

Ewa Płaczek

Rafał Otręba

Dobrostan studentów Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, 2026



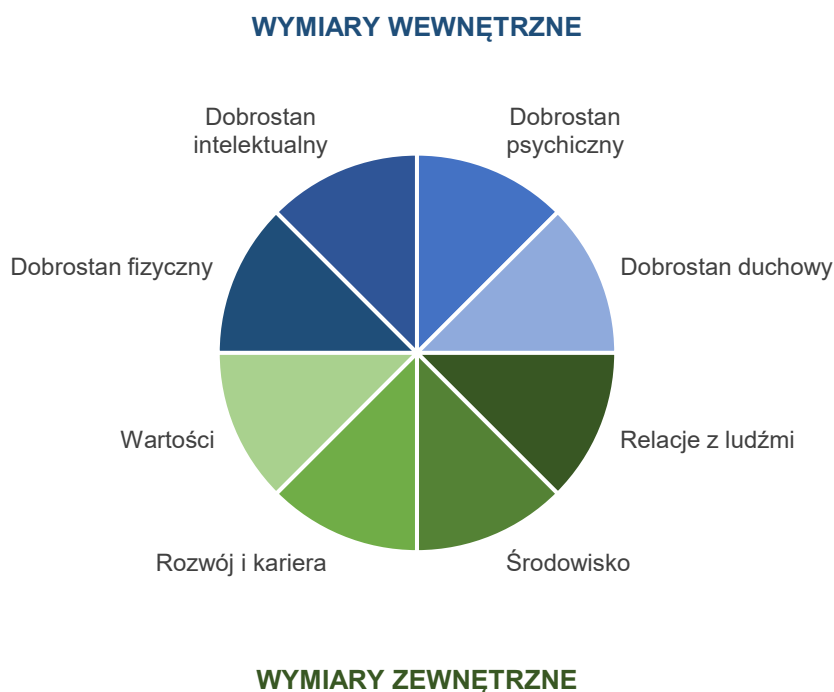
Katowice 2026

Spis treści

Pojęcie dobrostanu	3
Metodyka badań.....	5
Charakterystyka próby.....	5
Poczucie dobrostanu studentów UE.....	13
Analiza wyników	16
Zidentyfikowane problemy.....	22
Implikacje dla procesu kształcenia.....	28
Spis rysunków.....	30
Spis tabel	31

Pojęcie dobrostanu

Termin dobrostan (ang. well-being) jest pojęciem złożonym obejmującym szeroką kategorię zjawisk, odnosząc się do globalnej oceny zadowolenia z życia, jak i oceny satysfakcji z konkretnych dziedzin życia w połączeniu z emocjonalnymi reakcjami świadczącymi o zadowoleniu ludzi. To stan subiektywnego odczuwania zadowolenia z życia oraz zaspokojenia potrzeb. Poczucie dobrostanu wynika z tego jak dobrze zaspokajamy swoje potrzeby w każdym z wymiarów, które warto podzielić na wewnętrzne – dotyczące bezpośrednio osoby oraz zewnętrzne – wynikające z relacji z otoczeniem (por. rys. 1).



Rys. 1 Model dobrostanu

Wymiary wewnętrzne dotyczą aspektów: fizycznego, psychicznego, duchowego i intelektualnego. Dobrostan fizyczny obejmuje wybory stylu życia, które wpływają na funkcjonowanie organizmu. To co wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie fizyczne np. co jemy, jak śpimy, jak jesteśmy aktywni. Dobrostan psychiczny, niezwykle ważny aspekt egzystencji. Jest to nasza zdolność do radzenia sobie z codziennym życiem, w szczególności stresem i odzwierciedla sposób w jaki myślimy o sobie i jakie uczucia żywimy do siebie. Dobrostan duchowy nawiązuje do aspektu ogólnego dobrostanu, który odnosi się do poczucia sensu i spełnienia w życiu. Jest to umiejętność doświadczania i integrowania sensu i celu w życiu, osiągnięta poprzez połączenie z

naszym wnętrzem, z naturą. Dobrostan intelektualny to chęć poznawania, uczenia się, otwartość na różnorodność. Ważne jest uzyskanie i utrzymanie dobrego samopoczucia na poziomie intelektu, ponieważ pomaga to w poszerzeniu wiedzy i zdobywaniu umiejętności, aby prowadzić przyjemne i udane życie.

