

Źródła, skutki oraz sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów polskich uczelni wyższych

Patrycja Kwiecińska

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Biologii i Nauk o Ziemi

e-mail: patrycja.kwiecinska@op.pl

Izabella Żdanuk

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, Wydział Zarządzania i Komunikacji

e-mail: zdanuk_i@wp.pl

DOI: 10.24427/az-2025-0084

Streszczenie

Stres towarzyszy ludziom na każdym kroku i ma duży wpływ na komfort i jakość życia. Może wywoływać zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ, a od umiejętności radzenia sobie z nim zależy to, w jaki sposób ludzie potrafią sobie z nim radzić. Celem pracy było poznanie źródeł i objawów stresu wśród młodych ludzi, przede wszystkim studentów, a także sposobów radzenia sobie z nim. Badanie opierało się na analizie danych ilościowych, zebranych za pomocą elektronicznego formularza, które swoim zasięgiem objęło 104 osoby. W artykule zidentyfikowano zarówno pozytywne, jak i negatywne objawy stresu, z ich rozróżnieniem na psychologiczne, poznawcze oraz somatyczne. Ponadto subiektywnej ocenie poddano poszczególne metody i techniki zmniejszania napięcia związanego z odczuwanym stresem. Wyniki badań jasno wskazują, że najczęstszymi czynnikami wywołującymi stres są: wymagania uczelni, nadmierna presja ze strony otoczenia oraz trudna sytuacja rodzinna lub finansowa. Studenci najczęściej wybierają stosowanie technik oddechowych, zmianę sposobu myślenia oraz korzystanie ze wsparcia bliskich, jako sposoby które mają ograniczać powstawanie stresu w przyszłości.

Słowa kluczowe

stres, student, uczelnia

Wstęp

Stres jest zjawiskiem powszechnym, którego doświadcza wiele osób w codziennym życiu. Definiuje się go jako „reakcję organizmu na wymagania i żądania stawiane przez otoczenie” [Selye, 1977, s. 25]. Ludzie są narażeni na różnorodne czynniki stresogenne, z którymi muszą się mierzyć. Stres można również rozumieć jako „stan charakteryzujący się silnymi negatywnymi emocjami, takimi jak strach, złość, wrogość, a także innymi stanami emocjonalnymi wywołującymi dystres oraz towarzyszącymi im zmianami fizjologicznymi i biochemicznymi, wyraźnie przekraczającymi stan normalny” [Strelau, 1996, s. 92]. Z kolei według Encyklopedii PWN stres to „psychologiczny stan obciążenia systemu regulacji psychicznej, powstający w sytuacji zagrożenia, utrudnienia lub niemożności realizacji ważnych dla jednostki celów, zadań, wartości” [Encyklopedia PWN, 21.06.2025]. Przytoczone definicje wskazują zatem na jego zaburzający wpływ na równowagę psychiczną człowieka.

Stres może być wywołany zarówno czynnikami zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi. Istotne jest umiejętne regulowanie jego poziomu. Młodzi ludzie, tacy jak studenci, doświadczenia wielu stresorów nie tylko w związku z nauką, ale także w sferze życia prywatnego. Skutki stresu mogą być zarówno krótkotrwałe, jak i długofalowe, a ich natężenie zależy od indywidualnych predyspozycji jednostki. Istotne jest, aby stosować odpowiednie strategie do radzenia sobie z nim.

Strategie radzenia sobie ze stresem mają na celu jego redukcję lub eliminację, a także zapobieganie pojawianiu się nowych stresorów. Ważne jest umiejętne korzystanie z dostępnych narzędzi i technik, aby ograniczyć jego negatywne skutki. Kluczowe jest odpowiednie dopasowanie strategii do potrzeb i możliwości jednostki. Efektywność poszczególnych technik radzenia sobie ze stresem zależy bowiem od indywidualnych cech każdego człowieka.

Warto pamiętać, że stres może przyjmować również pozytywną formę. Występuje w ważnych momentach życia, takich jak zakup mieszkania, ślub czy narodziny dziecka. W takich sytuacjach może działać mobilizująco – dostarcza energii, wzmacnia motywację i ułatwia podjęcie wyzwań. Nie należy więc rozpatrywać stresu jako zjawiska wyłącznie negatywnego.

1. Przegląd literatury

W dzisiejszych czasach stres jest zjawiskiem powszechnym, którego w mniejszym lub większym stopniu doświadcza każdy człowiek. Jego nadmierny poziom może powodować negatywne skutki zarówno psychiczne jak i fizyczne, takie jak

problemy żołądkowe, napięcie mięśniowe, czy odczuwania zdenerwowania lub wyczerpania [Chudzik i in., 2017, s. 22]. Choć stres stanowi naturalną część życia, nie jest możliwe jego całkowite wyeliminowanie. Istnieją jednak sposoby na utrzymanie nad nim kontroli [Korczyński, 2014, s. 287].

Źródła stresu mogą przyjmować różne formy, w zależności od źródła, czasu trwania czy skutków, jakie powoduje. Lazarus i Folkman zakładali istnienie dwóch rodzajów stresu: pozytywnego i negatywnego [1984, s. 141]. Negatywny stres, inaczej dystres, przy długotrwałym oddziaływaniu na organizm, może skutkować zaburzeniami zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego [Gajda, Biskupek, 2020]. Z kolei stres pozytywny, inaczej eustres najczęściej występuje w trakcie podejmowania nowych wyzwań. Wpływa on pozytywnie na psychikę ludzką, a także mobilizuje do działania [Sikora, 2024]. Inny podział proponuje Karwowski [2019, s. 453], który dzieli czynniki stresogenne na te pochodzące z otoczenia zewnętrznego lub tkwiące w osobie, odczuwającej stres.

Stresory mogą mieć różne źródła i podłoża, dlatego istotne jest ich identyfikowanie oraz – w miarę możliwości – eliminowanie. Niektóre czynniki bezpośrednio wpływające na poziom odczuwanego stresu są trudne, bądź niemożliwe do usunięcia, np. niekorzystne warunki pracy czy ograniczona sieć wsparcia społecznego. Dodatkowymi czynnikami zwiększającymi ryzyko wystąpienia stresu mogą być niezdrowe nawyki i uzależnienia, takie jak palenie papierosów czy spożywanie alkoholu [Bezie i in., 2025, s. 8-10].

Niezależnie od rodzaju odczuwanego stresu, jego nadmiar może negatywnie wpływać na funkcjonowanie całego organizmu. Pierwsze objawy stresu zazwyczaj wpływają na autonomiczny układ nerwowy i skutkują m.in. przyspieszeniem akcji serca, pobudzeniem emocjonalnym, czy odczuwaniem suchości w ustach [Zakrzewska, 2010, s. 120-121]. Stres może również oddziaływać na układ odpornościowy, a nawet układ krążenia [Chudzik i in., 2017, s. 23]. Dodatkowo może też przyczyniać się do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, układu trawiennego, układu mięśniowo-szkieletowego, a nawet zmian nowotworowych [Surman, Janik, 2017, s. 487]. Oprócz fizycznych objawów, stres może oddziaływać na psychikę człowieka, wywołując reakcje emocjonalne i behawioralne. Przewlekły stres przyczynia się do powstawania zaburzeń nastroju, podwyższonego poziomu negatywnych emocji, takich jak lęk czy agresja, a w poważniejszych przypadkach nawet prowadzić do rozwoju depresji [Łuczak, Żołnierczyk-Zreda, 2002, s. 2].

Kwestia negatywnych, fizycznych skutków stresu była również przedmiotem zainteresowania innych badaczy, którzy podjęli się analizy zależności między występowaniem zaburzeń układu mięśniowo-szkieletowego a przyjętą strategią radzenia sobie ze stresem. Badanie wykazało, że ryzyko wystąpienia tych zaburzeń było

wyższe u respondentów stosujących strategie oparte na unikaniu lub religijności, w porównaniu z osobami korzystającymi z aktywnych, praktycznych oraz rozpraszających strategii radzenia sobie [Ekpenyong i in., 2013, s. 105-109].

W obecnych czasach stres jest nieodzownym elementem codziennego życia, którego w mniejszym lub większym stopniu doświadcza każdy człowiek. Jednak szczególnie narażeni na jego działanie są młodzi ludzie, dopiero wkraczający w okres dorosłości. Stres wśród studentów najczęściej wiąże się z podejmowanymi studiami. Do typowych przyczyn należą: przeciążenie nauką, nieodpowiednia organizacja studiów, zbyt wysokie wymagania akademickie i niezadowolające osiągnięcia w nauce. Jednakże czynniki stresogenne często dotyczą także trudności w otoczeniu społecznym [Kot, Armuła, 2017].

