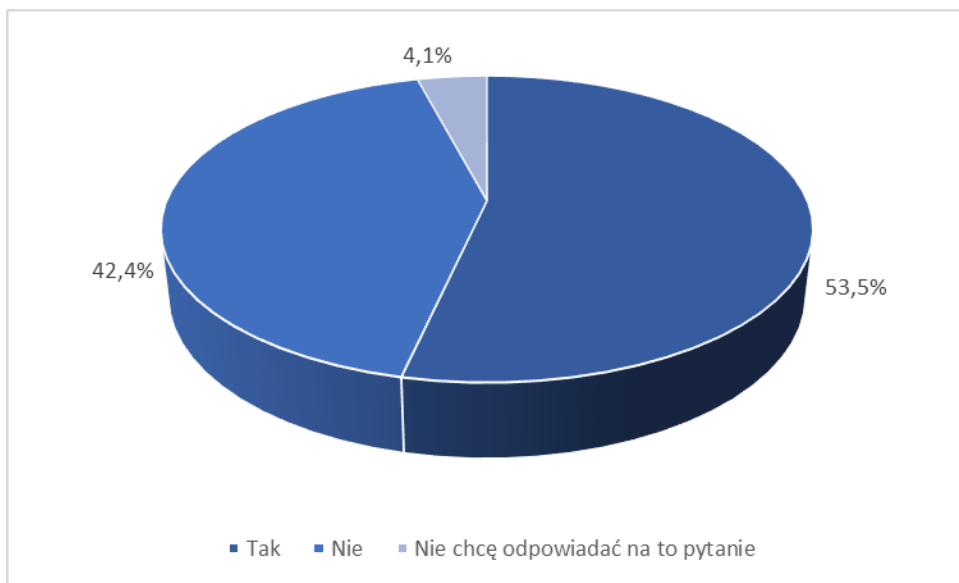
| Kierunek studiów | Liczba studentów | Procentowy udział |
|------------------------------------|------------------|-------------------|
| Architektura krajobrazu | 1 | 0,2% |
| Architektura wnętrz | 2 | 0,5% |
| Automatyka i robotyka | 11 | 2,7% |
| Biotechnologia | 2 | 0,5% |
| Budownictwo | 1 | 0,2% |
| Ekoenergetyka | 1 | 0,2% |
| Elektronika i telekomunikacja | 1 | 0,2% |
| Elektrotechnika | 12 | 2,9% |
| Energetyka ciepłna | 2 | 0,5% |
| Gospodarka przestrzenna | 3 | 0,7% |
| Informatyka | 8 | 1,9% |
| Informatyka i ekonometria | 17 | 4,1% |
| Inżynieria biomedyczna | 7 | 1,7% |
| Inżynieria meblarstwa | 3 | 0,7% |
| Inżynieria środowiska | 3 | 0,7% |
| Leśnictwo | 2 | 0,5% |
| Logistyka | 121 | 29,3% |
| Matematyka stosowana | 4 | 1% |
| Mechanika i budowa maszyn | 12 | 2,9% |
| Mechatronika | 8 | 1,9% |
| Turystyka i rekreacja | 8 | 1,9% |
| Zarządzanie | 149 | 36,1% |
| Zarządzanie i inżynieria produkcji | 32 | 7,7% |
| Zarządzanie i inżynieria usług | 3 | 0,7% |

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Wśród badanej grupy największy udział mają mężczyźni (51,6%), osoby w wieku 20-22 lata (64,6%), zamieszkujące miasta liczące od 151 tys. do 500 tys. osób (44,6%). Najwięcej badanych studentów studiuje na pierwszym roku (40,9%), głównie na kierunku zarządzanie (36,1%) oraz logistyka (29,3%).

3. Wyniki badań

Z przeprowadzonych badań wynika, że większość respondentów - 53,5% uważa, że pandemia wpłynęła negatywnie na ich psychikę (Rys. 1). Takiego wpływu nie zaobserwowało 42,4% studentów. Odpowiedzi na to pytanie nie chciało udzielić 4,1% ankietowanych.