Wymiary zewnętrzne obejmują środowisko, relacje, wartości i rozwój. Środowisko odnosi się do bezpieczeństwa i komfortu w środowisku zewnętrznym – otoczeniu, w którym przebywamy, jego wpływ na nas i nas na nie. Wartości to system względnie stałych zasad postępowania obejmujący naczelne wartości moralne, estetyczne, religijne, kulturowe i poznawcze. Relacje dotyczą budowania i utrzymania pozytywnych relacji interpersonalnych oraz poczucia przynależności do społeczności. Rozwój i kariera obejmuje zadowolenie z tego, co robimy, równowagę między życiem „zawodowym” a prywatnym oraz możliwość rozwoju „zawodowego”, poczucie tworzenia wartości dla siebie i innych.

Dobrostan studentów stanowi istotne, choć często pomijane, uwarunkowanie procesu kształcenia. Zdolność do koncentracji, motywacja do nauki, gotowość do podejmowania wyzwań oraz umiejętność współpracy w grupie zależą w dużej mierze od kondycji psychicznej i fizycznej osób uczących się. Szczególnego znaczenia nabiera to w odniesieniu do pokolenia Z, które stanowi obecnie zdecydowaną większość studentów. Przedstawiciele tego pokolenia mają odmienne od wcześniejszych roczników oczekiwania wobec edukacji wyższej, przywiązują dużą wagę do równowagi między nauką, pracą i życiem prywatnym, a jednocześnie często łączą studia z aktywnością zawodową. Diagnoza dobrostanu studentów pozwala zatem lepiej zrozumieć zewnętrzne, społeczne i ekonomiczne uwarunkowania kształcenia oraz ocenić, w jakim stopniu stosowane formy i metody dydaktyczne odpowiadają potrzebom współczesnych studentów. W modelu dobrostanu (rys. 1) związek ten widoczny jest bezpośrednio w wymiarze intelektualnym, obejmującym chęć poznawania i uczenia się, oraz w wymiarze rozwoju i kariery, dotyczącym przygotowania do przyszłej pracy zawodowej. Uzyskane wyniki stanowią element szerszej diagnozy uwarunkowań kształcenia akademickiego, w tym oczekiwań i potrzeb studentów z pokolenia Z, które powinny być uwzględniane przy projektowaniu programów studiów i strategii dydaktycznych.

Metodyka badań

Celem badania było poznanie odczuwalnego poziomu dobrostanu studentek i studentów Uniwersytetu Ekonomicznego (UE) w Katowicach. Badaną populację stanowili wszyscy studenci UE, których liczebność na dzień 1 stycznia wynosiła 8472, w tym 5863 stanowili studenci studiów stacjonarnych I i II stopnia, 2609 studenci studiów niestacjonarnych I i II stopnia, 78 to studenci studiów III stopnia. Badania ankietowe przeprowadzono od 6 maja do 30 czerwca 2026.

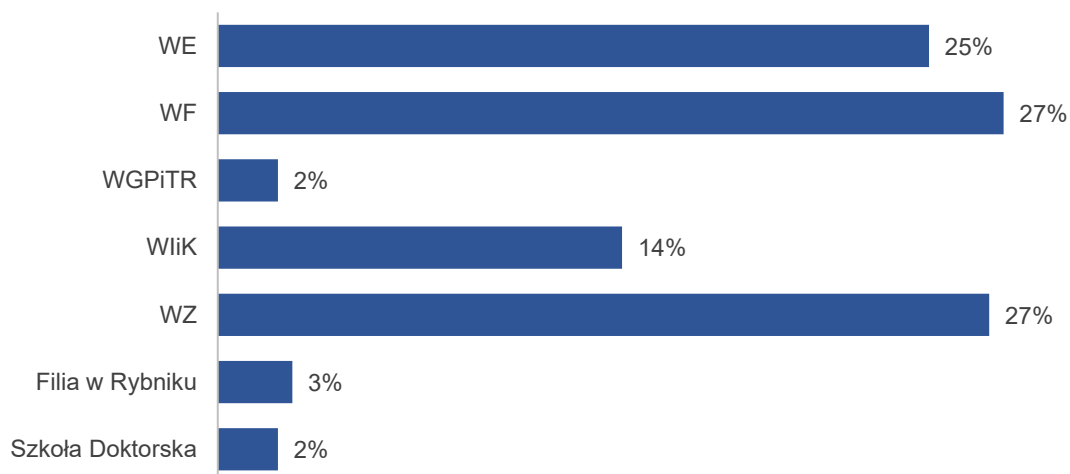
Kwestionariusz składał się z trzech części. Pierwsza część dotyczyła określenia odczuwalnego dobrostanu i szczęścia (zaadaptowano pytania i skalę z badania oksfordzkiego), która odpowiada w całości za przedstawione w modelu dobrostanu wymiary (por. rys. 1). Druga część dotyczyła świadomości wybranych zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu, a trzecia zawierała pytania klasyfikacyjne (metryczka).

