

Raport: Dobrostan psychiczny studentów i doktorantów - dobre praktyki dla szkolnictwa wyższego

1. Wprowadzenie – dobrostan psychiczny jako zasób systemu szkolnictwa wyższego

Dobrostan psychiczny studentów i doktorantów stanowi jeden z kluczowych, choć często niedoszacowanych, zasobów systemu szkolnictwa wyższego. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia dobrostan psychiczny nie oznacza wyłącznie braku zaburzeń, lecz zdolność jednostki do realizowania własnego potencjału, radzenia sobie ze stresem, produktywnego uczenia się i pracy oraz uczestnictwa w życiu społecznym. W kontekście akademickim przekłada się to bezpośrednio na jakość kształcenia, retencję studentów, terminowość ukończenia studiów oraz rozwój kapitału intelektualnego kraju.

Dane międzynarodowe wskazują jednoznacznie, że problemy zdrowia psychicznego – w szczególności zaburzenia adaptacyjne, objawy lękowe, obniżony nastrój i wypalenie – należą do najczęstszych trudności zgłaszanych przez studentów. Co istotne, nie są one jedynie problemem indywidualnym, lecz mają wymiar systemowy: zwiększają ryzyko przerwania studiów (dropout), wydłużają czas kształcenia oraz generują koszty społeczne i ekonomiczne. Z tego powodu coraz więcej państw traktuje dobrostan psychiczny studentów jako element polityki publicznej w obszarze szkolnictwa wyższego.

2. Zaburzenia adaptacyjne w środowisku akademickim – charakterystyka i znaczenie

Zaburzenia adaptacyjne stanowią jedną z najczęstszych form trudności psychicznych obserwowanych w populacji studenckiej i doktoranckiej. Są one reakcją na możliwy do zidentyfikowania stresor lub zespół stresorów, takich jak rozpoczęcie studiów, zmiana miejsca zamieszkania, presja ocen, niepewność finansowa, konflikty z kadrą akademicką czy brak jasnej perspektywy zawodowej.

W ujęciu współczesnych klasyfikacji diagnostycznych kluczowe znaczenie mają dwa komponenty: uporczywe psychiczne „zajęcie” stresorem (nawracające myśli, ruminacje, poczucie przeciążenia) oraz trudność w adaptacji, czyli realne pogorszenie funkcjonowania akademickiego, społecznego lub emocjonalnego. W praktyce akademickiej objawia się to spadkiem koncentracji, unikaniem zajęć, opóźnieniami w realizacji programu studiów, narastającym lękiem przed oceną oraz obniżeniem motywacji.

Istotne jest, że zaburzenia adaptacyjne często nie są rozpoznawane ani traktowane jako sygnał ostrzegawczy. Zamiast tego bywają interpretowane jako „normalny stres studencki” lub brak kompetencji osobistych. Tymczasem badania pokazują, że nieleczone trudności adaptacyjne mogą stanowić punkt wyjścia do rozwoju bardziej nasilonych zaburzeń depresyjnych i lękowych, a także prowadzić do rezygnacji z kształcenia.

3. Dlaczego środowisko akademickie sprzyja trudnościom adaptacyjnym?

Środowisko akademickie łączy w sobie kilka czynników ryzyka, które rzadko współwystępują z taką intensywnością w innych kontekstach społecznych. Po pierwsze, okres studiów i doktoratu pokrywa się z kluczowym etapem rozwojowym, w którym jednostka konstruuje tożsamość, autonomię i plany życiowe. Po drugie, system akademicki opiera się na ciągłej ewaluacji, porównywaniu wyników i wysokich oczekiwaniach dotyczących samodzielności.

Dodatkowym obciążeniem jest często brak stabilności finansowej, niejasność reguł awansu (szczególnie na poziomie doktorskim) oraz osłabienie naturalnych sieci wsparcia społecznego, zwłaszcza w przypadku studentów migrujących lub międzynarodowych. W efekcie nawet osoby dotychczas dobrze funkcjonujące mogą doświadczać przeciążenia adaptacyjnego, które nie znajduje adekwatnej odpowiedzi systemowej.

4. Konsekwencje problemów adaptacyjnych dla systemu szkolnictwa wyższego

Problemy zdrowia psychicznego studentów mają wymierne konsekwencje instytucjonalne. Liczne badania wskazują na silny związek między trudnościami psychicznymi a zwiększonym ryzykiem przerwania studiów, obniżeniem wyników akademickich oraz wydłużeniem czasu kształcenia. Z perspektywy państwa oznacza to marnotrawienie potencjału edukacyjnego, zwiększenie kosztów publicznych oraz osłabienie konkurencyjności systemu szkolnictwa wyższego.