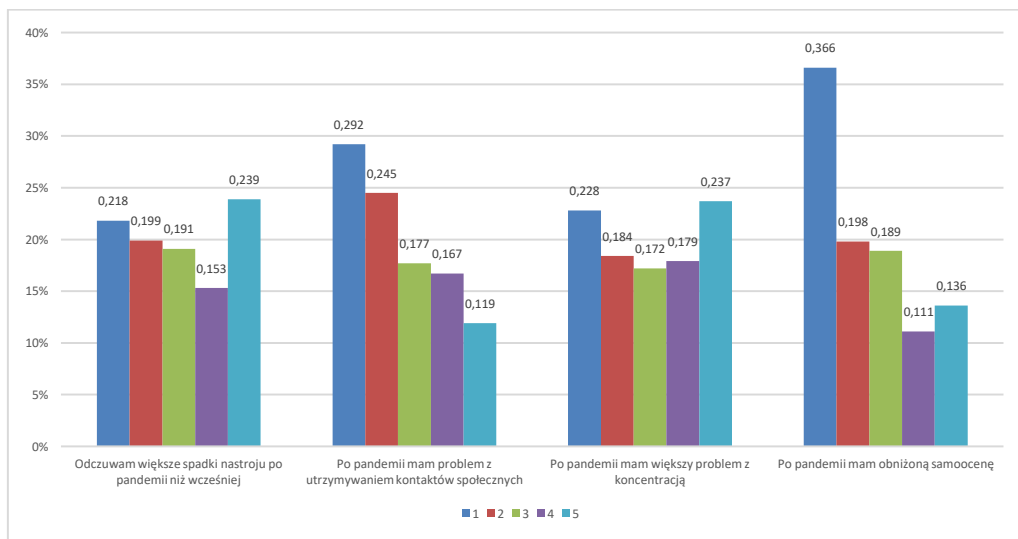
Rys. 1. Opinia studentów na temat tego, czy pandemia wpłynęła negatywnie na psychikę studentów
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Wśród badanych studentów (Rys. 2), największa liczba osób – 23,9%, zdecydowanie odczuwa większe spadki nastroju po pandemii niż przed nią. Natomiast, najmniej ankietowanych, bo 15,3%, zaznaczyło 4 stopień w skali, czyli zgadza się ze stwierdzeniem “odczuwam większe spadki nastroju po pandemii niż przed nią”.

W przypadku drugiego stwierdzenia “Po pandemii mam większy problem z utrzymywaniem kontaktów społecznych niż przed nią” (Rys. 2) zdecydowanie nie zgodziło się z tym 29,2% osób, czyli największy odsetek ankietowanych, 24,5% studentów nie zgodziło się, 17,7% osób uznało, że nie są w stanie określić swoich odczuć związanych z tym zjawiskiem, 16,7% osób zgodziło się ze stwierdzeniem. Jedynie 11,9% respondentów zdecydowanie zgodziło się ze sformułowaniem.

Największa część ankietowanych – 23,7% - odpowiedziała, że zdecydowanie po pandemii ma większy problem z koncentracją niż przed nią (Rys. 2). Niewiele mniej, bo 22,8% respondentów uznało, że zdecydowanie nie odczuwa tego typu dolegliwości. Najmniejsza liczba (17,2%) nie była w stanie wskazać swoich odczuć związanych z tym zjawiskiem.

Analizując czwarte stwierdzenie znaczna część studentów (36,6%) odpowiedziała, że zdecydowanie nie ma bardziej obniżonej samooceny po pandemii niż przed nią (Rys. 2). Najmniej respondentów, bo 11,1% zgadza się ze sformułowaniem.