Charakterystyka próby

W badaniu ankietowym przeprowadzonym w maju i czerwcu 2026 r. zebrano 234 pełne kwestionariusze. Zdecydowana większość badanych (76%) to studenci studiów stacjonarnych, pozostałe 24% to studenci studiów niestacjonarnych.

Respondenci reprezentowali wszystkie stopnie studiów, przy czym największy odsetek badanych to studenci studiów I stopnia (studia licencjackie i inżynierskie) – 149 osób, 64%, studenci studiów II stopnia stanowili 33%, 77 osób, a III stopnia – 3%, 8 osób. Największy odsetek ankietowanych reprezentuje Wydział Finansów (WF) - 64 osoby, 27% i Wydział Zarządzania (WZ) - 63 osoby, 27% oraz Wydział Ekonomii (WE)- 58 osób, 25%, następnie Wydział Informatyki i Komunikacji (WliK) – 14%. Najmniejszy udział w badaniu miały: Szkoła Doktorska - 2%¹, Wydział Gospodarki Przestrzennej i Transformacji Regionów (WGPIR) - 2% oraz Filia w Rybniku - 3% (rys. 2).

¹ 5 z 8 studentów III stopnia respondentów wskazało Szkołę Doktorską jako wydział.



Rys. 2 Rozkład respondentów ze względu na jednostkę, w której studiują

Rozkład płci odzwierciedla typowy profil uczelni ekonomicznych. Największą grupę badanych stanowią kobiety 55%, następną tworzą mężczyźni 42%. Osoby klasyfikujące swoją płć jako niebinarną stanowią 3% badanych, a mężczyźni w trakcie lub po tranzykcji poniżej 1% (rys. 3).



Rys. 3 Rozkład respondentów ze względu na płeć

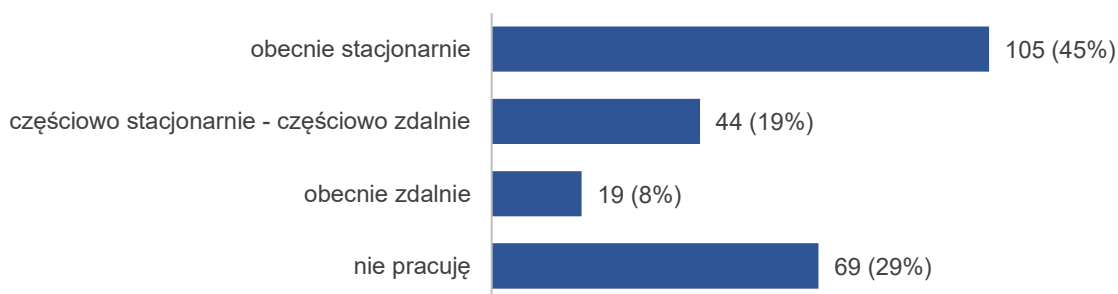
W pomiarze 2026 r. zaledwie 1% respondentów UE (3 osoby) potwierdziło posiadanie ważnego orzeczenia o niepełnosprawności, pozostali takiego dokumentu nie mają (2 osoby nie udzieliły odpowiedzi). Odsetek ten jest zbliżony do wyniku z 2025 r. (2%).

W próbie znalazły się osoby z różnych grup wiekowych. Najliczniejszą grupę reprezentują osoby do 25 lat, stanowią one 89% badanych. Znacznie mniej liczne były pozostałe grupy: osoby w wieku 26-35 lat – 10% oraz osoby powyżej 35 lat – 1% (rys. 4).