Nadmierny stres może znacząco obniżać zdrowie psychiczne. Badanie przeprowadzone przez Slimmen i współpracowników [2022, s. 2] dowiodło, że odczuwany przez studentów stres miał silny negatywny związek z dobrostanem psychicznym. Szczególnie obciążające okazały się czynniki takie jak presja akademicka (np. egzaminy, oczekiwania dotyczące wyników), presja ze strony rodziny (związana z sukcesem edukacyjnym lub przyszłością zawodową), zaangażowanie w dodatkowe aktywności (np. praca, organizacje studenckie), a także trudności finansowe. Wszystkie te elementy miały istotnie niekorzystny wpływ na kondycję psychiczną badanych. Przewlekły stres, jeśli nie jest skutecznie redukowany, może prowadzić do poważniejszych konsekwencji zdrowotnych, takich jak zaburzenia lękowe, depresja, problemy ze snem czy wypalenie akademickie [Liu i in., 2024, s. 7-9].

Stres może wywierać negatywny wpływ na cały organizm i zaburzać jego funkcjonowanie, dlatego niezwykle istotne jest poszukiwanie i stosowanie efektywnych sposobów jego redukcji. Koncepcja zaproponowana przez Lazarusa i Folkmana [1984] zakłada istnienie trzech stylów radzenia sobie ze stresem: skoncentrowanego na zadaniu, skoncentrowanego na emocjach oraz skoncentrowanego na unikaniu. Styl skoncentrowany na zadaniu polega na aktywnym przeciwdziałaniu stresowi, poprzez podejmowanie działań mających na celu rozwiązanie problemu. Styl skoncentrowany na emocjach, polega na skupieniu się na własnych odczuciach, takich jak złość czy napięcie. Osoba próbująca poradzić sobie z trudną sytuacją, często ucieka się do myślenia życzeniowego czy fantazjowania w celu złagodzenia napięcia emocjonalnego. Styl skoncentrowany na unikaniu, polega na odsuwaniu od siebie myśli, uczuć i doświadczeń związanych z sytuacją stresogenną. Może występować w postaci angażowania się w czynności zastępcze, a także poprzez inicjowanie sytuacji społecznych.

Tematyka stresu jest obszarem zainteresowania wielu badaczy. Dembicka i Krawczyk-Dembicka [2024, s. 391-403] przeprowadziły badanie dotyczące wyłącznie młodych ludzi, które miało na celu, zidentyfikowanie czynników stresogennych oraz określenie ich wpływu na zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Młodzi dorośli często odczuwają stres i zauważają jego wpływ na własny organizm. Najczęściej kłopotliwe dla nich są aspekty wiążące się nie tylko z pracą zawodową, bądź studiami, ale również z problemami osobistymi i zmianami w życiu prywatnym. Badaczki zidentyfikowały również sposoby radzenia ze stresem jakie wybierają młodzi ludzie. Najczęściej są to: słuchanie muzyki, próba efektywniejszego zarządzania czasem własnym oraz podejmowanie aktywności fizycznej. Umiejętność radzenia sobie ze stresem jest jedną z kluczowych kompetencji przyszłości wskazywanych przez badaczy [Gudanowska i in., 2024; Ejdyś i in., 2024; Szpilko i in., 2024].

W kontekście osób młodych warto przyjrzeć się także badaniom dotyczącym sposobów radzenia sobie ze stresem w czasie trwania pandemii COVID-19. Studenci mierzący się z ogólnościowym kryzysem doświadczali znacznego obciążenia psychicznego, wynikającego z lęku o niepewną przyszłość. W tym okresie rozmowy z bliskimi i rodziną na temat bieżącej sytuacji oraz słuchanie muzyki były przez nich najczęściej wybieranymi sposobami na obniżenie stresu. Niepokojący był fakt, że sięgali oni również po strategię szkodliwą dla ich zdrowia, takie jak palenie papierosów czy nadmierne objadanie się [Łozińska, 2021, s. 92-100].

2. Metodyka badań

W procesie badawczym wykorzystano metodę CAWI (ang. Computer-Assisted Web Interview), czyli wspomagany komputerowo wywiad realizowany za pomocą strony internetowej. Kwestionariusz ankiety opracowano przy użyciu Formularzy Google, a następnie udostępniono recenzentom w postaci linku umożliwiającego udział w badaniu. Ankieta była dostępna w okresie od 20 maja do 5 czerwca 2025 roku.

Celem badania było zidentyfikowanie źródeł stresu, jego objawów, a także metod radzenia sobie z nim wśród studentów polskich uczelni wyższych. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące zarówno przyczyn, jak i objawów doświadczanego stresu. Respondentów poproszono również o subiektywną ocenę skuteczności poszczególnych metod radzenia sobie z nim.

Ankieta wykorzystana w badaniu składała się z 24 pytań, z czego 19 miało charakter obligatoryjny. Wśród nich znalazło się 15 pytań zamkniętych (w tym 9 pytań jednokrotnego wyboru oraz 5 pytań wielokrotnego wyboru), 6 pytań otwartych

i jedno pytanie wykorzystujące zmodyfikowaną pięciostopniową skalę Likerta. Pozostałe 3 pytania stanowiły tzw. metryczkę.

Badanie przeprowadzono na losowo dobranej grupie obecnych studentów polskich uczelni wyższych. Wzięło w nim udział 105 osób, z czego jedna została wykluczona z analizy z powodu niespełnienia kryteriów – nie była aktualnie studentem. Strukturę próby badawczej ze względu na płeć, wiek oraz rodzaj odbywanych studiów przedstawiono w tab. 1.

Tab.1. Charakterystyka respondentów

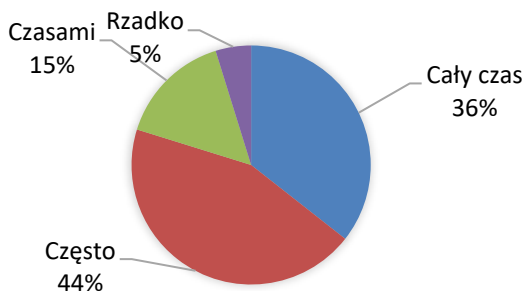
Płeć	Liczba	Procent
Kobieta	75	72,1%
Mężczyzna	29	27,9%
Wiek	Liczba	Procent
18-20	31	29,8%
21-23	60	57,7%
24+	13	12,5%
Rodzaj studiów	Liczba	Procent
Licencjackie/inżynierskie (I stopnia)	59	56,7%
Magisterskie (II stopnia)	18	17,3%
Jednolite Magisterskie	27	26%

Źródło: opracowanie własne.

W próbie badawczej znalazło się 75 kobiet (72,1%) oraz 29 mężczyzn (27,9%). Większość respondentów (58,7%) była w wieku 21-23 lat. Kolejną liczną grupę stanowiły osoby w przedziale wieku 18-20 lat (29,8%). Pozostałe osoby sklasyfikowały się w przedziale wieku 24 lat i więcej (12,5%). Ponad połowa badanych (56,7%) zadeklarowała, że obecnie studiuje na I stopniu studiów, 17,3% – na II stopniu, a 26% uczestniczy w jednolitych studiach magisterskich.