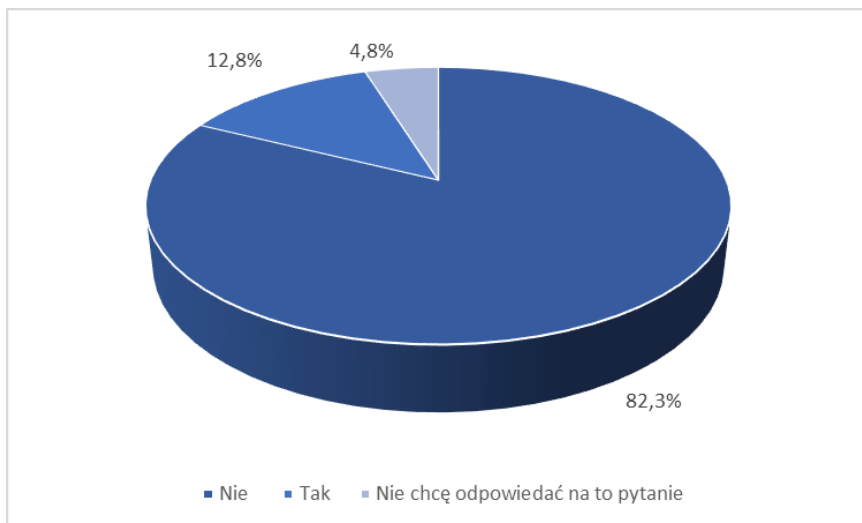


Rys. 2. Stwierdzenia studentów dotyczące ich problemów po pandemii

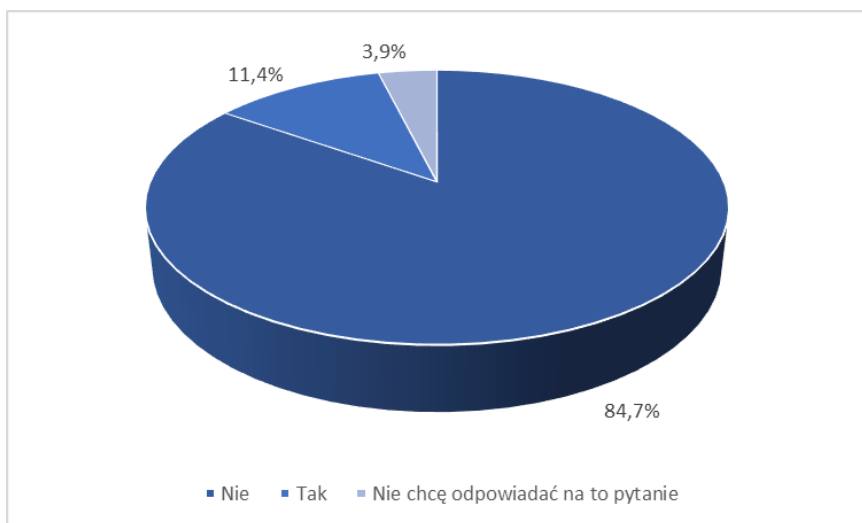
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Zgodnie z wynikami badań większość respondentów (82,3%) nie odczuwała większej potrzeby skorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry po pandemii (Rys. 3). Mniejsza część studentów (12,8%) zadeklarowała jednak taką potrzebę. Odpowiedzi na to pytanie nie chciało natomiast udzielić 4,8% ankietowanych.

Na pytanie związane z potrzebą skorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry przed pandemią COVID-19 przecząco odpowiedziało 82,3% respondentów (Rys. 4). Potrzebę spotkania z terapeutą odczuła znacznie mniejsza część ankietowanych – 12,8%. Natomiast od odpowiedzi na to pytanie powstrzymało się 4,8% studentów.

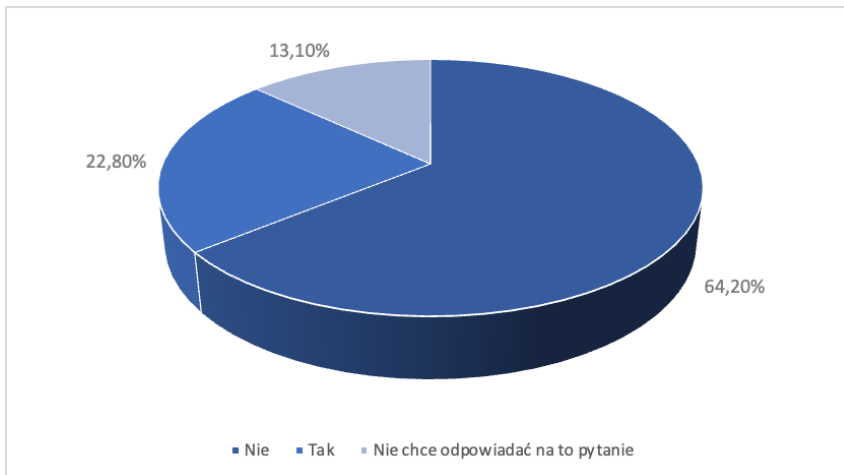


Rys. 3. Potrzeba studentów skorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry po pandemii
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.