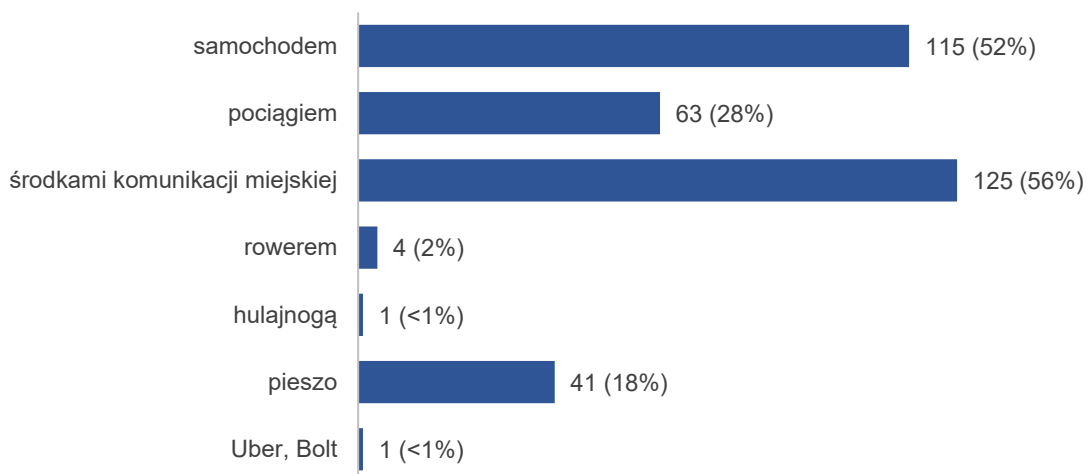
Rys. 4 Rozkład respondentów ze względu na wiek

Kolejnym analizowanym czynnikiem, który może wpływać na poczucie dobrostanu studentów UE była forma wykonywanej pracy (rys. 5; część osób zaznaczyła więcej niż jedną odpowiedź). Największa grupa badanych wskazuje, że pracuje stacjonarnie (45%). Pracę w formie hybrydowej deklaruje 19% respondentów, a pracę w pełni zdalną - 8%. Pozostała grupa badanych deklaruje, że nie pracuje zawodowo – 29%. Fakt, że około 70% badanych łączy studia z pracą zawodową, ma istotne znaczenie dla organizacji procesu kształcenia. Wymaga on elastyczności w planowaniu zajęć oraz form weryfikacji efektów uczenia się.



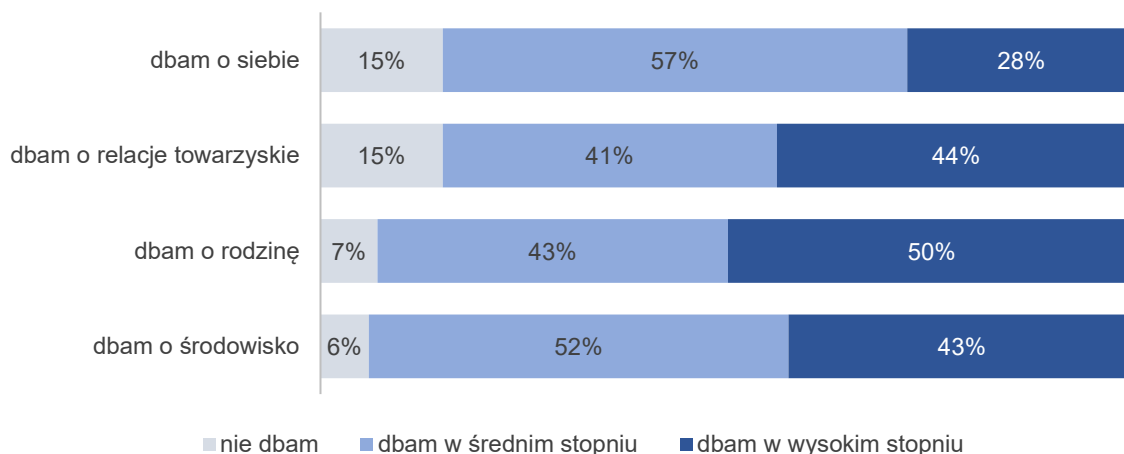
Rys. 5 Rozkład form pracy realizowanych przez studentów

Badanych zapytano, w jaki sposób docierają na zajęcia odbywające się na kampusie. Ankietowani najczęściej korzystają (można było wskazać więcej niż jedną odpowiedź) z komunikacji miejskiej (56%), z samochodu (52%) lub dojeżdżają pociągiem (28%). 18% ankietowanych wskazało, że na zajęcia chodzą pieszo. Z form mikromobilności miejskiej korzysta ok. 2% (rower) a z hulajnogi lub przewozów typu Uber czy Bolt – poniżej 1% (rys. 6).