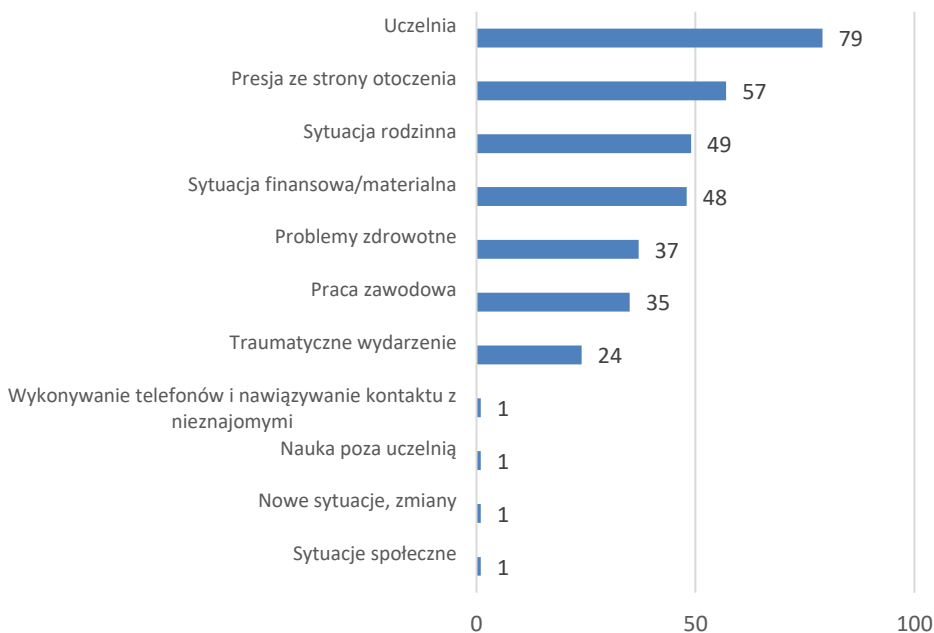
3. Wyniki badań i dyskusja

Badanie rozpoczęto od określenia częstotliwości z jaką studenci odczuwają stres w codziennym życiu (Rys. 1). Najczęściej wybieranymi odpowiedziami były: często (44%) oraz cały czas (36%). Niższy odsetek wskazań odnotowano przy opcjach „czasami” (15%) oraz rzadko (5%). Żaden z ankietowanych nie zadeklarował, że nigdy nie odczuwa stresu. Wysoki odsetek odpowiedzi wskazujących na częste odczuwanie stresu obrazuje, jak powszechnym jest on zjawiskiem.



Rys. 1. Częstotliwość odczuwania stresu przez studentów

Źródło: opracowanie własne.



Rys. 2. Źródła stresu

Źródło: opracowanie własne.

Kluczowe było określenie źródeł występowania stresu u studentów. Respondenci mogli udzielić więcej niż jednej odpowiedzi, a uzyskane wyniki przedsta-

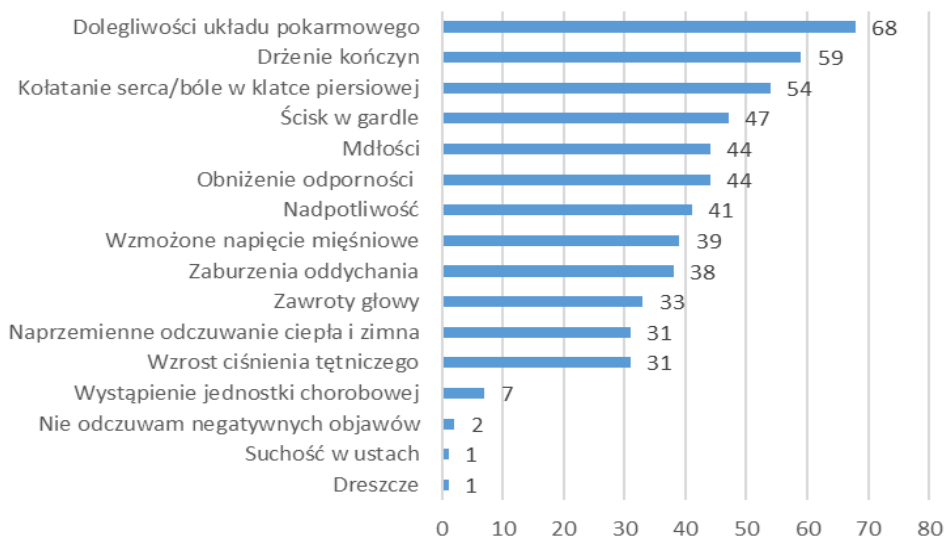
wiono na rysunku 2. Najczęściej wskazywano uczelnię (76%). Na kolejnych miejscach znalazły się: presja ze strony otoczenia (54,8%), sytuacja rodzinna (47,1%), a także sytuacja finansowa ankietowanych (46,2%). Nieco rzadziej respondenci wskazywali problemy zdrowotne (35,6%), praca zawodowa (33,7%) i traumatyczne wydarzenia (23,1%). Ankietowani mieli również możliwość wskazania innych, niewymienionych wcześniej czynników. Wśród odpowiedzi pojawiły się m.in.: wykonywanie telefonów i nawiązywanie kontaktów z nieznanymi, nauka poza uczelnią, nowe sytuacje i zmiany, a także stresujące interakcje społeczne.

Osoby, które wskazały studia jako główne źródło stresu, zostały poproszone o opisanie przykładowej sytuacji stresowej oraz sposobu, w jaki sobie z nią poradziły. Na to pytanie odpowiedziało 61 osób. Wśród odpowiedzi znalazły się następujące przykłady:

- 1) Często przed egzaminem cała się trzęsę ze stresu, głębokie oddechy pomagają mi się uspokoić.
- 2) Zbyt wiele obowiązków sprawiło, że miałam problemy ze snem, udałam się po pomoc do psychologa.
- 3) Przed stresującym egzaminem intensywnie się uczę, potem okazuje się, że niepotrzebnie się stresowałam.
- 4) Wykładowcy wywołują u mnie stres, gdy zwracają się do mnie w pretensjonalny sposób. Wtedy staram się racjonalizować sytuację i zasięgam porady przyjaciół.
- 5) Wiele projektów do oddania w jednym czasie kolidowało z pracą, rozwiązaniem było wzięcie urlopu.
- 6) Gdy mój kierunek miał trudności w kontakcie z opiekunem praktyk, pomogło nam wzajemne wspieranie się.
- 7) Stresują mnie prezentacje przed publicznością, pomagają mi zapewnienia innych studentów, że dobrze wypadam.
- 8) Przed egzaminami pomaga mi zmiana myślenia – niezdany egzamin to nie koniec świata, mogę spróbować ponownie w drugim terminie.
- 9) Przed egzaminami pomaga mi rozplanowanie nauki, odpowiedni czas na odpoczynek i rozmowy ze znajomymi.
- 10) Gdy koleżanka z grupy zostawiła mnie z projektem, pomogło mi wsparcie bliskich, którzy najpierw mnie wysłuchali, a potem zmotywowali do działania.
- 11) Stresują mnie prezentacje przed publicznością, noszę ze sobą małego pluszaka, który pozwala mi się uspokoić.

Najczęściej powtarzającymi się stresorami okazały się egzaminy, odpowiedzi ustne oraz wystąpienia publiczne. Istotny wpływ na poziom odczuwanego stresu ma również postawa wykładowców wobec studentów, która często przez młodych ludzi może być postrzegana jako czynnik stresogeny.

W kolejnej części badania skupiono się na bezpośrednich objawach stresu, odczuwanych przez ankietowanych. Poproszono studentów o wybranie wszystkich odpowiedzi, zgodnych z objawami somatycznymi, które u siebie zaobserwowali. Użyte dane przedstawiono na rysunku 3.



