

Stres finansowy a zdrowie psychiczne studentów

Julia Aleksandra Pawełko

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: julia.pawelko.115177@student.pb.edu.pl

Anna M. Olszewska 

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: a.olszewska@pb.edu.pl

DOI: 10.24427/az-2025-0056

Streszczenie

W ostatnich latach stres finansowy staje się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem wśród studentów. Wzrost kosztów utrzymania, opłaty związane z kształceniem oraz ograniczona dostępność wsparcia finansowego często zmuszają młodych ludzi do łączenia nauki z pracą zarobkową lub poszukiwania alternatywnych form pomocy. Tego rodzaju obciążenia mogą istotnie wpływać na zdrowie psychiczne, prowadząc do nasilonego lęku, zaburzeń snu, obniżonego nastroju oraz trudności w relacjach społecznych. Długotrwałe oddziaływanie stresu finansowego może również skutkować trwałymi konsekwencjami, takimi jak przedwczesne wypalenie zawodowe czy obniżenie poczucia własnej wartości. Zrozumienie zależności pomiędzy trudnościami finansowymi a kondycją psychiczną studentów stanowi istotny krok w kierunku opracowania skutecznych form wsparcia i poprawy jakości życia tej grupy. Celem badania było określenie, w jakim stopniu stres finansowy wpływa na zdrowie psychiczne studentów, a także zidentyfikowanie najczęściej stosowanych przez nich strategii radzenia sobie ze stresem. Dodatkowo badanie miało na celu wskazanie obszarów życia, w których brak stabilizacji finansowej jest najbardziej odczuwalny. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą internetowego kwestionariusza ankietowego, zawierającego pytania zamknięte i półotwarte, dotyczące sytuacji finansowej respondentów, objawów stresu oraz wpływu stresu finansowego na różne aspekty funkcjonowania. Do analizy danych zastosowano analizę tabel wielodzielczych oraz test U Manna–Whitneya. Uzyskane wyniki wskazują, że trudności finansowe stanowią istotne źródło stresu w życiu studentów, wpływając negatywnie nie tylko na ich kondycję psychiczną, ale również na funkcjonowanie w sferze edukacyjnej, społecznej i osobistej. Do najczęściej stosowanych strategii radzenia sobie ze

stresem należą: podejmowanie pracy zarobkowej, kontrolowanie wydatków oraz poszukiwanie wsparcia w najbliższym otoczeniu. Jednocześnie wyniki badania wskazują na potrzebę rozszerzenia działań wspierających studentów – zarówno w zakresie pomocy materialnej, jak i dostępu do poradnictwa finansowego oraz oferty pracy dorywczej.

Słowa kluczowe

stres finansowy, zdrowie psychiczne, studenci, finanse

Wstęp

Problemy zdrowia psychicznego, takie jak depresja, zaburzenia lękowe czy przewlekły stres, stanowią obecnie jedno z najpoważniejszych wyzwań zdrowia publicznego na świecie. Z danych opublikowanych w raporcie Global Health Data Exchange wynika, że 17,3% populacji Europy – czyli około 84 miliony osób – cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, z czego najczęściej diagnozowane są właśnie depresja oraz zaburzenia lękowe [*Health at a Glance: Europe 2018*, OECD, 2018]. Zjawisko to nabiera szczególnego znaczenia w kontekście młodych dorosłych, zwłaszcza studentów, którzy – znajdując się na etapie intensywnego rozwoju edukacyjnego, zawodowego i finansowego – są narażeni na liczne obciążenia emocjonalne i społeczne. Coraz większe zainteresowanie badaczy wzbudza wpływ czynników ekonomicznych na kondycję psychiczną tej grupy, a jednym z najczęściej analizowanych i zarazem najbardziej dotkliwych zjawisk jest stres finansowy.

Lęk finansowy definiowany jest jako „uczucie niepokoju, strachu lub zaniepokojenia związanego z pieniędzmi, które często towarzyszy objawom fizjologicznym oraz unikaniu określonych działań finansowych” [Archuleta, Dale i Spann, 2013]. Wynika on z przekonania, że aktualne i przyszłe zasoby finansowe są niewystarczające do zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych [Lim i Sng, 2006]. Jak zauważają Norvilitis i współautorzy, lęk ten może mieć charakter irracjonalny, a więc nieproporcjonalny do rzeczywistej sytuacji materialnej jednostki, co sugeruje jego psychogenną naturę [Norvilitis i in., 2006]. W przypadku studentów, których sytuacja ekonomiczna bywa niestabilna i często zależy od zewnętrznych źródeł wsparcia (rodzina, stypendia, zatrudnienie dorywcze), stres finansowy może istotnie wpływać na ich zdrowie psychiczne – prowadząc do zaburzeń snu, problemów z odżywianiem, trudności w koncentracji, a także obniżonego nastroju [Gąsiorowska, 2022].

Celem niniejszego artykułu jest określenie, w jakim stopniu stres finansowy wpływa na zdrowie psychiczne studentów oraz jakie strategie radzenia sobie z tym stresem są przez nich najczęściej stosowane. Dodatkowo, poruszono zagadnienie

związane z różnicami międzypłciowymi – w szczególności, która z płci silniej odczuwa stres wynikający z sytuacji finansowej i czy różnice te są statystycznie istotne.

1. Przegląd literatury

Według raportu *European Consumer Payment Report Pulse 2024* opracowanego przez firmę Intrum, ponad połowa Europejczyków (54%) deklaruje, że doświadcza stresu związanego z finansami [Intrum, 2024]. Podobne dane przedstawiono w raporcie GUS, zgodnie z którym około 45% studentów przyznaje, że stres wynikający z sytuacji finansowej negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne [GUS, 2023]. Niemniej poziom odczuwanego stresu finansowego może być kształtowany przez szeroki wachlarz czynników – od uwarunkowań makrospołecznych, takich jak sytuacja gospodarcza, polityka publiczna czy system redystrybucji zasobów, po czynniki indywidualne, obejmujące cechy demograficzne, poziom wiedzy finansowej, styl zarządzania budżetem domowym oraz osobiste doświadczenia ekonomiczne [Naragon-Gainey, 2023].

W przypadku młodych dorosłych istotnym czynnikiem stresogennym jest proces wchodzenia w dorosłość. Studenci, opuszczając okres adolescencji, stają przed koniecznością podejmowania samodzielnych decyzji życiowych oraz budowania niezależności życiowej [Pierceall i Keim, 2007]. Często towarzyszy temu pierwsze zetknięcie z budżetowaniem, opłacaniem rachunków oraz konieczność radzenia sobie z coraz bardziej złożoną rzeczywistością ekonomiczną, którą kształtują w szczególności niestabilność dochodów, rosnące koszty edukacji oraz malejące wsparcie ze strony rodziny [Worthy, Jonkman i Blinn-Pike, 2010]. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że stres finansowy wśród studentów obejmuje zarówno obiektywne trudności – takie jak brak środków na podstawowe potrzeby – jak i subiektywne postrzeganie własnej sytuacji materialnej jako źródła zmartwień. Co istotne, wysoki poziom stresu może występować również u osób względnie zabezpieczonych finansowo, jeśli towarzyszy im obawa przed utratą stabilności w przyszłości. W przypadku studentów te dwa komponenty – realne ograniczenia i psychologiczne obawy – często nakładają się, wzmacniając negatywny wpływ na ich dobrostan psychiczny i edukacyjny [Naragon-Gainey, 2023].