Rys. 4. Potrzeba studentów skorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry przed pandemią
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

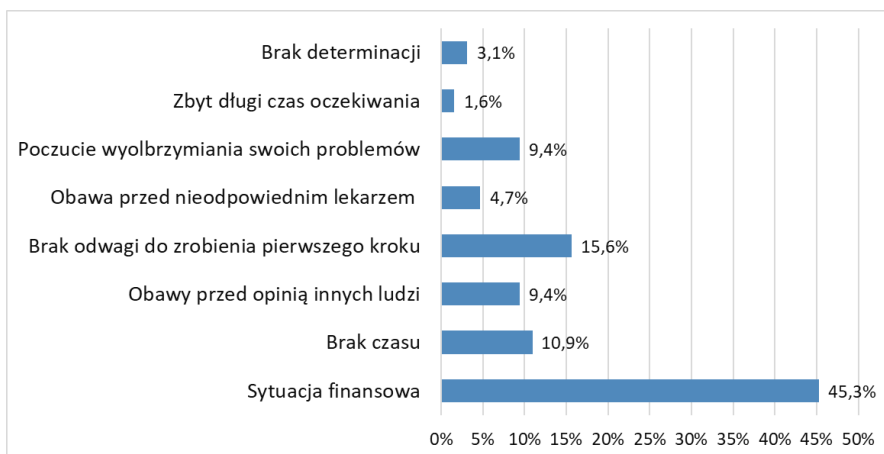
Z przeprowadzonych badań wynika, że znaczny odsetek respondentów – 64,2% – udałby się do psychologa lub psychiatry, jeżeli zaistniałaby taka potrzeba (Rys. 5). Natomiast 22,8% badanych odczuwa potrzebę skorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry, ale z jakichś przyczyn tego nie robi. Odpowiedzi na to pytanie nie udzieliło 13,1% ankietowanych.



Rys. 5. Niekorzystanie z pomocy psychologa lub psychiatry przez studentów, mimo istniejącej potrzeby

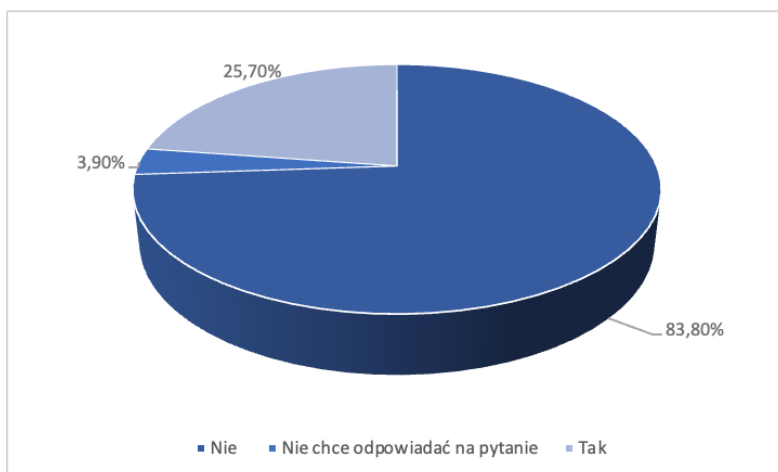
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Największy odsetek badanych studentów Politechniki Białostockiej (45,3%), który zadeklarował potrzebę skorzystania z pomocy specjalisty odpowiedział, że nie uczyni tego z powodu sytuacji finansowej (Rys. 6). Drugą najczęściej pojawiającą się odpowiedzią jest "brak odwagi do zrobienia pierwszego kroku", który stanowi powód braku zasięgnięcia leczenia dla 10,9% respondentów. Z powodu niewystarczającej ilości czasu z pomocy psychologa lub psychiatry nie korzysta 10,9% studentów. Obawa przed negatywną opinią innych występuje u 9,4% ankietowanych. Pozostali badani studenci stwierdzili, że nie uczęszczają do terapeuty z powodu obawy przed nieodpowiednim lekarzem (4,7%), braku determinacji (3,1%) oraz zbyt długiego czasu oczekiwania na wizytę (1,6%).