Rys. 3. Objawy somatyczne stresu

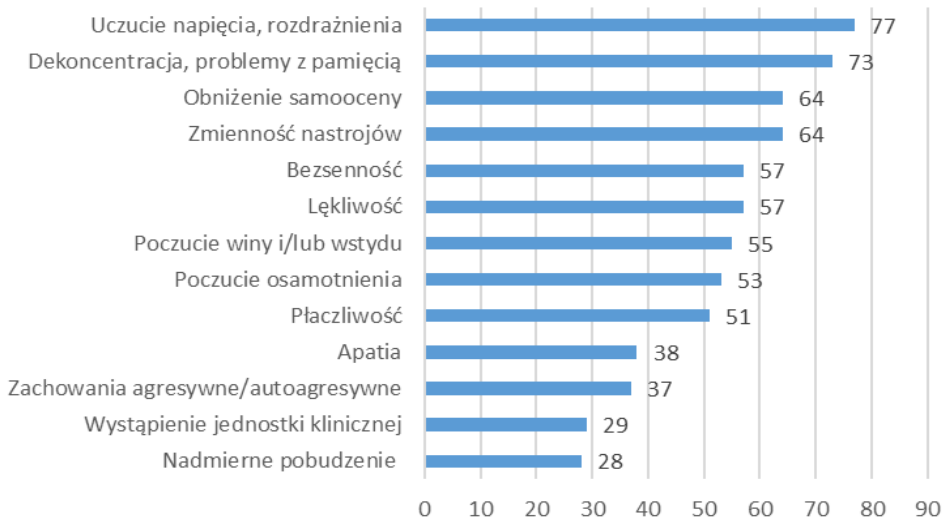
Źródło: opracowanie własne

Najczęściej wskazywanymi objawami były problemy z układem pokarmowym (65,4%), co może świadczyć o dużym wpływie stresu na tzw. oś jelita–mózg. Objawy te mogą nie tylko być skutkiem stresu, ale również go nasilać, prowadząc do mechanizmu błędnego koła i przewlekłego napięcia. Ponad połowa badanych zadeklarowała również drżenie kończyn (56,7%) oraz kołatanie serca lub bóle w klatce piersiowej (51,9%), które są objawami typowymi dla reakcji „walcz lub uciekaj”, co sugeruje, że wielu studentów doświadcza stresu o wysokim natężeniu, wpływającego na autonomiczny układ nerwowy. Znaczny odsetek wskazań dotyczył także takich objawów jak: ścisk w gardle (45,2%), mdłości (42,3%), obniżenie odporności (42,3%), nadpotliwość (39,4%), a także wzmoczone napięcie mięśniowe (37,5%) i zaburzenia oddychania (36,5%). Rzadziej zgłaszano zawroty głowy (31,7%), naprzemienne odczuwanie ciepła i zimna (29,8%) oraz wzrost ciśnienia tętniczego (29,8%). Jedynie 6,7% ankietowanych zadeklarowało wystąpienie u nich jednostki chorobowej, której przyczyną mógł być stres. Mimo niskiego odsetka, wynik ten sugeruje, że przewlekły stres może prowadzić do realnych zaburzeń zdrowotnych

wymagających diagnozy i leczenia. Dwie osoby wskazały, że nie doświadczają negatywnych somatycznych objawów stresu.

Stres jest zjawiskiem powszechnym wśród studentów i objawia się głównie poprzez różnorodne symptomy somatyczne, co świadczy o jego realnym, fizycznym wpływie na organizm. Uzyskane wyniki potwierdzają, że stres nie jest jedynie problemem emocjonalnym, lecz stanowi istotne wyzwanie dla zdrowia fizycznego młodych dorosłych, co czyni go ważnym obszarem do podjęcia działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Idąc dalej, istotnym było więc określenie występowania u studentów symptomów drugiego typu – objawów psychologicznych stresu (Rys. 4). Jak pokazują uzyskane wyniki, aż 74% ankietowanych doświadcza uczucia napięcia i rozdrażnienia, a 70,2% także dekoncentracji i problemów z pamięcią. Zaburzenia pamięci i koncentracji, mogą negatywnie oddziaływać na efektywność uczenia się, ograniczając zdolność do przyswajania, organizowania i długotrwałego zapamiętywania informacji, co w konsekwencji obniża jakość kształcenia.



Rys. 4. Objawy psychologiczne stresu

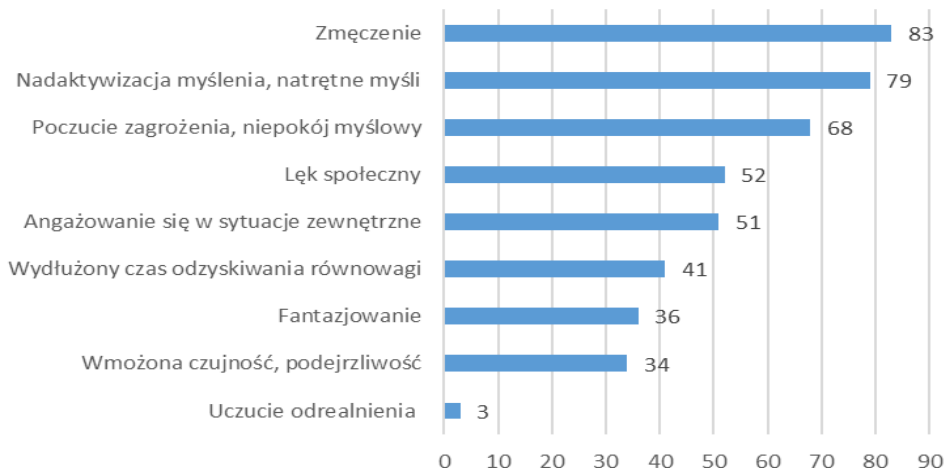
Źródło: opracowanie własne.

Wysoki odsetek respondentów wskazywał również na obniżenie samooceny oraz zmienność nastrojów (obie odpowiedzi uzyskały ten sam procent wskazań – 61,5%), bezsenność i lękliwość (obie odpowiedzi uzyskały ten sam procent wskazań – 54,8%), poczucie winy lub wstydu (52,9%), poczucie osamotnienia (51%) oraz

plączliwość (49%). Świadczy to o znacznym obciążeniu emocjonalnym tej grupy oraz może sugerować potrzebę wsparcia psychologicznego i działań profilaktycznych w środowisku akademickim. Rzadziej występującymi objawami były: apatia (36,5%), zachowania agresywne lub autoagresywne (35,6%) oraz nadmierne pobudzenie (26,9%). Ponadto 27,9% badanych zadeklarowało wystąpienie u siebie jednostki klinicznej, której przyczyną był stres.

Podsumowując uzyskane wyniki należy zauważyć, że stres wśród studentów wykracza poza przejściowy dyskomfort – przybiera formę objawów psychicznych, które mogą prowadzić do poważnych zaburzeń w przypadku ich długotrwałego występowania.

Kontynuując analizę skupiono się na ostatniej grupie objawów stresu, jakimi są objawy poznawcze (Rys. 5). Wśród najczęściej zgłaszanych dolegliwości studenci deklarowali zmęczenie (79,8%) oraz nadmierną aktywność myślową i natrętne myśli (76%), co może istotnie wpływać na ich ogólne samopoczucie i motywację do działania. Dodatkowo ponad połowa respondentów wskazała na występowanie poczucia zagrożenia i niepokoju myślowego (65,4%). Znaczny odsetek osób doświadcza również lęku społecznego (50%) i potrzebuje więcej czasu na odzyskanie równowagi psychicznej po zaistniałej sytuacji stresowej (39,4%).



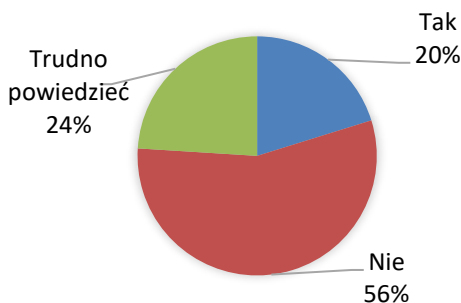
Rys. 5. Objawy poznawcze stresu

Źródło: opracowanie własne.

Wymienione czynniki mogą istotnie zaburzać funkcjonowanie jednostki w obszarze relacji społecznych, prowadząc do trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów interpersonalnych. Dodatkowo potrzeba wydłużenia czasu na odzyskanie równowagi po stresie, co może sugerować obniżoną odporność psychiczną. Blisko połowa ankietowanych zadeklarowała także tendencję do angażowania się w sytuacje zewnętrzne jako formę reakcji na stres. Ponadto 34,6% studentów wskazało na fantazjowanie jako mechanizm radzenia sobie, natomiast 32,7% – na wzmożoną czujność i podejrzliwość. Wśród innych objawów trzykrotnie wymieniono również uczucie odrealnienia.

Wysoka częstotliwość występowania negatywnych objawów poznawczych, takich jak zmęczenie, natrętne myśli czy niepokój myślowy, wskazuje na istotny wpływ stresu na funkcjonowanie studentów. Zjawiska te mogą znacząco osłabiać zdolność koncentracji, przetwarzania informacji i efektywnego uczenia się. Jednocześnie obecność bardziej złożonych reakcji, jak fantazjowanie, poczucie odrealnienia czy wzmożona czujność, sugeruje, że część studentów doświadcza chronicznego obciążenia psychicznego, które wymagać może profesjonalnego wsparcia psychologicznego.

Kolejny istotnym elementem badania było określenie stosunku studentów do samego zjawiska jakim jest stres. Respondentów poproszono o ocenę, czy postrzegają stres wyłącznie jako zjawisko negatywne. Uzyskane odpowiedzi zostały przedstawione na rysunku 6.