Narastający lęk finansowy nie pozostaje bez wpływu na codzienne funkcjonowanie studentów. Liczne badania wskazują, że osoby doświadczające chronicznego stresu finansowego częściej zmagają się z objawami depresji i zaburzeń lękowych [Roberts et al., 2000]. Towarzyszyć temu może także obniżony nastrój, poczucie beznadziei, niska samoocena oraz tendencja do izolacji społecznej [<https://spokojwglowie.pl/problemy-finansowe-a-zdrowie/>]. Ponadto stres ten może upośledzać

zdolność podejmowania racjonalnych decyzji, co z kolei prowadzi do pogłębiania problemów finansowych i powstania błędnego koła stresu oraz problemów zdrowotnych [Gerhardt et al., 2020].

Zjawisko to zostało również potwierdzone w badaniu *Student Finance and Well-being Study (SFWS) Scotland 2023–2024*, opublikowanym przez rząd Szkocji. Bliżko połowa studentów studiów licencjackich i podyplomowych (46%) oraz aż 60% studentów z grup niedostatecznie reprezentowanych zadeklarowało, że trudności finansowe miały znaczący lub umiarkowany wpływ na ich kondycję psychiczną. W grupie studentów uczelni policealnych (FE) odsetek ten wyniósł 54% [Minty i in., 2024].

Analiza demograficzna ujawniła także istotne różnice związane z płcią. Wśród studentów FE kobiety znacznie częściej niż mężczyźni deklarowały pogorszenie stanu psychicznego w związku z trudnościami finansowymi (60% kobiet w porównaniu do 38% mężczyzn) [SFWS, 2024]. Tendencję tę potwierdzają także inne badania, wskazujące, że kobiety częściej doświadczają lęku finansowego i jego negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego. W Polsce, według raportu Mastercard *Kobiety i Finanse 2024*, 30% kobiet odczuwa stres i niepokój na myśl o pieniądzu, 32% czuje się przytłoczona sprawami finansowymi, 43% przyznaje brak pewności w podejmowaniu decyzji finansowych, a 56% unika podejmowania ryzyka w tym obszarze [Marciniak, 2024].

Podobne wyniki uzyskano w Stanach Zjednoczonych – według raportu Bankrate z 2022 roku, aż 46% kobiet obawia się wpływu sytuacji finansowej na własne zdrowie psychiczne, w porównaniu do 38% mężczyzn. Kobiety częściej deklarują obawy związane z brakiem oszczędności na nieprzewidziane sytuacje oraz trudnościami w pokrywaniu codziennych wydatków [Foster, 2022].

W obliczu rosnącego stresu finansowego wśród studentów, coraz większe znaczenie zyskuje rola uczelni wyższych w zapewnianiu wsparcia psychicznego i edukacji finansowej. Ważne jest, by uczelnie oferowały nie tylko wiedzę akademicką, ale również realne narzędzia umożliwiające poprawę dobrostanu psychicznego i ekonomicznego studentów. W Polsce Ministerstwo Edukacji i Nauki opublikowało tzw. „Pakiet psychologiczny” – zestaw rekomendacji dotyczących wsparcia psychicznego na uczelniach, w tym tworzenia punktów konsultacyjnych i udostępniania informacji o możliwych formach pomocy [*Pakiet psychologiczny...*, 2021].

Pomimo rosnącej liczby inicjatyw, wielu studentów nadal ocenia dostęp do wsparcia psychologicznego jako niewystarczający. Według raportu Centrum Analiz Niezależnego Zrzeszenia Studentów z 2021 roku, aż dwie trzecie ankietowanych studentów uważa, że dostępność pomocy psychologicznej na uczelniach jest nieza-

dowalająca. Z perspektywy studentów zmagających się z trudnościami finansowymi, dostęp do tego rodzaju wsparcia może mieć kluczowe znaczenie [*Zdrowie psychiczne studentów...*, 2021].

Warto również zwrócić uwagę na różnorodne formy radzenia sobie ze stresem związanym z finansami osobistymi. Obejmują one zarówno działania praktyczne, jak i te skoncentrowane na sferze emocjonalnej oraz społecznej. Kluczowym krokiem w tym zakresie jest zrozumienie własnej sytuacji, gdyż analiza stanu finansów oraz towarzyszących im emocji pozwala na świadome zidentyfikowanie źródła napięcia. Akceptacja aktualnej sytuacji sprzyja otwartości na zmiany i podejmowaniu skutecznych działań zaradczych. Wśród rozwiązań praktycznych szczególne znaczenie mają: tworzenie budżetu domowego, prowadzenie ewidencji wydatków czy wdrażanie regularnych działań oszczędnościowych. Działania te zwiększają kontrolę nad przepływem środków finansowych, ograniczając poczucie niepewności i redukując lęk związany z przyszłością ekonomiczną. Równolegle warto uwzględnić interwencje ukierunkowane na regulację emocji, takie jak techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna czy trening uważności, które mogą pełnić funkcję psychicznego bufora w sytuacjach nasilonego stresu. Nieocenionym zasobem pozostaje także wsparcie społeczne – rozmowy z bliskimi osobami, dzielenie się trudnościami oraz uzyskiwanie emocjonalnego wsparcia mogą w istotny sposób ułatwiać radzenie sobie z problemami finansowymi [<https://charaktery.eu/artukul/stres-finansowy-jak-sobie-z-nim-poradzic>, 2025].

2. Metodyka badań

W okresie od 15 marca do 15 kwietnia 2025 roku przeprowadzono badanie statystyczne na próbie 130 studentów uczelni wyższych, wykorzystując metodę sondażu diagnostycznego w formie ankiety internetowej (CAWI – Computer Assisted Web Interview). Kwestionariusz składał się z 17 pytań, w tym 14 pytań zamkniętych oraz 3 pytań z możliwością wielokrotnego wyboru, co umożliwiło zebranie zarówno danych ilościowych, jak i jakościowych dotyczących wpływu stresu finansowego na zdrowie psychiczne studentów. Ankieta w szczególności zawierała pytania dotyczące sytuacji materialnej respondentów, objawów stresu oraz jego wpływu na różne aspekty funkcjonowania psychospołecznego.

W tabeli 1 przedstawiono wybrane charakterystyki próby badawczej.

W badanej grupie 130 studentów największy odsetek stanowiły kobiety (61%). Respondenci zostali również podzieleni na trzy grupy wiekowe: 18–21 lat, 22–25 lat oraz 26 lat i więcej. Dominującą grupę stanowili studenci w wieku 18–21 lat (56%),

natomiast najmniej liczna była grupa osób mających 26 lat lub więcej (2%). Najwięcej respondentów stanowili studenci trzeciego roku studiów (37%), przy czym znaczący udział mieli również studenci drugiego (28%) oraz pierwszego roku (23%). Zdecydowana większość uczestników badania studiowała w trybie stacjonarnym (85%).