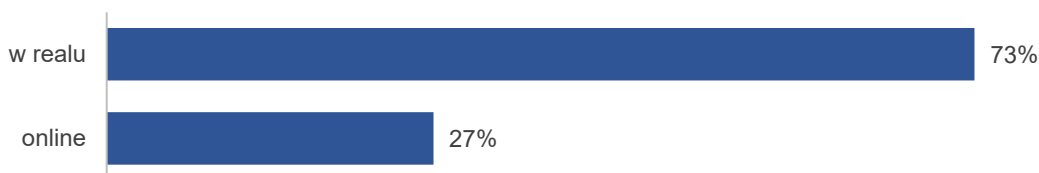
Rys. 6 Rozkład korzystania ze środków transportu w dotarciu na studia

Studenci jako przedstawiciele pokolenia Z są pierwszym pokoleniem w pełni wychowanym w cyfrowym świecie. To pokolenie, które przywiązuje dużą wagę do samorealizacji, oraz utrzymania równowagi pomiędzy życiem zawodowym a osobistym. Nie akceptują pracy po godzinach kosztem życia osobistego - priorytetem są dla nich relacje towarzyskie oraz poczucie bezpieczeństwa w codziennym życiu. Tendencje te potwierdzają uzyskane wyniki (rys. 7) – dla studentów – przedstawicieli pokolenia Z – najważniejsza jest dbałość o relacje rodzinne i towarzyskie, co znajduje odzwierciedlenie w wysokim odsetku odpowiedzi w tych obszarach (odpowiednio 50% i 44% w stopniu wysokim). Jednocześnie większość badanych deklaruje jedynie średni poziom dbałości o siebie (57%), co może wskazywać na niedostateczne skupienie na własnym dobrostanie pomimo deklarowanej potrzeby równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. W przypadku ochrony środowiska naturalnego dominuje ocena średnia (52%), a wysoki stopień dbałości deklaruje 42% badanych. W porównaniu z 2025 r. wzrósł odsetek osób deklarujących wysoki stopień dbałości o środowisko (z 33% do 42%), o relacje towarzyskie (z 37% do 44%) i o siebie (z 23% do 28%), natomiast nieznacznie zmalał w przypadku dbałości o rodzinę (z 53% do 50%). Wyniki sugerują, że kluczowe obszary wsparcia to rozwijanie umiejętności dbania o własne potrzeby oraz wzmacnianie świadomości ekologicznej.



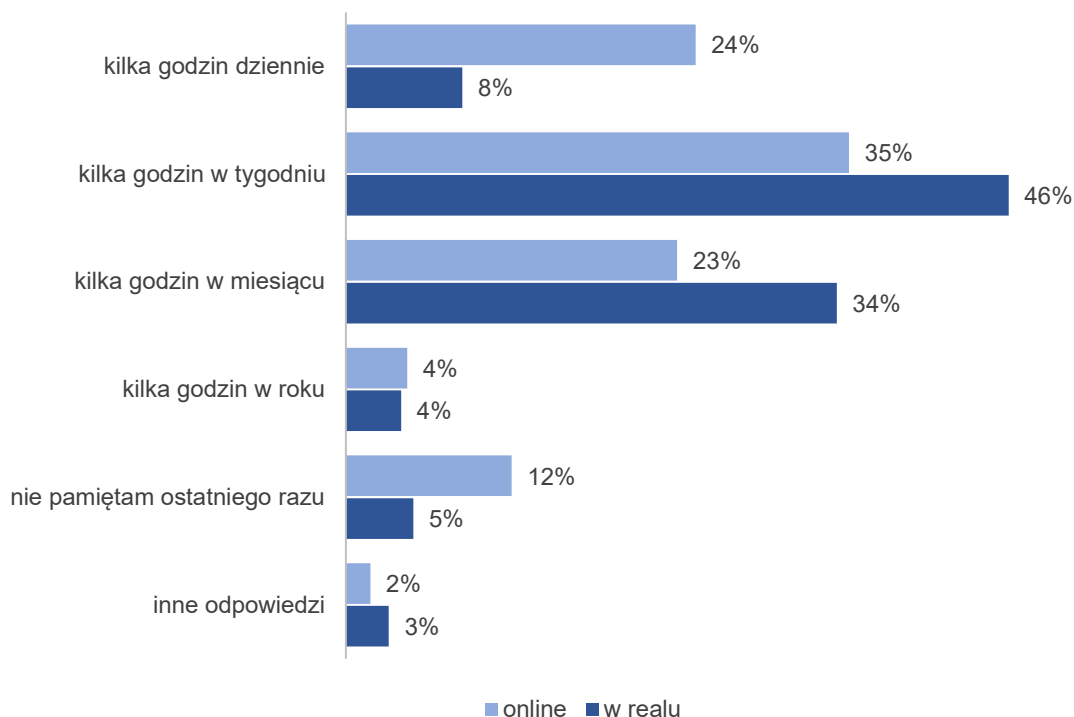
Rys. 7 Rozkład udziałów odpowiedzi dotyczących deklarowanej dbałości