W tym kontekście inwestycja w systemowe wsparcie dobrostanu psychicznego nie powinna być postrzegana jako koszt dodatkowy, lecz jako działanie prewencyjne i prorozwojowe, analogiczne do inwestycji w jakość dydaktyki czy infrastrukturę badawczą.

5. Zmiana kulturowa a przyszłe potrzeby systemu szkolnictwa wyższego

W ostatnich latach obserwuje się istotną zmianę kulturową w sposobie rozumienia zdrowia psychicznego, szczególnie widoczną w populacji młodych dorosłych. Zdrowie psychiczne coraz częściej postrzegane jest jako zdolność do adaptacji, uczenia się i funkcjonowania w warunkach niepewności oraz wysokich wymagań, a nie jedynie jako brak zaburzeń. Zmiana ta przekłada się

na rosnące oczekiwania wobec instytucji publicznych, w tym uczelni wyższych, w zakresie tworzenia środowiska sprzyjającego dobrostanowi i odporności psychicznej.

Dostępne dane międzynarodowe wskazują, że zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne w środowisku akademickim ma charakter trwałego trendu, wynikającego z przemian społecznych, takich jak presja osiągnięć, niepewność ścieżek zawodowych, mobilność edukacyjna oraz osłabienie tradycyjnych sieci wsparcia. W tym kontekście wzrost liczby studentów zgłaszających trudności psychiczne nie powinien być interpretowany jako zjawisko incydentalne, lecz jako sygnał systemowy wymagający długofalowej odpowiedzi instytucjonalnej.

Uniwersytety pełnią szczególną rolę jako miejsca intensywnego kontaktu osób pochodzących z różnych regionów kraju, środowisk społecznych i kulturowych, a także społeczności międzynarodowych. Ta różnorodność, stanowiąca istotny potencjał rozwojowy, zwiększa jednocześnie ryzyko przeciążenia adaptacyjnego, zwłaszcza w warunkach wysokich wymagań akademickich i presji oceniania.

Z perspektywy systemu szkolnictwa wyższego oznacza to konieczność przejścia od działań doraźnych do budowy trwałych, skalowalnych struktur wspierających zdrowie psychiczne studentów. Uwzględnienie zmiany kulturowej w projektowaniu polityk publicznych pozwala traktować wsparcie psychologiczne jako inwestycję w efektywność kształcenia, retencję studentów oraz długofalowy rozwój kapitału ludzkiego.

6. Systemowe modele wsparcia psychologicznego – doświadczenia międzynarodowe

Analiza rozwiązań wdrażanych w innych krajach pokazuje wyraźny zwrot w stronę podejścia systemowego, w którym zdrowie psychiczne studentów jest odpowiedzialnością całej instytucji, a nie wyłącznie poradni psychologicznej.

W Wielkiej Brytanii rozwijane jest tzw. „whole university approach”, zakładające integrację wsparcia psychologicznego z politykami dydaktycznymi, socjalnymi i organizacyjnymi uczelni. Standardem staje się tam model opieki stopniowanej (stepped care), umożliwiający szybki dostęp do niskoprogowych form pomocy, takich jak konsultacje krótkoterminowe, grupy wsparcia czy interwencje psychoedukacyjne, z możliwością eskalacji do bardziej specjalistycznego leczenia.

We Francji wdrożono ogólnokrajowy program zapewniający studentom bezpłatny dostęp do określonej liczby konsultacji psychologicznych poza uczelnią, finansowanych ze środków publicznych. Rozwiązanie to odciąża system akademicki, a jednocześnie zwiększa dostępność pomocy i redukuje bariery związane ze stygmatyzacją.

W Niemczech i krajach skandynawskich wsparcie psychiczne studentów jest integralną częścią systemu opieki socjalnej. Lokalne organizacje studenckie oferują poradnictwo psychologiczne,

interwencję kryzysową oraz programy wzmacniające kompetencje adaptacyjne, ściśle powiązane z pomocą materialną i mieszkaniową.

Z kolei w Stanach Zjednoczonych i Australii duży nacisk kładzie się na zmianę kultury instytucjonalnej, szkolenia kadry akademickiej w zakresie rozpoznawania wczesnych sygnałów kryzysu oraz programy peer-support, które wzmacniają poczucie przynależności i obniżają próg sięgania po pomoc.