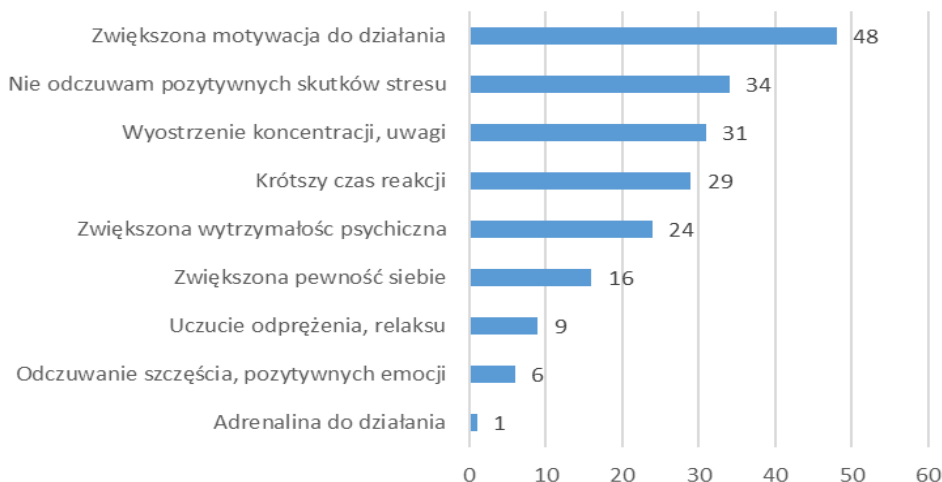
Rys. 6. Stres jako zjawisko wyłącznie negatywne

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa respondentów (56%) zadeklarowała, że nie uważa stresu za zjawisko wyłącznie negatywne, co może świadczyć o rosnącej świadomości dotyczącej istnienia eustresu oraz jego pozytywnych skutków. Z kolei 20% ankietowanych

twierdzi, że stres jest zjawiskiem wyłącznie negatywnym, co może wskazywać na to, że na co dzień doświadczają głównie stresu o charakterze negatywnym. Eustres, czyli pozytywna forma stresu, najczęściej motywuje i pobudza do działania, sprzyjając pokonywaniu trudności oraz osiągnięciu celów [Sikora, 2024].

Ankietowanych poproszono także o wskazanie, jakich pozytywnych skutków stresu doświadczają. Wyniki przedstawiono na rysunku 7.



Rys. 7. Pozytywne objawy stresu

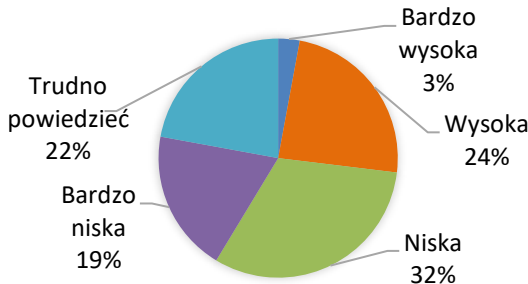
Źródło: opracowanie własne.

Najwięcej wskazań uzyskała odpowiedź „zwiększona motywacja do działania” (46,2%). Znaczny odsetek badanych doświadcza również wyostrezenia koncentracji i uwagi (29,8%), a także skrócenia czasu reakcji (27,9%), co potwierdza, że w odpowiednich warunkach stres może być czynnikiem wspierającym rozwój i efektywność. Nieco mniej osób zadeklarowało zwiększoną wytrzymałość psychiczną (23,1%) oraz większą pewność siebie (15,4%). Jedynie nieliczne osoby stwierdziły, że czują się odprężone i szczęśliwe pod wpływem pozytywnego stresu. Alarmujący jest fakt, że niemal jedna trzecia respondentów zadeklarowała brak odczuwania jakichkolwiek pozytywnych skutków stresu, co świadczyć może o przewadze dystresu w ich codziennym życiu oraz potrzebie rozwijania technik radzenia sobie ze stresem.

Eustres może przynosić wiele korzyści i pozytywnie wpływać na funkcjonowanie jednostki. Respondenci mieli możliwość wskazania sytuacji, w których doświadczają pozytywnego stresu. Wśród odpowiedzi najczęściej pojawiały się takie sytuacje jak: zbliżające się terminy realizacji zadań, udział w zawodach, występach oraz

organizacja wydarzeń masowych, czy też samo uczestnictwo w nich. Eustres był także zgłaszany w kontekście ważnych decyzji osobistych, takich jak przeprowadzka do nowego mieszkania czy rozpoczęcie związku, a także w nowych sytuacjach społecznych, które stanowiły wyzwanie. Zwrócono również uwagę na występowanie stresu pozytywnego w sytuacjach powtarzalnych, początkowo odbieranych jako stresujące w sposób negatywny. Przy kolejnych doświadczeniach ten sam typ sytuacji wywoływał już stres o charakterze motywującym i wspierającym działanie.

Kolejne pytanie dotyczyło subiektywnej oceny własnej odporności na stres przez studentów (Rys. 8). Ponad połowa respondentów zadeklarowała, że ocenia ją jako bardzo niską (19%) lub niską (32%). Kolejne 22% stwierdziło, że trudno im jednoznacznie to określić. Jedynie 3% ankietowanych uznało, że posiada wysoką odporność na stres i jest pewna swoich umiejętności radzenia sobie z nim.

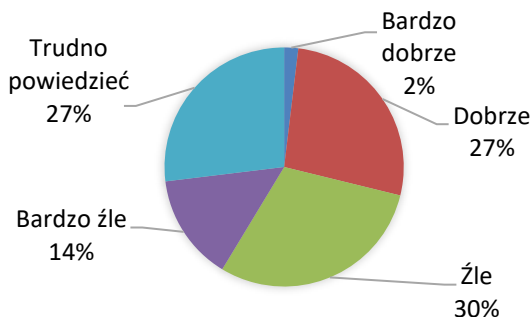


Rys. 8. Subiektywna ocena odporności na stres

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki wskazują na niski poziom subiektywnie odczuwanej odporności na stres wśród studentów. Większość respondentów negatywnie ocenia swoje zdolności radzenia sobie ze stresem, a jedynie nieliczni deklarują wysoką pewność w tym zakresie. Może to świadczyć o potrzebie wprowadzenia działań wspierających zdrowie psychiczne studentów, takich jak warsztaty z zakresu zarządzania stresem, technik relaksacyjnych czy dostępu do poradnictwa psychologicznego. Wysoki odsetek osób, które nie potrafią określić swojego poziomu odporności, może również wskazywać na brak świadomości i wiedzy w tym obszarze.

Mechanizmy radzenia sobie ze stresem stanowią kluczowy element zarówno samego procesu stresu, jak i bezpośredniej reakcji na stresory. W związku z tym poproszono studentów o ocenę własnych umiejętności radzenia sobie ze stresem. Strukturę odpowiedzi przedstawiono na rysunku 9.



Rys. 9. Ocena umiejętności radzenia sobie ze stresem

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki nie pozwoliły na jednoznaczne rozstrzygnięcie postawionego pytania – jak studenci potrafią radzić sobie ze stresem? Niemniej jednak, przeważały odpowiedzi o charakterze negatywnym – „bardzo źle” (14%) oraz „źle” (30%). Znaczący odsetek respondentów wskazał również odpowiedź „trudno powiedzieć” (27%), co jest równoznaczne z odsetkiem osób oceniających swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem jako „dobre”. Jedynie 2% badanych zadeklarowało, że ocenia je jako „bardzo dobre”. Wskazywać to może na realne trudności w zakresie regulacji emocji i radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.

W głównej części prowadzonego badania skoncentrowano się na ocenie skuteczności poszczególnych metod radzenia sobie ze stresem. Analizie poddano 17 technik. W pytaniu zastosowano pięciostopniową skalę Likerta, gdzie 1 oznaczało „w ogóle nieskuteczna”, a 5 „bardzo skuteczna”. Zastosowanie powyższej skali umożliwiało ocenę skuteczności każdej z metod. Dodatkowo istniała możliwość zaznaczenia, że dana technika nie jest stosowana przez respondenta. Strukturę odpowiedzi przedstawiono w tabeli 2.