Innym ważnym czynnikiem funkcjonowania studentów jest życie towarzyskie. Studenci deklarują, że spotkania z przyjaciółmi odbywają się zarówno w „realu” jak i online (rys. 8). Wyniki pokazują, że studenci zdecydowanie preferują bezpośrednie spotkania z przyjaciółmi – 73% wskazuje na kontakt „na żywo”, natomiast 27% deklaruje spotkania w formie online. W stosunku do badań 2025 r. nastąpiła zmiana o 3 punkty procentowe – wzrost na korzyść formy kontaktów online, spadek w kontaktach na żywo.



Rys. 8 Deklarowana forma spotkań towarzyskich

Relacje z bliskimi i przyjaciółmi są ważnymi wartościami dla młodego pokolenia. Rozkład częstości czasu spędzonego na spotkaniach prezentuje rys. 9.



Rys. 9 Rozkład częstości spędzania czasu na spotkaniach z przyjaciółmi

Dane pokazują wyraźne różnice w częstotliwości kontaktów w relacjach bezpośrednich i online. Najwięcej studentów utrzymuje kontakt w realu kilka godzin w tygodniu (46%) lub w miesiącu (34%), co świadczy o dużym znaczeniu komunikacji bezpośredniej. W porównaniu z 2025 r. struktura spotkań w realu pozostała podobna (kilka godzin w tygodniu – 44% w 2025 r., kilka godzin w miesiącu – 34%), natomiast wyraźnie zmalał odsetek osób spędzających z przyjaciółmi kilka godzin dziennie online (z 34% do 24%), a wzrósł odsetek tych, którzy nie pamiętają ostatniego spotkania online (z 8% do 12%). W przypadku kontaktów online 35% badanych deklaruje, że spędza kilka godzin w tygodniu z bliskimi, a 24% robi to codziennie (wobec 8% w przypadku spotkań w realu), co może oznaczać, że część studentów stawia na regularne relacje wirtualne w cyberprzestrzeni. Jednocześnie 12% respondentów nie pamięta ostatniego spotkania online, a spotkania w realu nie pamięta 5% respondentów, co wskazuje na ryzyko izolacji społecznej u części młodych osób.

Analiza jakościowa odpowiedzi studentów dotyczących preferencji formy spotkań z przyjaciółmi pozwala wyróżnić główne motywy stojące za wyborem kontaktów w świecie rzeczywistym („w realu”) – 73% badanych lub online – 27% respondentów. Poniższe tabele (Tabela 1, Tabela 2) przedstawiają główne kategorie wraz z opisem, przykładowymi cytatai oraz liczbą powtarzających się motywów.

Tabela 1. Motywy wyboru spotkań z przyjaciółmi w realu (n = 127 uzasadnień)

Kategoria	Opis	Przykładowe wypowiedzi	Liczba wskazań (%)
Wspólne aktywności i przeżycia	Możliwość wyjścia z domu i wspólnego działania (spacer, kawa, sport, kino, wyjazdy) oraz budowania wspólnych wspomnień.	„Można zrobić wiele rzeczy razem, można o wszystkim na luzie porozmawiać” „zdobywam wspomnienia których nie nabędę poprzez spotkania on-line”	28 (22%)
Preferencja kontaktu twarzą w twarz	Ogólne przekonanie, że spotkanie na żywo jest lepsze i daje więcej satysfakcji; kontakt online traktowany jako namiastka.	„Po prostu wolę spotkania twarzą w twarz” „Spotkania online nigdy nie oddadzą tej radości i satysfakcji jak spotkania w realu”	27 (21%)
Pełniejsza komunikacja	Możliwość obserwowania emocji, mimiki, gestów i reakcji rozmówcy; mniej nieporozumień niż w rozmowie online.	„Ponieważ potrzebuję czuć wzrok drugiej osoby, widzieć mimikę, aktywnie spędzać czas” „rozmowa jest „bliższa”, widać emocje (mimika, ton głosu, gestykulacja) drugiej osoby”	23 (18%)
Autentyczność i głębsze więzi	Spotkania na żywo postrzegane jako bardziej wartościowe, prawdziwe i sprzyjające budowaniu trwałych relacji.	„Pełna relacja może istnieć tylko w realu. Online istnieje tylko jej część” „Relacje w realu dają poczucie, że są prawdziwe i faktycznie można liczyć na osoby, które znajdują czas, by spotkać się ze mną w realu.”	18 (14%)
Niechęć do komunikacji online	Zmęczenie ekranem i technologią, niechęć do pisania, rozmów telefonicznych i wideo.	„Bo wolę spędzać czas z człowiekiem a nie ekranem.” „Chcę odczuwać realne życie, bolą oczy od ekranu”	15 (12%)
Poczucie obecności i bliskości	Potrzeba fizycznej obecności drugiej osoby, poczucia przynależności i przeciwdziałania samotności.	„Bo kontakt na żywo pozwala mi poczuć że nie jestem samotna, ale mam bliskich ludzi którzy chcą być ze mną” „Jeśli mam wybór to wolę poczuć obecność drugiego człowieka.”	12 (9%)
Barier utrudniające spotkania	Mimo preferencji spotkań na żywo – odległość, brak czasu, przeprowadzka lub osłabienie kontaktów utrudniają ich realizację.	„Musiałem się wyprowadzić do innego miasta i nie mam już tyle możliwości spotkań w realu jak jeszcze niedawno.” „Brak czasu - praca, studia, dzieci, mieszkamy daleko”	8 (6%)
Naturalne okazje do spotkań	Regularne spotkania wynikające ze wspólnych zajęć lub ustalonego rytmu kontaktów.	„Spotykamy się minimum raz w tygodniu żeby pogadać co się dzieje u nas” „bo mam ich na studiach”	4 (3%)