7. Dobre praktyki dla polskich uczelni – kierunki rozwoju

Doświadczenia międzynarodowe wskazują, że skuteczne wsparcie dobrostanu psychicznego studentów wymaga odejścia od wyłącznie interwencyjnego modelu pomocy na rzecz rozwiązań systemowych. Kluczowe znaczenie ma stworzenie spójnej architektury wsparcia, obejmującej wczesne wykrywanie trudności adaptacyjnych, łatwy dostęp do pomocy psychologicznej, elastyczność akademicką w sytuacjach kryzysowych oraz działania wzmacniające wspólnotę akademicką.

Równie istotne jest włączenie psychoedukacji i rozwijania kompetencji adaptacyjnych do programów studiów oraz szkolenie kadry dydaktycznej i administracyjnej. W wielu krajach to właśnie wykładowcy i promotorzy stanowią pierwszy punkt kontaktu dla studentów w kryzysie, pod warunkiem że posiadają podstawowe narzędzia rozpoznawania i kierowania do odpowiednich form wsparcia.

8. Propozycja pilotażu systemowego wsparcia dobrostanu psychicznego studentów

Propozycja pilotażu ogólnokrajowego: Zintegrowany model wsparcia adaptacyjnego i dobrostanu psychicznego studentów

Cel pilotażu:

Celem pilotażu jest przetestowanie i ewaluacja zintegrowanego, systemowego modelu wsparcia dobrostanu psychicznego studentów i doktorantów, ze szczególnym uwzględnieniem wczesnego rozpoznawania oraz interwencji w obszarze zaburzeń adaptacyjnych. Program miałby na celu poprawę funkcjonowania akademickiego studentów, ograniczenie wskaźników rezygnacji ze studiów (dropout) oraz wzmocnienie odporności psychicznej populacji akademickiej.

Uzasadnienie potrzeby pilotażu:

Dostępne dane wskazują, że trudności adaptacyjne oraz problemy zdrowia psychicznego studentów nie mają charakteru incydentalnego, lecz stanowią trwały i narastający trend społeczny. Wzrost zapotrzebowania na wsparcie psychologiczne obserwowany jest we wszystkich krajach rozwiniętych i wiąże się ze zmianami kulturowymi, społecznymi i

ekonomicznymi, takimi jak rosnąca presja osiągnięć, niepewność przyszłości zawodowej, mobilność edukacyjna oraz osłabienie tradycyjnych sieci wsparcia społecznego.

Uniwersytety pełnią szczególną rolę w tym kontekście, ponieważ są miejscem intensywnego kontaktu osób pochodzących z różnych regionów kraju, środowisk społecznych i kulturowych, a coraz częściej również z różnych krajów. Ta różnorodność, choć stanowi ogromny potencjał rozwojowy, zwiększa jednocześnie ryzyko przeciążenia adaptacyjnego i wymaga adekwatnych, systemowych form wsparcia.

Zakres pilotażu

Pilotaż mógłby objąć wybraną grupę uczelni publicznych i niepublicznych, zróżnicowanych pod względem wielkości i profilu kształcenia, i obejmować następujące komponenty:

1. Model opieki stopniowanej (stepped care)
 - niskoprogowy punkt pierwszego kontaktu (konsultacje wstępne),
 - krótkoterminowe interwencje psychologiczne i grupowe,
 - jasne ścieżki kierowania do specjalistycznej pomocy poza uczelnią.
2. Wsparcie adaptacyjne w procesie kształcenia
 - procedury elastycznego reagowania na kryzysy psychiczne (czasowe dostosowania akademickie) połączone z systemem ochrony zdrowia,
 - współpraca między centrami wsparcia a dziekanatami i kadrą dydaktyczną.
3. Psychoedukacja i działania prewencyjne
 - programy rozwijania kompetencji adaptacyjnych i odporności psychicznej,
 - szkolenia dla kadry akademickiej w zakresie rozpoznawania wczesnych sygnałów kryzysu.
4. Programy peer-support i integracji społecznej
 - mentoring rówieśniczy,
 - inicjatywy wzmacniające poczucie przynależności do wspólnoty akademickiej, w tym wśród studentów międzynarodowych.

Ewaluacja pilotażu

Efektywność programu powinna być oceniana na podstawie mierzalnych wskaźników, takich jak:

- czas dostępu do pierwszej formy pomocy,
- poziom satysfakcji studentów z oferowanego wsparcia,
- zmiany w funkcjonowaniu akademickim (retencja, terminowość realizacji programu studiów),
- zapotrzebowanie na kolejne poziomy wsparcia.

Potencjalne korzyści systemowe

Pilotaż pozwoliłby na wypracowanie krajowych standardów wsparcia dobrostanu psychicznego studentów, opartych na danych empirycznych i doświadczeniach międzynarodowych. W dłuższej perspektywie może on przyczynić się do zwiększenia efektywności systemu szkolnictwa wyższego, ograniczenia kosztów związanych z rezygnacją ze studiów oraz lepszego wykorzystania potencjału młodego pokolenia.