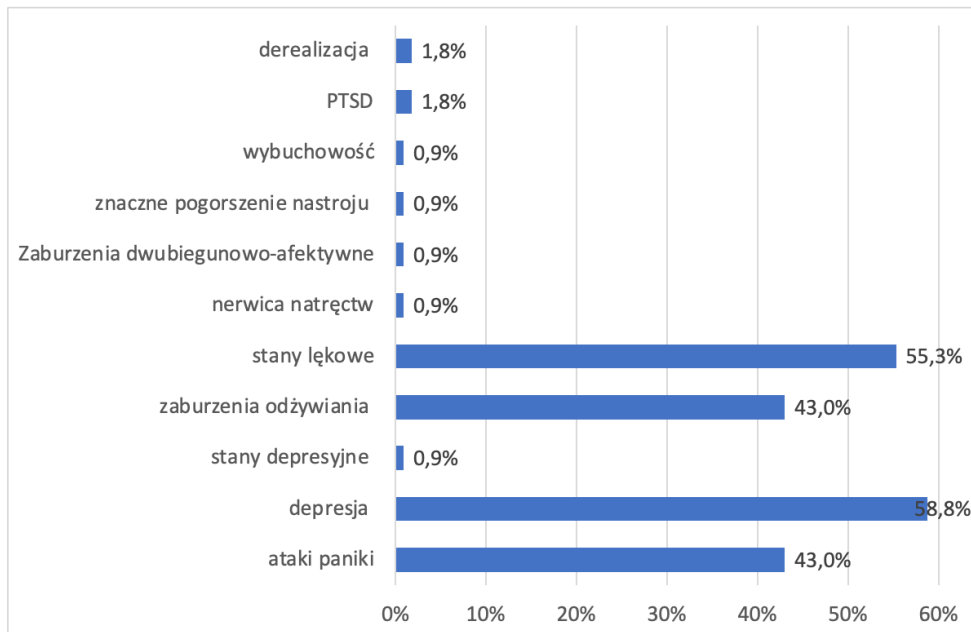
Rys. 6. Przyczyny niekorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry przez studentów
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Według przeprowadzonych badań większość ankietowanych – 83,8% nie zmagają się z zaburzeniami psychicznymi po pandemii (Rys. 7). Ponad 20% studentów Politechniki Białostockiej ma takie problemy. Na to pytanie odpowiedzi nie udzieliło 3,9% respondentów.



Rys. 7. Zmaganie się przez studentów z zaburzeniami psychicznymi po pandemii
 Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

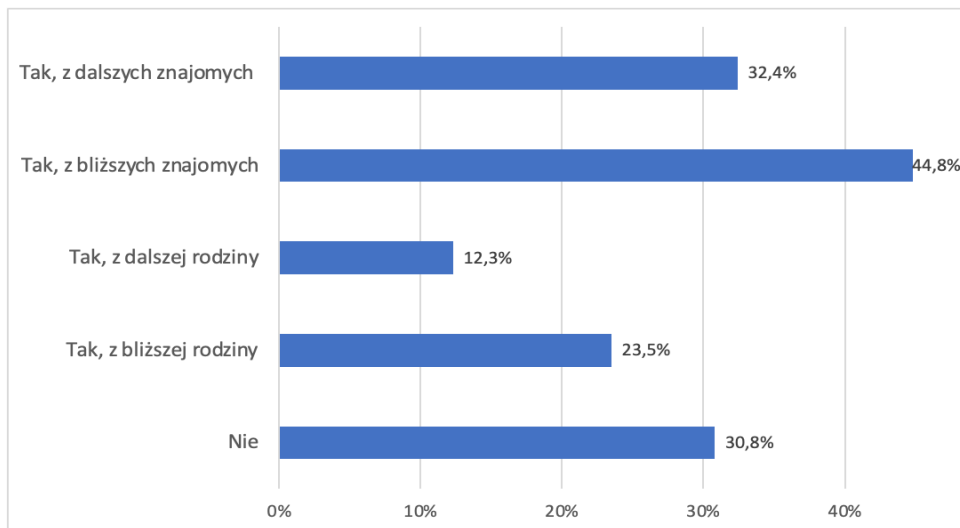
Spośród osób zgłaszających zaburzenia psychiczne (z wcześniejszych odpowiedzi wynika, że było ich około 20%) ponad połowa - 58,8% choruje na depresję, zaburzenia odżywiania, stany lękowe, ataki paniki, derealizację, PTSD, czyli zespół stresu pourazowego, zaburzenia dwubiegunowo-afektywne. Zmagają się również z nerwicą natręctw, znacznym pogorszeniem nastroju, wybuchowością oraz stanami depresyjnymi. Pamiętajmy, że znakomita większość (ponad 80%) nie odczuwa tego typu problemów.