Tab. 1. Charakterystyka próby badawczej

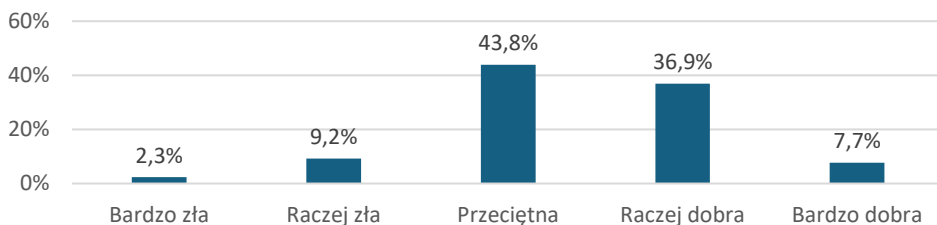
Cechy respondenta		Ogółem	
		N=130	%
Płeć	Kobiety	79	61%
	Mężczyźni	51	39%
Wiek	18-21	72	56%
	22-25	55	42%
	26 i więcej	3	2%
Rok studiów	I rok	30	23%
	II rok	36	28%
	III rok	48	37%
	IV rok	9	7%
	V rok	7	5%
Tryb studiów	Stacjonarne	111	85%
	Niestacjonarne	19	15%

Źródło: opracowanie własne na podstawie badana ankietowego.

Analiza zebranych danych została przeprowadzona z wykorzystaniem tabel liczości oraz nieparametrycznego testu statystycznego – testu U Manna-Whitneya, który pozwolił na ocenę różnic między odpowiedziami kobiet i mężczyzn. W przypadkach, w których odnotowano istotne rozbieżności pomiędzy odpowiedziami tych dwóch grup, zastosowano tabele krzyżowe. Na ich podstawie opracowano wykresy przedstawiające graficznie zaobserwowane różnice.

3. Wyniki badań

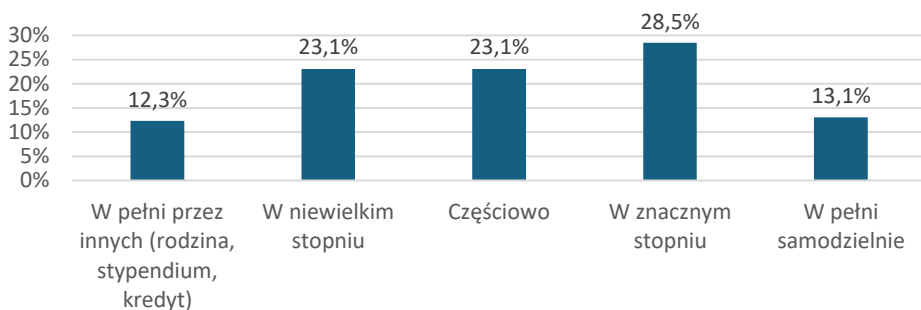
W pierwszej kolejności ankietowani zostali zapytani o swoją aktualną sytuację finansową (rys. 1). Większość studentów udzieliła odpowiedzi neutralnych lub umiarkowanie pozytywnych. Największa grupa respondentów (43,8%) oceniła swoją sytuację jako przeciętną, natomiast 44,6% określiło ją jako raczej dobrą lub bardzo dobrą. Jedynie 11,5% badanych uznało swoją sytuację finansową za raczej złą lub bardzo złą.



Rys. 1. Ocena sytuacji finansowej ankietowanych studentów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

Kolejnym aspektem analizowanym w badaniu był poziom samodzielności finansowej studentów (rys. 2), który może mieć istotne znaczenie dla ich poczucia bezpieczeństwa oraz dobrostanu psychicznego.

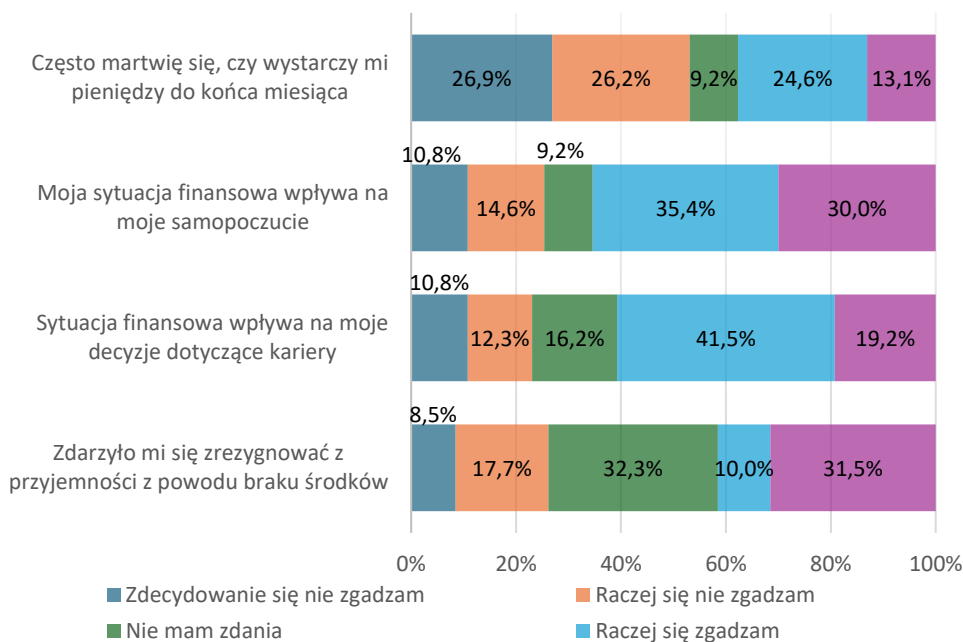


Rys. 2. Poziom samodzielności finansowej studentów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

Wśród studentów biorących udział w badaniu 13,1% zadeklarowało pełną samodzielność finansową, 28,5% utrzymuje się w znacznym stopniu samodzielnie, a 23,1% tylko częściowo. Kolejne 23,1% finansuje się w niewielkim stopniu, natomiast 12,3% jest całkowicie utrzymywanych przez innych, głównie rodzinę, stypendia lub kredyty. Dane te wskazują, że większość studentów nie osiągnęła pełnej niezależności finansowej, co może przekładać się na ich codzienne decyzje oraz komfort psychiczny.

W dalszej części badania respondenci zostali poproszeni o określenie stopnia zgody z wybranymi stwierdzeniami dotyczącymi wpływu sytuacji finansowej na ich życie codzienne oraz zdrowie psychiczne (rys. 3).