Tab. 2. Skuteczność technik radzenia sobie ze stresem

Metoda	Nie stosuję (%)	Ocena „1” (%)	Ocena „2” (%)	Ocena „3” (%)	Ocena „4” (%)	Ocena „5” (%)
Techniki oddechowe	34,6%	9,6%	12,5%	20,2%	10,6%	12,5%
Relaksacja progresywna Jacobsona	63,5%	5,7%	9,6%	8,7%	8,7%	3,8%
Trening autogenny Schulza	63,5%	9,6%	7,7%	12,5%	4,8%	1,9%
Biofeedback	79,9%	1,9%	3,8%	4,8%	5,8%	3,8%
Medytacja	59,6%	7,7%	6,7%	6,7%	11,6%	7,7%
Joga	65,4%	4,8%	2,8%	8,7%	8,7%	9,6%
Rejestr myśli	56,7%	5,7%	4,8%	8,7%	13,5%	10,6%
Zmiana myślenia	11,5%	8,7%	15,4%	22,1%	26%	16,3%
Ćwiczenia mindfulness	59,6%	6,7%	5,8%	11,5%	9,6%	6,7%
Uzyskiwanie wsparcia bliskich	6,7%	9,6%	7,8%	19,2%	25%	31,7%
Obcowanie ze zwierzętami	24,1%	3,8%	3,8%	10,6%	20,2%	37,5%
Obcowanie z przyrodą	13,4%	3,8%	5,8%	18,3%	26%	32,7%
Ćwiczenia fizyczne	27,9%	11,5%	10,6%	11,5%	26%	12,5%
Poświęcanie się swojemu hobby	12,5%	5,8%	1,9%	18,3%	26,9%	34,6%
Słuchanie muzyki	3,8%	5,8%	6,8%	10,5%	25%	48,1%
Rozmowa ze specjalistą	55,9%	1,9%	3,8%	7,7%	11,5%	19,9%
Farmakoterapia	68,3%	3,8%	2,9%	5,8%	8,7%	10,5%

Źródło: opracowanie własne.

Studenci za bardzo skuteczne i chętnie stosowane najczęściej uznają metody niewymagające specjalistycznej wiedzy ani dostępu do zasobów, takie jak: słuchanie muzyki (wskazane przez niemal połowę respondentów – 48,1%), obcowanie ze zwierzętami (37,5%), poświęcanie się hobby (34,6%), kontakt z przyrodą (32,7%) oraz uzyskiwanie wsparcia od bliskich (31,7%). Wśród technik ocenianych jako skuteczne znalazły się te same metody, które już były wcześniej określane jako bardzo skuteczne, a dodatkowo wskazane zostały także ćwiczenia fizyczne (26%). Są to aktywności powszechnie dostępne, intuicyjne i nieobciążone kosztami ani barierami organizacyjnymi.

Nie wyróżniono jednoznacznie technik ocenianych jako nieskuteczne lub skuteczne w niewielkim stopniu, ponieważ wiele z odpowiedzi charakteryzował wysoki odsetek deklaracji o ich niestosowaniu. Do najrzadziej stosowanych metod należały: biofeedback (79,9%), farmakoterapia (68,3%), joga (65,4%), relaksacja progresywna Jacobsona oraz trening autogenny Schulza (po 63,5%). Wysokie wskaźniki braku stosowania odnotowano również w przypadku medytacji i ćwiczeń mindfulness.

ness (po 59,6%) oraz rozmów ze specjalistą (55,9%). Może to sugerować, że studenci niechętnie sięgają po bardziej złożone lub wymagające, czy też kosztowne techniki radzenia sobie ze stresem.

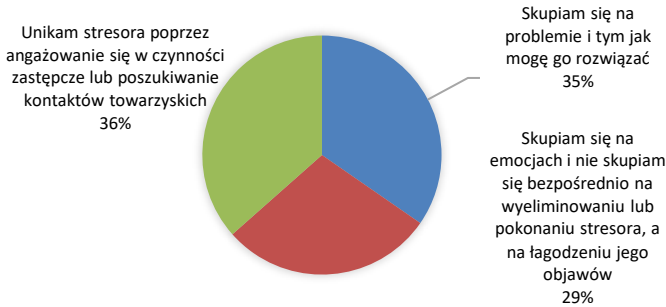
Ankietowani mieli również możliwość wskazania innych metod, które stosują w celu złagodzenia negatywnych objawów stresu. Wśród odpowiedzi pojawiły się m.in.: kolorowanie antystresowych kolorowanek, oglądanie ulubionych filmów a także korzystanie z przedmiotów przeciwdziałających przebodźcowaniu, takich jak koce obciążeniowe czy słuchawki wygłuszające. Studenci wskazywali również na niepożądane i potencjalnie szkodliwe sposoby radzenia sobie ze stresem, takie jak sięganie po używki czy nadmierne objadanie się.

Uzyskane wyniki wskazują, że studenci najczęściej sięgają po proste, łatwo dostępne i intuicyjne metody radzenia sobie ze stresem, takie jak słuchanie muzyki, kontakt z naturą czy aktywność hobbystyczna. Jednocześnie obserwuje się niewielkie zainteresowanie technikami bardziej złożonymi lub profesjonalnymi, co może wynikać z braku wiedzy, dostępności lub zaufania do ich skuteczności. Wskazuje to na potrzebę zwiększenia świadomości i edukacji w zakresie różnorodnych strategii zarządzania stresem, zwłaszcza tych opartych na dowodach naukowych i wspieranych przez specjalistów.

Następnie zapytano studentów, która z technik okazuje się w ich przypadku najskuteczniejsza. Najczęściej wskazywaną metodą było słuchanie muzyki — zarówno z ulubionego gatunku, jak i muzyki relaksacyjnej. Kluczową rolę odgrywało również wsparcie ze strony bliskich. Nieco rzadziej respondenci wskazywali na poświęcanie się swojemu hobby oraz stosowanie technik oddechowych. Może to wskazywać, że choć studenci dysponują różnorodnymi sposobami radzenia sobie z trudnościami, najczęściej wybierają metody łatwo dostępne, intuicyjne i niewymagające specjalistycznego wsparcia.

Lazarus oraz Folkman [1984, s. 44, 53] wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach oraz skoncentrowany na unikaniu. Podkreślili, że style nie wykluczają się wzajemnie, a jednostki mogą używać różnych strategii w zależności od sytuacji i indywidualnych preferencji. Na tym etapie badania poproszono ankietowanych o wskazanie, jak najczęściej postępują w sytuacji stresowej, co pozwala zidentyfikować dominujący styl radzenia sobie ze stresem. Wyniki przedstawiono na rysunku 10. Zaobserwowano zbliżony rozkład odpowiedzi dla każdego ze wskazanych stylów radzenia sobie ze stresem. Z niewielką przewagą, najczęściej wybierana była odpowiedź: „Unikam stresora poprzez angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich”, co odpowiada stylowi radzenia sobie skoncentrowanemu na unikaniu. Naj-

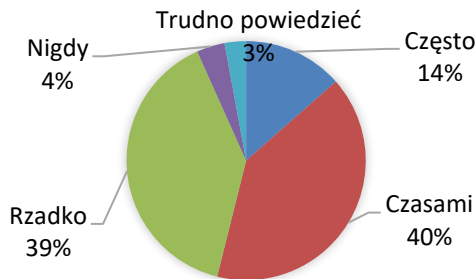
rzadziej wskazywano natomiast odpowiedź odzwierciedlającą koncentrację na emocjach, a nie na eliminacji lub przezwyciężeniu stresora, co jest charakterystyczne dla stylu skoncentrowanego na emocjach. Zbliżony rozkład odpowiedzi we wszystkich trzech stylach sugeruje, że studenci stosują zróżnicowane strategie w zależności od sytuacji.



Rys. 10. Style radzenia sobie ze stresem

Źródło: opracowanie własne.

Istotnym aspektem wpływającym na poziom odczuwanego stresu, jest to czy organizm ma wystarczająco dużo czasu na odpoczynek. Stałe funkcjonowanie w warunkach presji czasu oraz nadmierna stymulacja bodźcami zewnętrznymi mogą pogłębiać negatywne skutki stresu. W związku z tym poproszono respondentów o określenie, jak często znajdują czas wyłącznie na odpoczynek i relaks (Rys. 11).