Rys. 8. Zaburzenia, z którymi zmagają się studenci Politechniki Białostockiej

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

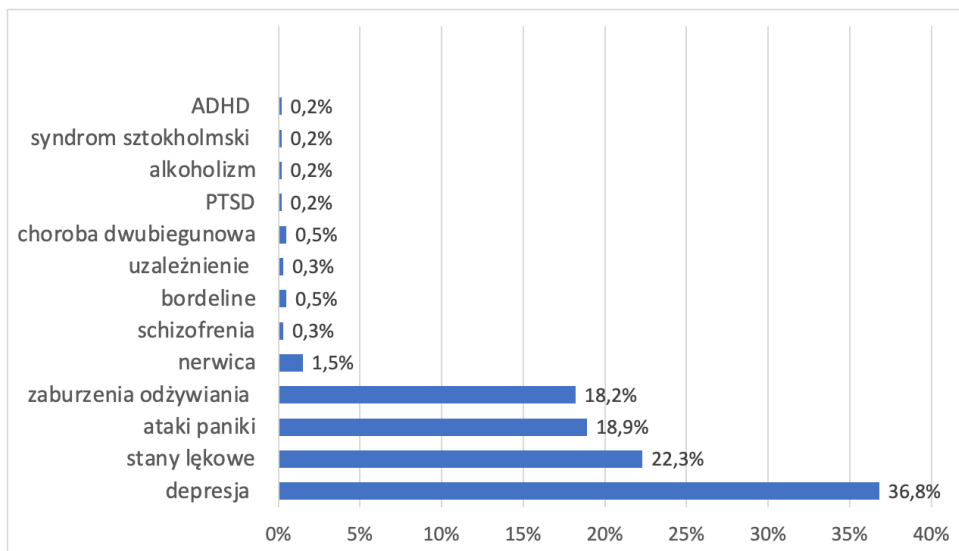
Z analizy rysunku 9 wynika, że prawie połowa studentów Politechniki Białostockiej - 44,8% posiada w gronie bliższych znajomych kogoś, kto zmagają się z zaburzeniami psychicznymi. Natomiast 32,4% zna kogoś takiego wśród dalszych znajomych. Niewiele mniej, bo 30,8% respondentów nie zna nikogo z problemami natury psychicznej. Najmniej badanych zna osoby z zaburzeniami psychicznymi z bliższej rodziny – 23,5% oraz dalszej rodziny – 12,3%.



Rys. 9. Odsetek studentów, którzy znają chociaż jedną osobę zmagającą się z zaburzeniami psychicznymi

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

Odsetek studentów, którzy znają chociaż jedną osobę chorującą na depresję wynosi 36,8% (Rys. 10). Natomiast 22,3% z nich ma kontakt z osobami, które borykają się ze stanami lękowymi oraz atakami paniki (18,9%). Niewiele mniej, bo 18,2% badanych zna osoby zmagające się z zaburzeniami odżywiania.



Rys. 10. Zaburzenia i choroby psychiczne, z jakimi zmaga się chociaż jedna osoba znana przez studentów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego Portfele Studentów PB.

4. Dyskusja wyników

Przebadana grupa 413 studentów Politechniki Białostockiej w 53,5% zauważyła negatywne oddziaływanie pandemii na swoją psychikę (Rys. 1). Jest to nieco mniejszy odsetek w porównaniu do studentów Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, którzy w 68% zadeklarowali obniżone samopoczucie z powodu COVID-19. W badaniach Zakładu Teorii i Badań Praktyk Społecznych Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Adama Mickiewicza pogorszenie kondycji psychofizycznej zgłosiła 1/3 ankieterowanych [Jaroszewska i Ołdak, 2022, s. 51-53].

Negatywne skutki pandemii w postaci większych spadków nastroju w porównaniu do okresu przed COVID-19 zdecydowanie występują u 23,9% studentów Politechniki Białostockiej (Rys. 2). Podobna część respondentów – 23,7% zdecydowanie zgodziła się ze stwierdzeniem, że po pandemii ma większy problem z koncentracją. Może być to wynikiem długotrwałego stresu i obowiązkowej w trakcie trwania epidemii izolacji i nauczania zdalnego. Podobne problemy zostały zauważone

przez I. Piękoś-Lorenc, J. Woźniak-Holecką i S. Jaruga-Sękowską [2021, s. 75]. Autorzy wskazali w swoich badaniach przeprowadzonych na skalę światową zwiększenie w wyniku pandemii problemów natury psychicznej, takich jak zachwianie równowagi emocjonalnej czy częstsze odczuwanie niepokoju i stresu.

Z badania ankietowego Portfele Studentów PB wynika, że spośród 25,7% badanych, którzy po pandemii zmagają się z zaburzeniami psychicznymi ponad połowa (58,8%) choruje na depresję. Nieznacznie mniejsza część studentów (55,3%) boryka się ze stanami lękowymi. Zmaganie się z zaburzeniami odżywiania oraz atakami paniki potwierdziło 43% badanych (Rys. 8). Sytuacja przedstawia się podobnie wśród studentów Uniwersytetu Warszawskiego zbadanych w 2021 roku przez P. Sidor-Borek i in. Z badania wynika, że przed wybuchem epidemii 57% studentów nie chorowało na depresję, natomiast po pandemii z tą chorobą nie zmagало się zaledwie 42% badanych.