9. Propozycje innowacyjnych działań systemowych

W odpowiedzi na rosnące wyzwania związane z dobrostanem psychicznym studentów zasadne jest wprowadzenie innowacyjnych, a jednocześnie realistycznych działań systemowych, które koncentrują się na wczesnej interwencji oraz wzmacnianiu zdolności adaptacyjnej w środowisku akademickim. Jednym z kluczowych rozwiązań mogłoby być utworzenie na uczelniach **Akademickich Punktów Wsparcia Adaptacyjnego**, pełniących funkcję niskoprogowego punktu pierwszego kontaktu dla studentów doświadczających trudności adaptacyjnych. Punkty te nie zastępowałyby klasycznej opieki terapeutycznej, lecz oferowałyby krótkie konsultacje ukierunkowane na funkcjonowanie akademickie, normalizację doświadczeń kryzysowych oraz pomoc w wyborze adekwatnej ścieżki dalszego wsparcia. Takie rozwiązanie pozwala na szybkie reagowanie na przeciążenia adaptacyjne, zanim dojdzie do eskalacji problemów psychicznych, a jednocześnie odciąża specjalistyczne poradnie psychologiczne.

Uzupełnieniem tego podejścia powinno być **wprowadzenie jednolitych procedur tzw. mikrodostosowań akademickich**, traktowanych jako element systemowego wsparcia zdrowia psychicznego. Dostosowania te miałyby charakter czasowy i funkcjonalny, umożliwiając elastyczne reagowanie na przejściowe kryzysy psychiczne i adaptacyjne, bez konieczności długotrwałych procedur formalnych. Mogłyby one obejmować m.in. elastyczność terminów zaliczeń, czasowe zmniejszenie obciążenia dydaktycznego, alternatywne formy realizacji wymagań programowych lub w ostateczności urlop adaptacyjny. Wprowadzenie takich rozwiązań na poziomie systemowym wzmacnia przekaz, że trudności adaptacyjne są przewidywalną częścią funkcjonowania w środowisku akademickim, a nie indywidualną porażką studenta, co sprzyja wcześniejszemu sięganiu po pomoc i ogranicza ryzyko rezygnacji ze studiów.

Trzecim istotnym kierunkiem działań mogłoby być wdrożenie **Akademickiego Programu Kompetencji Adaptacyjnych**, którego celem byłoby wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami charakterystycznymi dla edukacji wyższej. Program ten mógłby być realizowany w formie krótkich, modułowych warsztatów, zajęć fakultatywnych lub komponentów online, koncentrujących się na rozumieniu mechanizmów stresu, radzeniu sobie z porażką i niepewnością, funkcjonowaniu w warunkach wysokich wymagań oraz budowaniu wsparcia społecznego w środowisku akademickim. Takie podejście przesuwaa akcent z reaktywnego reagowania na kryzysy w stronę działań prewencyjnych, wzmacniających zdolność adaptacyjną studentów jako kompetencję kluczową zarówno dla procesu kształcenia, jak i przyszłego funkcjonowania zawodowego.

Łącznie zaproponowane działania tworzą spójny ekosystem wsparcia, w którym wczesna identyfikacja trudności, elastyczność akademicka oraz rozwijanie kompetencji adaptacyjnych wzajemnie się uzupełniają. Ich pilotażowe wdrożenie mogłoby stanowić podstawę do wypracowania trwałych, skalowalnych rozwiązań systemowych, odpowiadających na długofalowe potrzeby środowiska akademickiego.

10. Wnioski

Z perspektywy decydentów publicznych dobrostan psychiczny studentów powinien być traktowany jako strategiczny element polityki szkolnictwa wyższego. Rekomenduje się rozwój ogólnokrajowych standardów wsparcia psychologicznego na uczelniach, inspirowanych modelami whole university i stepped care, a także zapewnienie stabilnego finansowania niskoprogowych form pomocy.

Inwestowanie w systemowe wsparcie adaptacyjne studentów i doktorantów może przynieść wymierne korzyści w postaci zmniejszenia wskaźników dropout, poprawy efektywności kształcenia oraz lepszego wykorzystania potencjału młodych ludzi. Kraje, które wdrożyły takie rozwiązania, pokazują, że zdrowie psychiczne w szkolnictwie wyższym nie jest wyłącznie kwestią indywidualnego dobrostanu, lecz jednym z fundamentów nowoczesnej i konkurencyjnej polityki edukacyjnej.