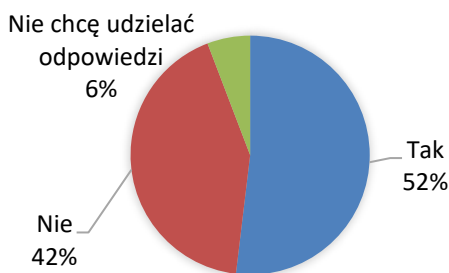


Rys. 11. Czas przeznaczany wyłącznie na odpoczynek i relaks

Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość studentów zadeklarowała, że znajduje czas wyłącznie na odpoczynek i relaks czasami (40%) lub rzadko (39%), co może wskazywać na brak ustabilizowanego systemu regeneracji. Jedynie 14% respondentów stwierdziło, że często przeznacza czas na odpoczynek. Pojawiły się również odpowiedzi osób deklarujących, że nigdy nie mają czasu na odpoczynek (4%), co może świadczyć o poważnych trudnościach w zarządzaniu czasem bądź nadmiernym obciążeniu psychicznym, które uniemożliwia wygospodarowanie przestrzeni na relaks.

Wspierające relacje rówieśnicze mogą odgrywać istotną rolę w łagodzeniu skutków stresu oraz trudności psychicznych. Dzielenie się swoimi doświadczeniami z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej sprzyja poczuciu zrozumienia, przynależności i odciążenia emocjonalnego. W związku z tym, w badaniu uwzględniono pytanie dotyczące gotowości studentów do rozmowy o własnych problemach psychicznych lub stresie z innymi studentami. Strukturę odpowiedzi przedstawiono na rysunku 12.



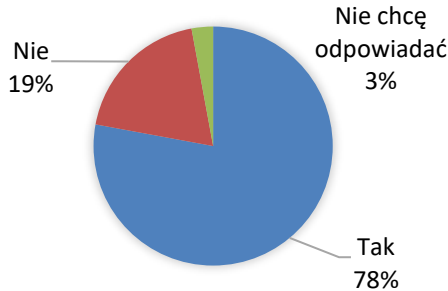
Rys. 12. Poszukiwanie wsparcia wśród innych studentów

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa badanych deklaruje, że rozmawia z innymi studentami o swoich trudnościach psychicznych i stresie (52%), jednak znaczna część (42%) nadal unika takich rozmów. Wskazuje to na istnienie barier w otwartym komunikowaniu emocji, nawet w środowisku rówieśniczym. Biorąc pod uwagę rolę relacji rówieśniczych jako potencjalnego źródła wsparcia, brak otwartości u części studentów może ograniczać ich możliwości radzenia sobie ze stresem i zwiększać ryzyko izolacji emocjonalnej.

Kontynuując ten wątek, zapytano również o gotowość dzielenia się swoimi trudnościami psychicznymi i stresem z bliskimi (rodziną, przyjaciółmi), (Rys.13).

W tym przypadku odpowiedzi respondentów były bardziej jednoznaczne – zdecydowana większość, bo aż 78% zadeklarowała, że rozmawia o swoich problemach z bliskimi. Świadczy to o dużym zaufaniu do osób z najbliższego otoczenia oraz o kluczowej roli, jaką odgrywają one w procesie radzenia sobie ze stresem. Tylko 19% przyznało, że tego nie robi.

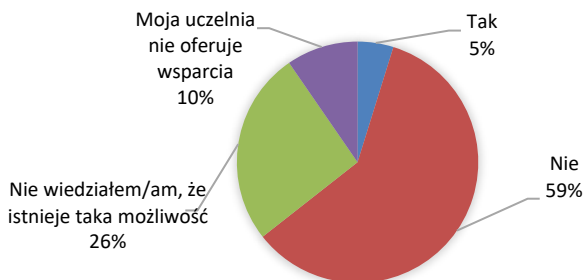


Rys. 13. Poszukiwanie wsparcia wśród bliskich

Źródło: opracowanie własne.

W porównaniu z niższym poziomem otwartości wobec innych studentów (jedyne nieco ponad 50%), zauważa się większą skłonność do rozmowy z osobami spoza środowiska akademickiego. Może to wynikać z większego poczucia bezpieczeństwa, zaufania, a także braku obawy przed oceną. Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę wspierania i wzmacniania więzi rodzinnych i przyjacielskich w działaniach profilaktyki zdrowia psychicznego, ponieważ są one naturalnym zasobem w radzeniu sobie z codziennym stresem.

Studenci spędzają znaczną część dnia na uczelni, dlatego istotne było sprawdzenie, czy korzystają z oferowanej przez nią pomocy psychologicznej (Rys. 14). Ponad połowa ankietowanych (59%) przyznała, że nie korzysta z tego rodzaju wsparcia. Co więcej, 26% nie miało świadomości istnienia takiej możliwości, a 10% wskazało, że ich uczelnia jej nie oferuje. Zaledwie 5% respondentów deklaruje korzystanie z pomocy psychologicznej oferowanej przez uczelnię. Uzyskane wyniki mogą wskazywać zarówno na niedostateczną promocję dostępnych usług, jak i na ograniczoną potrzebę korzystania z takiego wsparcia.



Rys. 14. Korzystanie ze wsparcia psychologicznego dostępnego na uczelni

Źródło: opracowanie własne.

Radzenie sobie ze stresem to proces dynamiczny, który może ulegać zmianom wraz z nabywaniem doświadczeń i rozwojem osobistym. W związku z tym istotne było określenie, czy sposoby radzenia sobie ze stresem u studentów uległy zmianie na przestrzeni kolejnych lat nauki. Pytanie miało charakter nieobligatoryjny, a na podzielenie się swoimi przemyśleniami zdecydowało się 39 ankietowanych. Niemal połowa respondentów zadeklarowała, że ich metody radzenia sobie ze stresem nie uległy zmianie w toku studiów. Wśród osób, które zaobserwowały zmiany, najczęściej pojawiały się odpowiedzi takie jak:

- 1) Bardziej zwracam uwagę na stres i próbuję go redukować.
- 2) Zmieniłam nastawienie – nie muszą być zawsze perfekcyjna.
- 3) Otrzymałam pomoc psychiatryczną, co pozwoliło mi odzyskać stabilność w życiu.
- 4) Podjęłam aktywność fizyczną.
- 5) Zaczęłam więcej rozmawiać ze znajomymi o moich problemach.
- 6) Stosuję więcej technik oddechowych i relaksacyjnych.
- 7) Wykształciłam umiejętność lepszej organizacji czasu i skupiam się na osiągnięciu celu.
- 8) Zamiast izolowania się, stosuję inne techniki.
- 9) Jestem bardziej świadoma jak działa stres i jak wiele zależy od nastawienia do sytuacji.
- 10) Poznałam więcej sposobów na radzenie sobie ze stresem, np. techniki relaksacyjne Jacobsona i Schulza.
- 11) Zaczęłam więcej medytować.

Część studentów zauważyła pozytywne zmiany w swoim podejściu do stresu na przestrzeni studiów, co może świadczyć o wzroście samoświadomości, większym zrozumieniu mechanizmów stresu oraz o rozwinięciu umiejętności samoregulacji emocjonalnej. Respondenci coraz częściej sięgają po konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, takie jak techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna, rozmowa

z bliskimi czy profesjonalna pomoc, co może świadczyć o większej otwartości na poszukiwanie skutecznych rozwiązań. Brak zaobserwowanych zmian u części ankietowanych może wynikać z utrwalenia wcześniej nabytych mechanizmów lub braku potrzeby ich modyfikacji.

Stres w środowisku akademickim pozostaje powszechnym zjawiskiem, dlatego istotne było poznanie opinii studentów na temat tego, co ich zdaniem mogłoby realnie wspierać ich w skuteczniejszym radzeniu sobie z trudnościami. Badani rekomendowali takie rozwiązania jak:

- 1) Nie przejmowanie się wszystkim tak bardzo.
- 2) Zmiana nastawienia wykładowców do studentów i do sposobu wykonywania swojej pracy.
- 3) Włączenie nauki i ćwiczenia metod radzenia sobie ze stresem do programu studiów.
- 4) Okazywanie więcej empatii i zrozumienia innym, a także większa świadomość, że nieintencjonalnie można kogoś narazić na dodatkowy stres.
- 5) Wydłużenie czasu przeznaczonego na pisanie egzaminów, a także dokładniejsze określanie wymagań przez wykładowców.
- 6) Szerszy dostęp do pomocy psychologicznej na uczelni.
- 7) Zwiększanie świadomości dotyczącej stresu i tego jak zmienić go w coś pozytywnego.
- 8) Częste rozmowy ze studentami będącymi w podobnej sytuacji.
- 9) Zapewnienie przestrzeni na wyciszenie się.