Rys. 3. Ocena wpływu sytuacji finansowej na codzienne funkcjonowanie studentów i ich samopoczucie psychiczne

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

W odpowiedzi na pytanie dotyczące częstych obaw o wystarczalność środków finansowych do końca miesiąca, 37,7% studentów zadeklarowało, że regularnie się tym martwi, natomiast 53,1% zaprzeczyło takim obawom, a 9,2% nie miało sprecyzowanego stanowiska. Respondenci zostali również poproszeni o ocenę wpływu sytuacji finansowej na ich samopoczucie psychiczne. Aż 65,4% studentów zadeklarowało, że dostrzega taką zależność – w tym 30% wyraziło zdecydowaną zgodę, a 35,4% raczej się z tym zgodziło. Brak wpływu finansów na samopoczucie wskazało 25,4% badanych, natomiast 9,2% nie potrafiło jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Ponad połowa uczestników badania (60,7%) przyznała, że sytuacja finansowa wpływa na ich decyzje dotyczące kariery zawodowej – 41,5% raczej się z tym zgodziło, a 19,2% zdecydowanie. Tylko 23,1% nie dostrzega takiego związku, a 16,2% nie miało zdania. Z kolei w kontekście ograniczeń finansowych w życiu codziennym, 41,5% studentów przyznało, że zdarzyło im się zrezygnować z przyjemności z powodu braku środków finansowych. Zaprzeczyło temu 26,2% respondentów, natomiast 32,3% udzieliło odpowiedzi neutralnej.

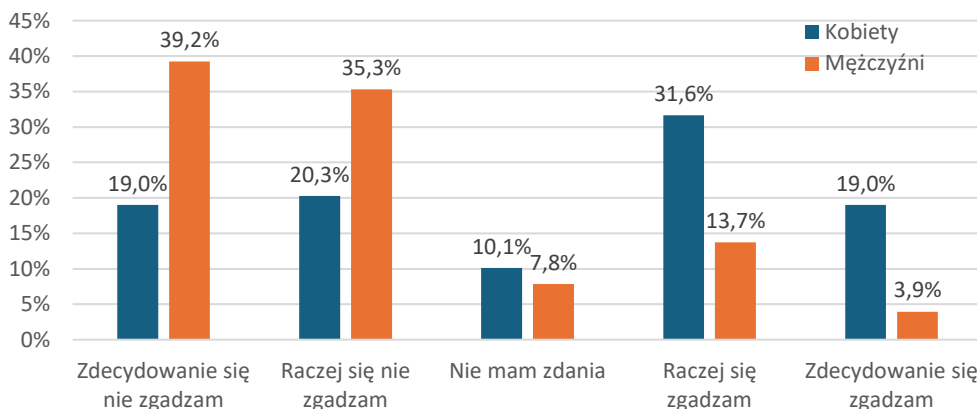
W kontekście opisanych powyżej zagadnień przeanalizowano, czy istnieją istotne różnice w odpowiedziach kobiet i mężczyzn na wybrane pytania zawarte w ankiecie. W tabeli 2 przedstawiono wyniki analizy przeprowadzonej z wykorzystaniem testu U Manna-Whitneya.

Tab. 2. Wyniki testu U Manna-Whitneya dla pytań dotyczących postrzegania sytuacji finansowej

Sformułowanie	Statystyka Z	Poziom p
Często martwię się, czy wystarczy mi pieniędzy do końca miesiąca	3,846	< 0,001
Moja sytuacja finansowa wpływa na moje samopoczucie	1,211	0,226
Sytuacja finansowa wpływa na moje decyzje dotyczące kariery	0,811	0,418
Zdarzyło mi się zrezygnować z przyjemności z powodu braku środków	3,085	0,002

Źródło: opracowanie własne na podstawie badana ankietowego.

Analiza uzyskanych wartości p wskazuje, że istotne różnice w opiniach kobiet i mężczyzn wystąpiły w odpowiedziach na stwierdzenia: „Często martwię się, czy wystarczy mi pieniędzy do końca miesiąca” oraz „Zdarzyło mi się zrezygnować z przyjemności z powodu braku środków finansowych”. Rozkłady uzyskanych odpowiedzi zaprezentowano odpowiednio na rysunku 4 i rysunku 5.

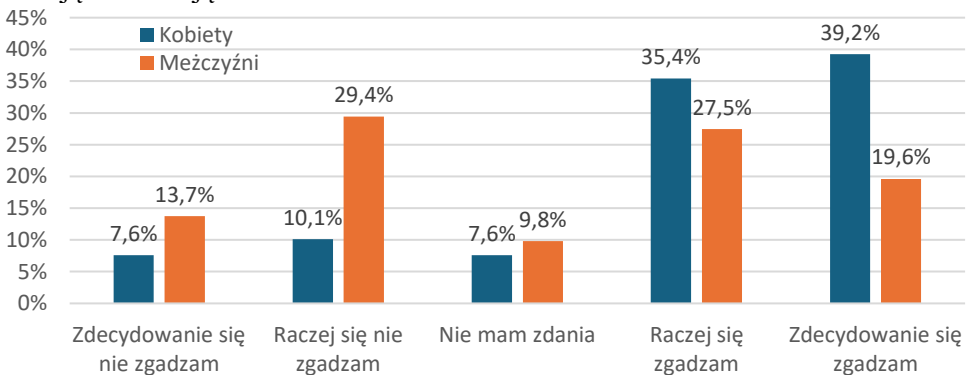


Rys. 4. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Często martwię się, czy wystarczy mi pieniędzy do końca miesiąca

Źródło: opracowanie własne na podstawie badana ankietowego.

Porównując rozkłady odpowiedzi kobiet i mężczyzn (rysunek 4) na pytanie dotyczące zamartwiania się o wystarczalność środków finansowych do końca miesiąca, można zauważyć wyraźne różnice między płaciami. Kobiety znacznie częściej deklarowały takie obawy – wskazało je 50,6% badanych kobiet, w porównaniu do 17,6% mężczyzn. Z kolei mężczyźni rzadziej odczuwali niepokój finansowy – aż 74,5% z nich odpowiedziało, że zdecydowanie lub raczej się nie martwi, w porównaniu do 39,3% kobiet, które udzieliły takich odpowiedzi.

W odpowiedzi na pytanie dotyczące rezygnacji z przyjemności z powodu braku środków finansowych kobiety częściej wyrażały zgodę niż mężczyźni – łącznie 74,6% kobiet (zdecydowanie lub raczej) zgodziło się z tym stwierdzeniem, w porównaniu do 47,1% mężczyzn. Z kolei mężczyźni częściej deklarowali brak zgody – aż 43,1% z nich wybrało odpowiedzi przeczące, podczas gdy wśród kobiet odsetek ten wyniósł jedynie 17,7%. Wyniki te sugerują, że kobiety wyraźniej odczuwają skutki ograniczeń finansowych w codziennym funkcjonowaniu lub częściej je zauważają i deklarują.