Uwaga: Jedna wypowiedź mogła zostać przypisana do więcej niż jednej kategorii. Cytaty w pisowni oryginalnej. Pominięto 4 wypowiedzi niezwiązane z pytaniem lub bez uzasadnienia.

Tabela 2. Motywy wyboru spotkań z przyjaciółmi online (n = 52 uzasadnienia)

Kategoria	Opis	Przykładowe wypowiedzi	Liczba wskazań (%)
Odległość	Przyjaciele mieszkają w innych miastach lub za granicą, co uniemożliwia częste spotkania na żywo.	„Wielu moich znajomych mieszka za granicą, przez co nie mamy możliwości spotkać się w realu” „Rozjechaliśmy się po Polsce”	23 (44%)

Kategoria	Opis	Przykładowe wypowiedzi	Liczba wskazań (%)
Brak czasu i obowiązków	Praca i studia utrudniają zgranie terminów; kontakt online łatwiej dopasować do napiętego grafiku.	„Spotkanie online łatwiej zorganizować pośród grupy ludzi pracujących, nie wymaga poświęcenia czasu na przygotowanie się i transport” „W momencie potrzeby pogodzenia nauki i pracy o wiele wygodniej i łatwiej jest wydzielić te 30 min rozmowy online.”	21 (40%)
Wygoda i dostępność	Kontakt możliwy w dowolnym momencie, prostszy w organizacji i tańszy.	„dostępność w dowolnym momencie” „Tak jest łatwiej i taniej”	20 (38%)
Specyfika kontaktu online	Wspólne gry i zainteresowania realizowane w sieci oraz mniejsza presja towarzyska.	„często gramy razem, co moim zdaniem pozwala nam doświadczyć intensywniejszych emocji razem” „Możemy pisać kiedy chcemy, przerwać kiedy chce (...) bez presji”	5 (10%)
Brak bliskich osób w otoczeniu	Brak przyjaciół w najbliższym otoczeniu lub osób, które mają czas na spotkanie.	„nie mam przyjaciół, którzy mieliby czas i możliwość się spotkać, dlatego jak już to najczęściej jest to rozmowa przez czat”	3 (6%)
Uzupełnienie kontaktów na żywo	Kontakt online służy podtrzymaniu relacji między rzadszymi spotkaniami na żywo.	„piszemy ze sobą by utrzymać kontakt jak dawniej” „twarzą w twarz spotykam się okazjonalnie (np. urodziny)”	3 (6%)

Uwaga: Jedna wypowiedź mogła zostać przypisana do więcej niż jednej kategorii. Cytaty w pisowni oryginalnej. Pominęto 2 wypowiedzi bez uzasadnienia.

Zestawienie wskazuje, że wybór spotkań w realu wynika przede wszystkim z wartości przypisywanej samemu kontaktowi: możliwości wspólnego działania, pełniejszej komunikacji emocjonalnej i budowania autentycznych więzi. Wybór formy online ma natomiast głównie charakter praktyczny i jest wymuszony okolicznościami – odległością, brakiem czasu oraz trudnością w pogodzeniu nauki i pracy. Dla większości studentów kontakt online jest więc raczej sposobem podtrzymania relacji niż preferowaną formą spotkań.