Studenci są świadomi zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych czynników wpływających na poziom stresu w środowisku akademickim. Wskazują na potrzebę tworzenia bardziej wspierającego otoczenia, zarówno poprzez lepsze relacje interpersonalne, jak i dostęp do narzędzi oraz instytucjonalnych form wsparcia. Pokazuje to, że skuteczne radzenie sobie ze stresem wymaga podejścia systemowego, łączącego działania jednostki z odpowiedzialnością uczelni.

Podsumowanie

Stres jest zjawiskiem powszechnym wśród studentów i najczęściej jest on związany z podejmowaniem studiów na uczelni wyższej, presją ze strony otoczenia, sytuacją rodzinną bądź finansową. Uczelnia stanowi przestrzeń, w której studenci spędzają znaczną część swojego czasu, dlatego istotne było zidentyfikowanie stresorów charakterystycznych dla tego środowiska. Najczęściej wskazywano egzaminy pisemne, odpowiedzi ustne oraz wystąpienia publiczne. W mniejszym stopniu źródłem stresu okazywały się również kontakty z prowadzącymi zajęcia oraz natłok obowiązków.

Stres, w tym wywoływany przez środowisko akademickie, może wpływać na organizm na różnych poziomach, zarówno w sferze psychicznej, fizycznej (soma-tycznej) jak i poznawczej. W sferze psychicznej najczęściej objawia się uczuciem rozdrażnienia, trudnościami z koncentracją, obniżoną samooceną oraz wahaniami nastroju. W sferze fizycznej nadmierny stres może prowadzić do dolegliwości ze strony układu pokarmowego, drżenia kończyn, bezsenności, a nawet bólu w klatce piersiowej. Z kolei w sferze poznawczej objawia się m.in. zmęczeniem, natłokiem myśli, niepokojem lub nasileniem lęku społecznego. Warto jednak zauważyć, że wielu studentów zauważa, a nawet odczuwa pozytywne oddziaływanie stresu na swój organizm oraz samopoczucie. W umiarkowanym stopniu może on zwiększać motywację do działania, poprawiać koncentrację i uwagę, a także skracać czas reakcji.

Przewlekły i nasilony stres, wpływający negatywnie na codzienne funkcjonowanie, wymaga stosowania skutecznych strategii zaradczych. Istnieje wiele sposobów redukcji napięcia, a ich skuteczność w znacznym stopniu zależy od indywidualnych potrzeb, intensywności odczuwanego stresu i indywidualnych cech charakteru. Wśród tych ocenianych za najefektywniejsze znalazły się metody nie wymagające specjalistycznej wiedzy takie jak: słuchanie muzyki, obcowanie ze zwierzętami i przyrodą, poświęcanie czasu swoim zainteresowaniom/hobby, uzyskiwanie wsparcia bliskich, a także podejmowanie aktywności fizycznej. Aktywności te są ogólnodostępne, proste i intuicyjne w zastosowaniu, a w większości przypadków także nieobciążające finansowo.

Wielu młodych ludzi ocenia swoją odporność psychiczną oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem negatywnie. Dlatego istotne jest nie tylko stosowanie odpowiednich metod, ale również poszukiwanie wsparcia wśród bliskich czy rówieśników. Pomocne może okazać się również skorzystanie z pomocy oferowanej przez uczelnię. Często uczelnie wyższe zdają sobie sprawę z powagi sytuacji, więc proponują swoim studentom różnorodne formy wsparcia w trudnych sytuacjach. Niestety z tych rozwiązań korzysta mały odsetek studentów. Głównymi przyczynami takiego stanu rzeczy jest brak wiedzy o ich istnieniu oraz przekonanie o własnej samowystarczalności i braku potrzeby korzystania z pomocy

Literatura

1. Bezie A. E., Abere G., Zewude G. T., Desye B., Daba C., Abeje E. T., Keleb A. (2025), *Prevalence of stress and associated factors among students in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Public Health*, 13, s. 8-10.
2. Chudzik R., Jarosz K., Gołębiowska M., Gołębiowska B. (2017), *Stres choroba XXI wieku?*, *Journal of Education, Health and Sport* 7(8), s. 22-23.

3. Dembicka B., Krawczyk-Dembicka E. (2024), *Wpływ stresu na zdrowie młodych dorosłych*. Akademia Zarządzania, 8(4), s. 391-403.
4. Ejdyś J., Halicka K., Kosior-Kazberuk M., Szpilko D., Krawczyk-Dembicka E., Czerniawska M. (2024), *Kompetencje teraźniejszości i przyszłości – oczekiwania pracodawców reprezentujących mikro, małe oraz średnie przedsiębiorstwa w województwie podlaskim*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok.
5. Ekpenyong C. E., Daniel N. E., Aribó E. O. (2013), *Assosiations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students*. Ethiopian Journal of Health Sciences, 23(2), s. 105-109.
6. Folkman S., Lazarus R. S. (1980), *An analysis of coping in a middle-aged community sample*. Journal of Health and Social Behavior, 21 (3).
7. Gajda E., Biskupek-Wanor A. (2020), *Stres i jego skutki*. Aktywność fizyczna i problematyka stresu, 7, s. 84-93.
8. Gudanowska, A., Kononiuk, A., Kobylińska, U., Siderska, J., Szpilko, D., Szydło, J. (2024). *Scenariusze rozwoju szkolnictwa wyższego w województwie podlaskim*. Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok.
9. Encyklopedia PWN, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/stres;3980346.html> [08.06.2025].
10. Karwowski M. (2019), *Stres i patologie w zawodzie bibliotekarza*. W M. Wojciechowska (red.), *Zarządzanie biblioteką* (s. 446-458). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe i Edukacyjne Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich.
11. Kot P., Armuła M. (2017), *Przekonanie o własnej skuteczności a postrzeganie źródła stresu związanego ze studiowaniem*. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, (58), s. 453.
12. Lazarus R. S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. New York.
13. Liu W., Zhang R., Wang H., Rule A., Wang M., Abbey C., Singh M. K., Rozelle S., She X., Tong L. (2024), *Association between anxiety. Depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: The mediating role of resilience and self-efficacy*. BMC Psychology, 12(1), s. 7-9.
14. Łozińska S. (2021), *Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów PSW w dobie pandemii*. Powiślańskie Studenckie Zeszyty Naukowe, (2), s. 92-100.
15. Łuczak A., Żołnierczyk-Zreda D. (2002), *Praca a stress*. Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka, s. 2.
16. Korczyński S. (2014), *Odporność na stress I sposoby radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych*. W A. Łacina-Łanowski, J. Stanek (red.), *Edukacja-wychowanie-oświata w perspektywie temporalnej (między przeszłością a współczesnością)*. Łódź, s. 287.
17. Selye H. (1977), *Stres Okiełznany*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, s. 25.
18. Sikora J. (2024), *W stresie*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

19. Slimmen D., Linnarsson J. R., Nöjgård A. L., Jervaeus A., Garmy P. (2022), *How stress-related factors affect mental wellbeing of University students: A cross-sectional study during the COVID -19 pandemic in Sweden*. *Frontiers in Public Health*, 10, s. 2.
20. Strelau J. (1996). *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*. W Henszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red), *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 92.
21. Surman M., Janik M. (2017), *Stres i jego molekularne konsekwencje w rozwoju choroby nowotworowej*, s. 487.
22. Szpilko D., Siderska J., Szydło J., Gudanowska A., Kobylińska U., Kononiuk A. (2024), *Analiza i ocena zdolności myślenia perspektywicznego i kompetencji transwersalnych wśród uczniów i studentów z województwa podlaskiego – studia foresightowe*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej, Białystok.
23. Zakrzewska K. (2010), *Wpływ stresu na organizm i zachowanie człowieka*. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, s. 120-121.

Sources, consequences, and coping strategies for stress among students of polish higher education institutions

Abstract

Stress accompanies people at every turn and has a significant impact on their comfort and quality of life. It can have both positive and negative impacts, and how people cope depends on their ability to cope with it. The aim of this study was to understand the sources and symptoms of stress among young people, primarily students, as well as ways of coping. The study was based on the analysis of quantitative data collected via an electronic questionnaire, which covered 104 individuals. The article identified both positive and negative symptoms of stress, distinguishing them between psychological, cognitive, and somatic. Furthermore, individual methods and techniques for reducing stress-related tension were subjectively assessed. The study results clearly indicate that the most common factors causing stress are university demands, excessive pressure from the environment, and difficult family or financial situations. Students most often choose breathing techniques, changing their mindset, and seeking support from loved ones as ways to reduce future stress.

Key words

stress, student, university