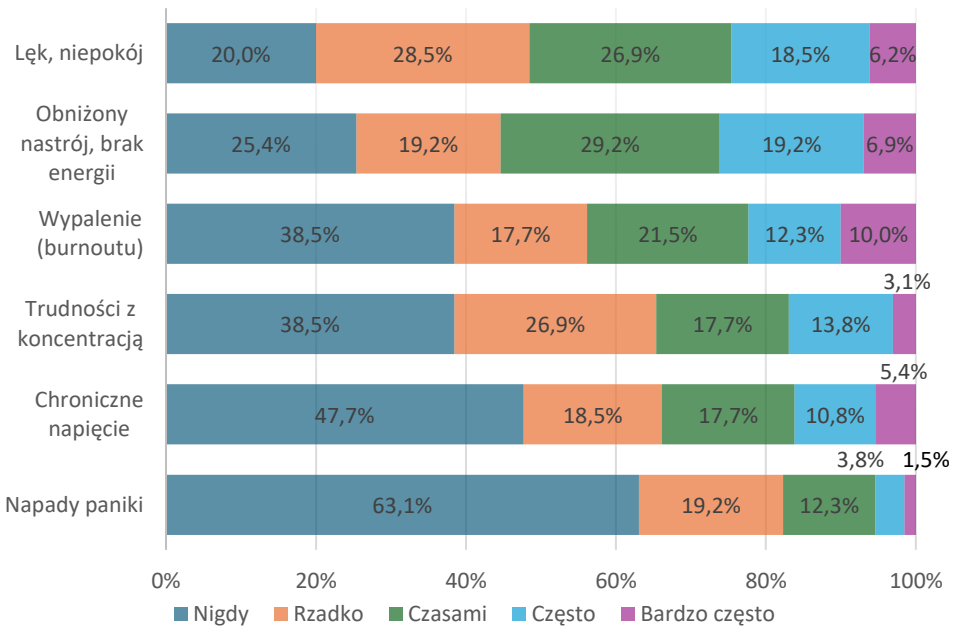
Rys. 5. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Zdarzyło mi się zrezygnować z przyjemności z powodu braku środków

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

W kolejnym etapie badania skoncentrowano się na identyfikacji objawów stresu oraz kondycji psychicznej studentów. Respondenci zostali poproszeni o ocenę częstotliwości występowania wybranych objawów psychofizycznych towarzyszących stresowi (rys. 6).

Uzyskane wyniki wskazują, że choć napady paniki należą do rzadziej występujących objawów – aż 63,1% badanych nigdy ich nie doświadcza – to jednak 17,6% studentów przyznaje, że zdarzają się one często lub chociaż okazjonalnie. Może to

świadczą o nasileniu reakcji stresowych u części respondentów. Znacznie częściej deklarowanym objawem było chroniczne napięcie – dotyczy ono aż 52,3% badanych, co wskazuje na wysoki poziom przewlekłego obciążenia psychicznego. Problemy z koncentracją okazały się jednym z częściej wskazywanych symptomów – 61,5% studentów przyznało, że doświadcza trudności w tym zakresie w różnym zakresie. Podobnie powszechne są problemy ze snem – łącznie 55% respondentów zadeklarowało ich występowanie (29% rzadko, 20% czasami, 4% często, 2% bardzo często), natomiast 45% nie doświadcza takich trudności. Wypalenie edukacyjne i zawodowe zadeklarowało 61,5% studentów, w tym aż 22,3% przyznało, że doświadcza go często lub bardzo często. Obniżony nastrój i brak energii występują u 74,6% respondentów, co może świadczyć o przeciążeniu psychicznym oraz objawach typowych dla stanów depresyjnych. Najczęściej deklarowanym objawem był jednak lęk i niepokój – aż 80% badanych przyznało, że doświadcza tych uczuć w różnym nasileniu. Dane te wyraźnie wskazują, że problemy zdrowia psychicznego są powszechne wśród studentów i stanowią istotne wyzwanie dla systemu wsparcia tej grupy.



Rys. 6. Częstość występowania wybranych objawów stresu i pogorszenia dobrostanu psychicznego wśród studentów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

W celu pogłębienia analizy wpływu sytuacji finansowej na zdrowie psychiczne studentów, zbadano, czy występują różnice między kobietami i mężczyznami w częstości doświadczania wymienionych powyżej stanów emocjonalnych i fizycznych. Wyniki przeprowadzonego testu U Manna-Whitneya przedstawiono w tabeli 3.

Tab. 3. Wyniki testu U Manna-Whitneya dla pytań występowania stanów emocjonalnych ankietowanych

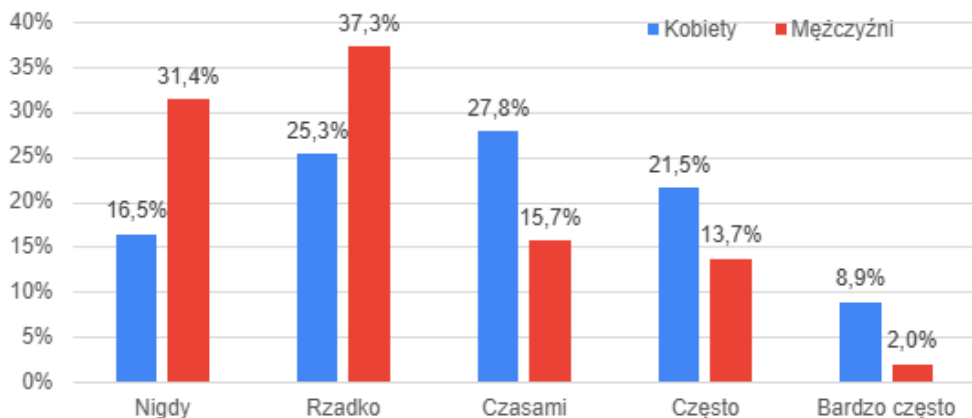
Stany emocjonalne	Statystyka Z	Poziom p
Problemy ze snem	0,801	0,423
Lęk, niepokój	2,866	0,004
Obniżony nastrój, brak energii	3,238	0,001
Trudności z koncentracją	1,984	0,047
Napady paniki	2,766	0,006
Chroniczne napięcie	4,225	< 0,001
Wypalenie (burnout)	1,652	0,098

Źródło: opracowanie własne na podstawie badana ankietowego.

Analiza statystyczna wykazała istotne różnice między kobietami a mężczyznami w zakresie występowania większości analizowanych objawów psychicznych. Kobiety istotnie częściej niż mężczyźni zgłaszały odczuwanie lęku i niepokoju ($p = 0,004$), obniżonego nastroju i braku energii ($p = 0,001$), trudności z koncentracją ($p = 0,047$), napadów paniki ($p = 0,006$) oraz chronicznego napięcia ($p < 0,001$). Nie odnotowano natomiast istotnych statystycznie różnic między płciami w zakresie częstotliwości występowania problemów ze snem ($p = 0,423$) oraz poczucia wypalenia zawodowego lub edukacyjnego ($p = 0,098$), co sugeruje, że te zjawiska dotyczą obu grup w porównywalnym stopniu.