J. Pyżalski w artykule “Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 - przegląd najistotniejszych problemów” [2021, s. 105] wskazuje korzyści płynące z okresu izolacji, tj. pozytywne wzmocnienie relacji rodzinnych, koleżeńskich i partnerskich czy zmniejszenie poziomu lęku w kontaktach z nauczycielami i rówieśnikami ze względu na edukację zdalną. Studenci Politechniki Białostockiej w badaniu nie wskazywali pozytywnych skutków pandemii.

Okres izolacji w większości wpłynął negatywnie na studentów Politechniki Białostockiej. Z przeprowadzonego badania wynika, że przed pandemią 11,4% respondentów odczuwało potrzebę skorzystania z pomocy psychologa lub psychiatry (Rys. 4). Po tym okresie liczba osób doświadczających tej potrzeby zwiększyła się do 12,8% (Rys. 3). Nie jest to znacząca różnica, jednak 22,8% studentów potrzebujących po pandemii wsparcia psychologa lub psychiatry nie korzysta z takiej pomocy (Rys. 5). Najczęściej wskazywanym powodem tego zjawiska jest niekorzystna sytuacja finansowa. Aż 45,3% studentów wskazało to jako przyczynę (Rys. 6).

Jak wynika z badania Portfele Studentów PB z negatywnymi dla psychiki skutkami pandemii mierzą się nie tylko studenci Politechniki Białostockiej, ale także ludzie z ich otoczenia. Prawie połowa ankietowanych – 44,8% posiada przynajmniej jedną osobę w kręgu bliższych znajomych z problemami psychicznymi (Rys. 9). Największa część z nich zмага się z depresją (36,8%) i stanami lękowymi (22,3%) (Rys. 10). Studenci także najczęściej mierzą się z właśnie tymi problemami (Rys. 8).

Podsumowanie

Z przeprowadzonego badania ankietowego Portfele Studentów PB wynika, że pandemia negatywnie wpłynęła na zdrowie psychiczne większej części studentów

Politechniki Białostockiej. Mniejsza część badanych – 42,4% – nie zadeklarowała pogorszenia stanu psychicznego. Niektórzy respondenci zdecydowanie odczuwają większe spadki nastroju oraz wzrost problemów z koncentracją po COVID-19. Pomimo długotrwałego stresu związanego z niespodziewaną sytuacją epidemiologiczną oraz przymusową izolacją niewielu badanych zauważyło u siebie problemy z utrzymaniem kontaktów społecznych i obniżenie samooceny w porównaniu do okresu przed pandemią. Natomiast niektórzy respondenci wskutek epidemii zaczęli zmagać się z zaburzeniami takimi jak: depresja, stany lękowe, zaburzenia odżywiania czy też ataki paniki. Nieznacznie wzrósł także odsetek studentów potrzebujących pomocy ze strony psychologa lub psychiatry. Mimo odczuwanej potrzeby wielu z nich powstrzymuje się od skorzystania ze wsparcia specjalisty. W znacznym stopniu nie pozwala im na to sytuacja finansowa. Istotnym aspektem jest także środowisko badanych studentów. Jak się okazało dzięki wynikom badania Portfele Studentów PB zdecydowana większość respondentów zna kogoś, kto zmagają się z zaburzeniami psychicznymi. Najczęściej są to osoby z kręgu bliskich znajomych.

Wyniki zaprezentowane w artykule pozwalają poznać odpowiedź na pytanie: Czy sytuacja związana z koronawirusem wpłynęła na stan zdrowia psychicznego studentów Politechniki Białostockiej. Jednak temat może zostać poddany dalszej eksploracji i poszerzony przez autorki w kolejnych etapach rozwoju naukowego o inne negatywne skutki pandemii dla zdrowia psychicznego.

ORCID iD

Izabela Stalończyk: <https://orcid.org/0000-0001-9089-1131>

Literatura

1. Andújar Trabazos P., Del Mar Gómez Villegas M., Szydło J., Gulc A. (2021), *COVID-19 and the impact on the economy and society in Spain*, Akademia Zarządzania vol 5(2), s. 1-15.
2. Chałupnik A., Borkowska A., Chilimoniuk Z., Dobosz M., Wieteska M., Mizerski G. (2022), *Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne wybranych grup społecznych*, Journal of Education, Health and Sport, T. 12, nr 3, s. 32–41.
3. Czerniawska M., Szydło J. (2021), *Do Values Relate to Personality Traits and if so, in What Way? – Analysis of Relationships*, Psychology Research and Behavior Management, vol. 14, s. 511-527.

4. Gutowska A., Sztobryn-Giercuskiewicz J. (2022), *Zdrowie psychiczne w czasie pandemii – perspektywa studentów z niepełnosprawnościami*, [w:] Mikołajczyk-Lerman G., Sztobryn-Giercuskiewicz J. (red.), *Życie z niepełnosprawnością w świecie VUCA*, WUŁ, Łódź, s. 153-172.
5. Jaroszevska E., Ołdak M. (2022), *Ochrona zdrowia, zdrowie i życie ludzkie jako kluczowe obszary zagrożenia w czasie pandemii COVID-19 w Polsce*, *Studia Politologiczne*, vol. 65, s. 51-53.
6. Kluczyński S., Witkowska E., Zabłocka-Żytka L., Czabała J. C., Sokołowska E. (2019), *Ocena zdrowia psychicznego studentów w wymiarze pozytywnym i negatywnym – inwentarz zdrowia psychicznego*, *Psychologia Wychowawcza* 57(15), s. 79-98.
7. Meda N., Pardini S., Slongo I., Bodini L., Zordan M.A., Rigobello P., Visioli F., Novara C. (2021), *Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395620311535> [30.03.2023].
8. Piękoś-Lorenc I, Woźnaik-Holecka J., Jaruga-Sękowska S. (2021), *Otyłość, nadwaga i problemy psychiczne jako konsekwencje pandemii koronawirusa*, w: Nowak W., Szalonki K. (red.) *Zdrowie i style życia : ekonomiczne, społeczne i zdrowotne skutki pandemii*, E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego nr 188, Wrocław, s. 69-80.
9. Popielska A. (2022) *Psychologiczne skutki izolacji społecznej wynikające z pandemii wirusa SARS-COV-2 wśród młodzieży w wieku ponadpodstawowym*, *Społeczeństwo. Edukacja. Język*, Tom 16/2022, s. 241-267.
10. Prowse R., Sheratt F., Abizaid A., Gabrys R.L., Hellemans K.G C., Patterson Z.R., McQuaid R.J. (2021), *Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students*, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.650759/full> [30.03.2023].
11. Pyżalski J. (2021), *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 - przegląd najistotniejszych problemów*, *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badań, Praktyka*, Vol. 20 Nr 2, s. 92-115.
12. Sidor-Borek P., Szczepaniak K., Pizon I., Molenda D., Matejuk W., Kawka P. (2021), *Studenci Uniwersytetu Warszawskiego w dobie pandemii COVID-19 – aspekty prawne, kryminologiczne i społeczne*, *Biuletyn Kryminologiczny*, nr 28, 95–122.
13. Skalski S. (2021), *Obawy studentów związane z pandemią koronawirusa SARS-CoV-2*, *Edukacja. Terapia. Opieka*, Volume 3, s. 110-128.
14. Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., Sasangohar F. (2020), *Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study*, <https://www.jmir.org/2020/9/e21279/> [09.06.2023].

15. Waligóra A. (2021), *Dydaktyka zdalna w czasach pandemii COVID-19 – opinie studentów, wnioski, implikacje praktyczne*, Kultura i Edukacja, nr 3 (133), s. 117-133.
16. Wróblewski F., Żegarski P., Szydło J. (2022), *Wykorzystanie czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej*, Akademia Zarządzania, 6(2), s. 307-236.

Return after the pandemic – the state of mental health of students at the Bialystok University of Technology

Abstract

The coronavirus pandemic had a significant impact on the lives of representatives of all sectors of society on various levels. This difficult situation gradually affected the psyche of people who had to find their way in the new reality. The purpose of the article is to study the impact of COVID-19 on the mental health of students of Bialystok University of Technology and analyze this phenomenon in relation to the period before and after the pandemic. The authors identified the following research questions: Did the pandemic affect the mental health of Bialystok University of Technology students? How has the respondents' well-being changed compared to the pre-isolation period? How is the current demand for psychological or psychiatric help among students compared to the situation before the coronavirus? The main issues addressed in the article are related to the type of disorders that the surveyed students began to face. The issue of mental problems occurring among those around the respondents is also addressed. The survey questionnaire Portfolios of Students of PB relating to the financial situation of the respondents was used in the study.

Key words

mental health, students, pandemic