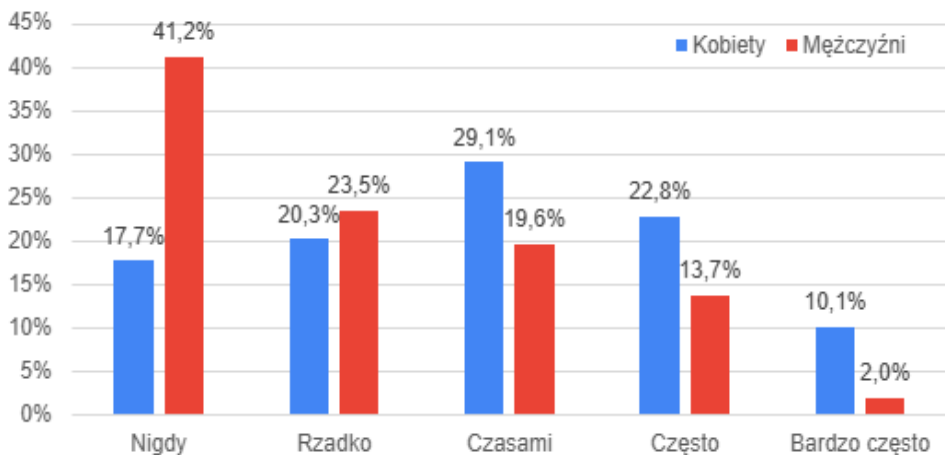
Wyniki wskazują, iż kobiety znacząco częściej niż mężczyźni deklarują odczuwanie lęku i niepokoju w związku z własną sytuacją finansową (rys. 6). Jedynie 16,5% kobiet zadeklarowało, że nigdy nie odczuwa tych emocji, w porównaniu do 31,4% mężczyzn. Jednocześnie 8,9% kobiet doświadcza ich bardzo często, co znacząco przewyższa odsetek mężczyzn (2%).

Obniżony nastrój to kolejny objaw, którego częstsze występowanie odnotowano w grupie kobiet (rys. 7). Aż 29,1% respondentek wskazało odpowiedź „czasami”, podczas gdy w grupie mężczyzn analogiczną odpowiedź podało 19,6% ankietowanych. Co istotne, 41,2% mężczyzn zadeklarowało, że nigdy nie doświadcza obniżonego nastroju w związku z sytuacją finansową, co ponad dwukrotnie przewyższa odsetek kobiet (17,7%).



Rys. 6. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Jak często w związku z Twoją sytuacją finansową odczuwasz lęk i niepokój

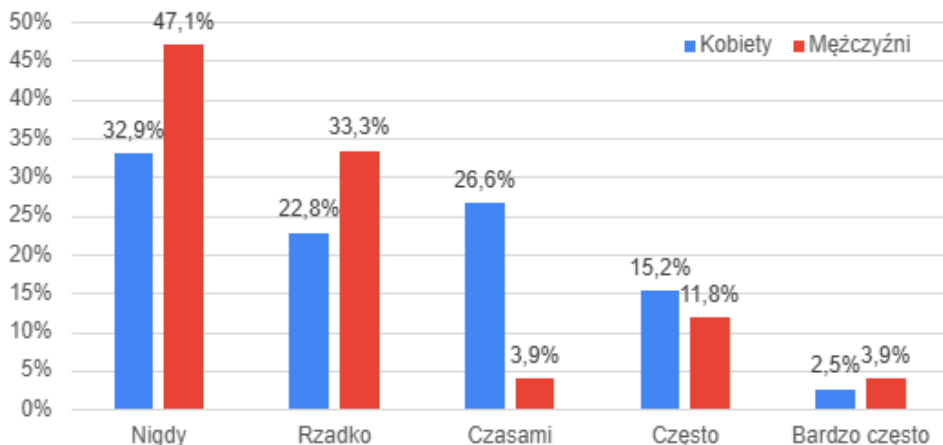
Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.



Rys. 7. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Jak często w związku z Twoją sytuacją finansową odczuwasz obniżony nastrój

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

Zaburzenia koncentracji wywołane czynnikami finansowymi są również częstsze u kobiet (rys. 8). 26,6% z nich zadeklarowało, że doświadcza trudności tego rodzaju „czasami”, a 15,2% – „często”. U mężczyzn dominowała odpowiedź „nigdy” (47,1%), a zaledwie 3,9% wskazało, że takie trudności występują czasami.

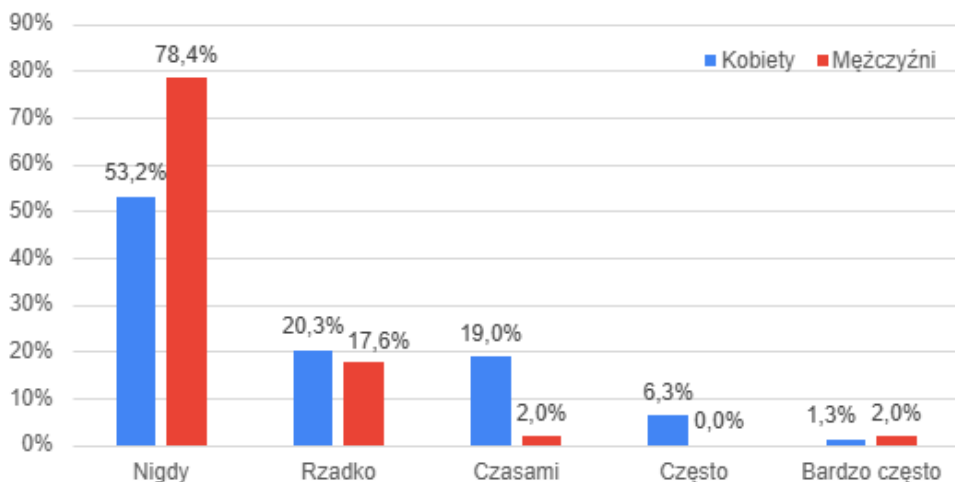


Rys. 8. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Jak często w związku z Twoją sytuacją finansową doświadczasz trudności z koncentracją

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

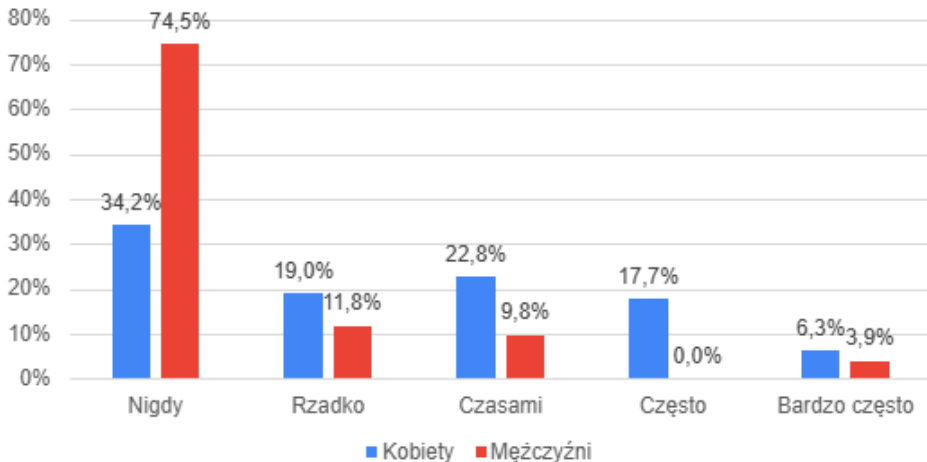
Analiza danych dotyczących występowania ataków paniki (rys. 9) pokazuje, że ten objaw występuje stosunkowo rzadko, jednak częściej u kobiet. 6,3% ankietowanych kobiet deklaruje, że doświadcza ich „często”, podczas gdy żaden z mężczyzn nie wskazał tej odpowiedzi. Co więcej, aż 78,4% mężczyzn zadeklarowało, że nigdy nie doświadczyło ataku paniki w związku z sytuacją finansową, w porównaniu do 53,2% kobiet.

Analizując występowanie chronicznego napięcia, obserwuje się ponownie przewagę kobiet w deklarowanym nasileniu tego typu objawów (rys. 10). Należy podkreślić, iż 17,7% z nich zadeklarowało, że odczuwa napięcie „często”, a 6,3% – „bardzo często”. W przypadku mężczyzn żadna z osób nie wskazała odpowiedzi „często”, a jedynie 3,9% „bardzo często”. Wyniki te mogą sugerować większą chroniczność doświadczanego stresu u kobiet. Odpowiedzi „nigdy” udzieliło ponad dwukrotnie więcej mężczyzn.



Rys. 9. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Jak często w związku z Twoją sytuacją finansową doświadczasz ataków paniki

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

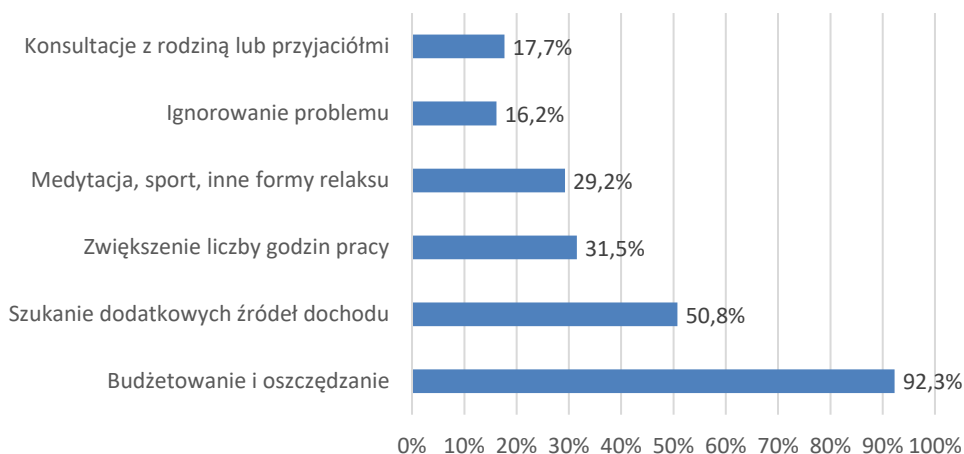


Rys. 10. Różnice w percepcji kobiet i mężczyzn dotyczące stwierdzenia: Jak często w związku z Twoją sytuacją finansową doświadczasz chronicznego napięcia

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

Odpowiedzi studentów pozwalają również na wyróżnienie najczęściej stosowanych strategii radzenia sobie w sytuacjach trudności finansowych oraz towarzyszącego im stresu (rys. 11).

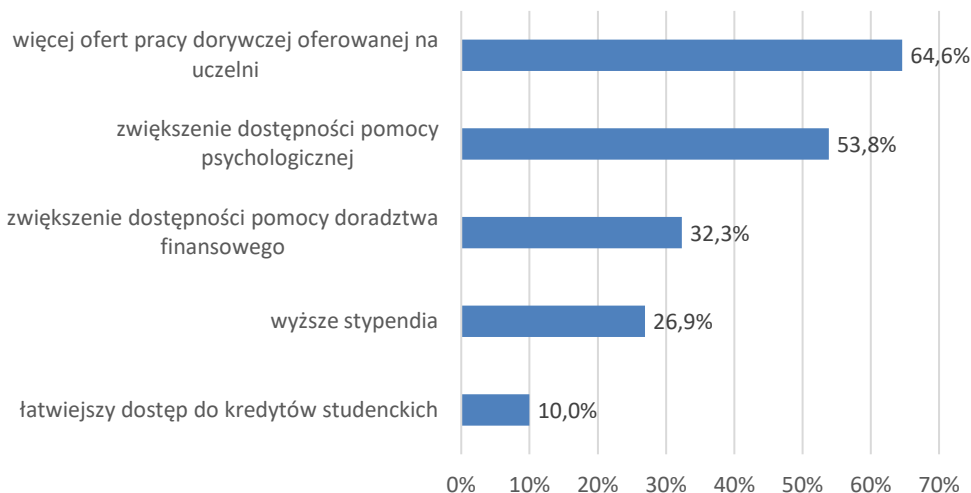
Najczęściej wskazywaną metodą było budżetowanie i oszczędzanie, które zostało wskazane przez 92,3% respondentów. Świadczy to o wysokiej świadomości w zakresie zarządzania środkami finansowymi. Na drugim miejscu znalazło się poszukiwanie dodatkowych źródeł dochodu (50,8%), a następnie zwiększenie liczby godzin pracy (31,5%). Poza strategiami stricte finansowymi, część respondentów deklarowała korzystanie z działań wspierających zdrowie psychiczne. Do najczęściej wymienianych należały medytacja, aktywność fizyczna oraz inne formy relaksu (29,2%). Mniej liczne, lecz wciąż istotne były odpowiedzi wskazujące na rozmowy z rodziną lub przyjaciółmi (17,7%), a także – niestety – strategie unikania problemu, polegające na jego ignorowaniu (16,2%).



Rys. 11. Najczęściej stosowane strategie radzenia sobie ze stresem finansowym wśród studentów

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

W ostatnim pytaniu ankiety respondenci zostali poproszeni o wskazanie zmian w systemie edukacji oraz form wsparcia finansowego, które ich zdaniem mogłyby skutecznie poprawić sytuację studentów. Odpowiedzi zostały zebrane i przedstawione na rysunku 12.



Rys. 12. Preferowane przez studentów formy wsparcia w kontekście trudności finansowych

Źródło: opracowanie własne na podstawie badania ankietowego.

Największa liczba studentów (64,6%) wskazała na potrzebę zwiększenia liczby ofert pracy dorywczej dostępnych bezpośrednio za pośrednictwem uczelni. Na drugim miejscu znalazło się zwiększenie dostępności pomocy psychologicznej, które uzyskało 53,8% wskazań. Kolejne odpowiedzi dotyczyły: zwiększenia dostępności doradztwa finansowego (32,3%), podniesienia kwot stypendiów (26,9%) oraz uproszczonego dostępu do kredytów studenckich (10%).

Podsumowanie

Przeprowadzone badanie jednoznacznie potwierdza, że stres finansowy stanowi istotny i powszechny problem w życiu studentów. Choć większość respondentów ocenia swoją sytuację materialną jako przeciętną lub umiarkowanie dobrą, to jednak brak pełnej niezależności finansowej wpływa na ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu – zarówno w zakresie rozwoju osobistego, planowania przyszłości, jak i uczestnictwa w życiu społecznym czy korzystania z opieki zdrowotnej.

Analiza danych wykazała silną zależność między stresem finansowym a pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego. Lęk, obniżony nastrój, problemy z koncentracją, chroniczne napięcie oraz wypalenie edukacyjne to symptomy występujące u znacznej części studentów [Snarska i in., 2024]. Szczególnie widoczne są różnice

ze względu na płeć – kobiety częściej niż mężczyźni zgłaszały odczuwanie niepokojów finansowego, konieczność rezygnacji z przyjemności, a także występowanie objawów psychicznych, takich jak obniżony nastrój czy napady paniki. Wskazuje to na większą wrażliwość kobiet na psychologiczne skutki trudności finansowych.

Pomimo wyzwań, studenci wykazują wysoką zaradność – stosują strategie budżetowe, podejmują pracę zarobkową oraz korzystają z metod wspierających zdrowie psychiczne. Jednocześnie respondenci wyraźnie wskazują na niedostateczny poziom wsparcia instytucjonalnego. Wśród najczęściej zgłaszanych potrzeb znalazły się postulaty zwiększenia liczby elastycznych ofert pracy, rozszerzenia dostępu do pomocy psychologicznej oraz poradnictwa finansowego.

Uzyskane wyniki nie tylko podkreślają skalę i złożoność zjawiska stresu finansowego w środowisku akademickim, ale również wskazują na konieczność wdrożenia kompleksowych działań systemowych wspierających dobrostan psychiczny i materialny studentów.

ORCID iD

Anna M. Olszewska: <https://orcid.org/0000-0001-6643-1100>

Literatura

1. Archuleta K. L., Dale A., Spann S.M., (2013) *College students and financial distress: Exploring debt, financial satisfaction, and financial anxiety*, Journal of Financial Counseling and Planning 24(2), s. 50-62.
2. *European Consumer Payment Report 2024 – Pulse*, Intrum, s. 1-12.
3. Foster S. (2022), *Women are more likely to feel stressed about their finances than men – here's what to do about it*, Bankrate.
4. Gąsiorowska A. (2022), *Lęk finansowy. Jak sobie z nim radzić?*, <https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/24590-lek-finansowy-jak-sobie-z-nim-radzic>.
5. Gerhardt C. M., Frisch, M., Schmidt, M. (2020). *The long-term effects of financial stress on mental health*, Financial Counseling and Planning 31(2), pp. 119-135.
6. Marciniak A. (2024) *Raport Mastercard: Kobiety i finanse. Jak Polki oceniają swoją pozycję finansową?*, <https://www.mastercard.com/news/europe/pl-pl/centrum-prasowe/aktualnosci/pl-pl/2024/marzec/raport-mastercard-kobiety-i-finance-jak-polki-oceniaja-swoja-pozycje-finansowa/> [1.05.20205].
7. Minty S., Biggs H., Reid S., Holman E., Dean L., Scholes A., Wildman J., Hamid A., MacGregor A. (2024). *Student Finance and Wellbeing Study (SFWS) Scotland 2023–2024*, Scottish Government.

8. Naragon-Gainey K. (2023), *How financial stress can affect your mental health and 5 things that can help*, <https://theconversation.com/how-financial-stress-can-affect-your-mental-health-and-5-things-that-can-help-201557> [01.05.2025].
9. Norvilitis J. M., Merwin M. M., Osberg T. M., Roehling P. V., Young P., Kamas M. M. (2006), *Personality Factors, Money Attitudes, Financial Knowledge, and Credit-Card Debt in College Students*, *Journal of Applied Social Psychology* 36(6), s. 1395 – 1413.
10. “Pakiet psychologiczny” – rekomendacje dla uczelni dotyczące pomocy studentom, <https://www.gov.pl/web/nauka/pakiet-psychologiczny--rekomendacje-dla-uczelni-dotyczace-pomocy-studentom> [02.05.2025].
11. Pierceally E., Keim P. (2007), *Stress and Coping Strategies Among Community College Students*, *Community College Journal of Research and Practice* 31(9), s.703-712
12. Roberts R., Golding J., Towell T. (1998), *Student finance and mental health* 11(10), s. 489-491.
13. Roberts R., Golding J., Towell T., Weinreb I. (1999), *The effects of economic circumstances on British students' mental and physical health*, *Journal of American College Health* 48(3), s. 103-109.
14. Roberts R., Golding J., Towell T., Reid S., Woodford S., Vetere A., Weinreb I. (2000), *Mental and Physical Health in Students: The Role of Economic Circumstances*, *British Journal of Health Psychology* 5, s. 289-297.
15. Snarska K.K., Sejbuk A., Szydło J. (2024), *Wypalenie zawodowe- zagadnienia teoretyczne*, w: Klimaszewska K., Krajewska-Kułak E. (red.), *Współczesne wyzwania w ochronie zdrowia* 11, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok, s. 200-209.
16. Witryna internetowa: <https://charaktery.eu/arttykul/stres-finansowy-jak-sobie-z-nim-poradzic>, [1.05.2025].
17. Witryna internetowa: <https://spokojwglowie.pl/problemy-finansowe-a-zdrowie/>, [01.05.2025].
18. Witryna internetowa: <https://stat.gov.pl/>, [1.05.2025].
19. Worthy S. L., Jonkman J., Blinn-Pike L. (2010), *Sensation-seeking, risk-taking, and problematic financial behaviors of college students*, *Journal of Family and Economic Issues* 31(2), s.161-170.
20. *Zdrowie psychiczne studentów – Raport Centrum Analiz NZS i PSSiAP*, Warszawa 2021.

Financial stress and the mental health of university students

Abstract

In recent years, financial stress has become an increasingly common phenomenon among university students. Rising living costs, education-related expenses, and limited access to financial support often compel students to combine their studies with paid employment or to seek alternative forms of assistance. These burdens can significantly impact mental health, leading to heightened anxiety, sleep disturbances, lowered mood, and difficulties in maintaining social relationships. Prolonged exposure to financial stress may also result in long-term consequences, such as premature professional burnout or reduced self-esteem. Understanding the relationship between financial difficulties and students' mental well-being is a crucial step toward developing effective support mechanisms and improving their overall quality of life. The aim of this study was to assess the extent to which financial stress affects the mental health of university students and to identify the coping strategies most frequently employed by them. An additional objective was to determine the areas of life in which financial instability is most strongly experienced. The study was conducted using an online survey questionnaire comprising both closed and semi-open questions related to the respondents' financial situation, symptoms of stress, and the perceived impact of financial difficulties on various aspects of daily functioning. The collected data were analyzed using multivariate table analysis, and the Mann–Whitney U test. The results of the study indicate that financial difficulties constitute a significant source of stress in students' lives, negatively affecting not only their mental health, but also their functioning in educational, social, and personal domains. The most frequently reported coping strategies include taking up paid employment, controlling personal expenses, and seeking support within one's immediate social environment. At the same time, the findings point to a clear need to expand institutional support for students – particularly in the areas of financial aid, access to financial counseling, and the availability of flexible job opportunities.

Key words

financial stress, mental health, students, finance