W pomiarze z 2026 r. w którym zadano pytanie „Do jakiego życia jest Ci bliżej: analogowego czy cyfrowego?”, 64% ankietowanych wskazało, że bliżej im do życia w stylu analogowym, a 36% – że do cyfrowego (rys. 10). W stosunku do ubiegłego roku nastąpił wzrost o 6 punktów procentowych w deklaracji bliskości do życia analogowego.



Rys. 10 Rozkład udziału odpowiedzi dotyczącej bliskości do życia analogowego czy cyfrowego

Oznacza to, że mimo powszechnego korzystania z technologii cyfrowych młodzi ludzie coraz wyraźniej cenią bezpośrednie relacje i tradycyjne formy spędzania czasu, choć pozostają otwarci na rozwiązania online.

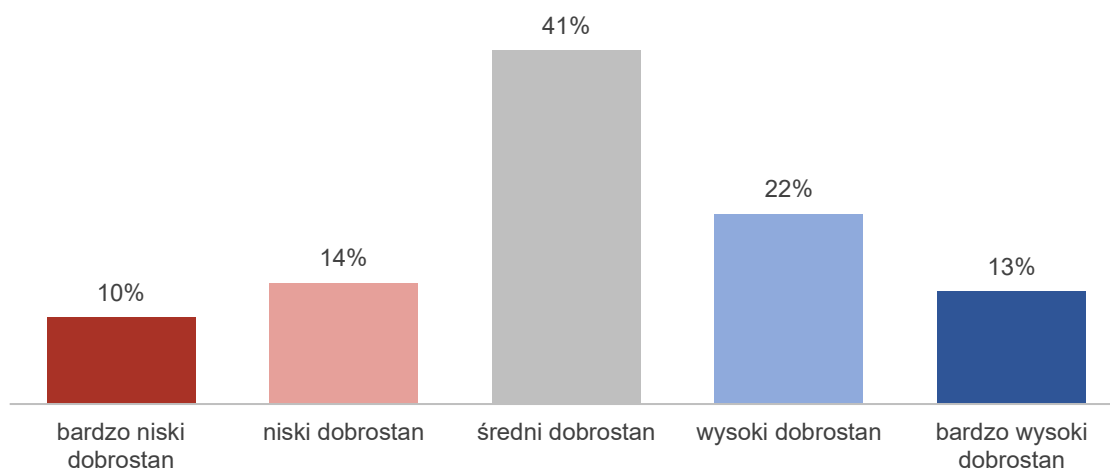
Poczucie dobrostanu studentów UE

W pierwszej części badania wykorzystano polską adaptację oksfordzkiego kwestionariusza do badania poczucia szczęścia i dobrostanu (Poprawa 2012²). Metoda pomiaru dobrostanu opracowana przez Hillsa i Argylea (2002³) znana jako The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) służy do oceny subiektywnego poczucia szczęścia, dobrostanu oraz ogólnego zadowolenia z własnego życia, a także czynników warunkujących ich osiągnięcie (Poprawa, 2012).

Badanie przeprowadzone z wykorzystaniem kwestionariusza OHQ pozwoliło określić ogólny poziom dobrostanu i poczucia szczęścia wśród studentów UE. Uzyskany rozkład wyników jest zbliżony do rozkładu normalnego. Najwięcej odpowiedzi (41%) wskazuje na średni poziom dobrostanu. Poziomowi wysokiemu odpowiada 22% odpowiedzi, natomiast bardzo wysoki – 13%, co łącznie daje 35% odpowiedzi wskazujących na wysoki lub bardzo wysoki dobrostan. Z kolei niski poziom dobrostanu wskazuje 14% odpowiedzi, a bardzo niski – 10% (rys. 11).

² Poprawa, R. (2012). Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia. Polska adaptacja „The Oxford Happiness Questionnaire”. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 37–56.

³ Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.



Rys. 11 Rozkład pocucia szczęścia w badanej populacji

W stosunku do badań 2025 r. uzyskano wzrost o 4 punkty procentowe (z 31% do 35%) wśród studentów deklarujących wysoki i bardzo wysoki poziom dobrostanu.

Respondentów zapytano również, które elementy są niezbędne, aby ich dobrostan był na wysokim poziomie (można było wskazać maksymalnie trzy odpowiedzi). Zdecydowanie najczęściej wskazywano dobre zdrowie psychiczne (69%) oraz stabilność finansową (56%), a w dalszej kolejności dobre zdrowie fizyczne (45%). Co trzeci badany za warunek wysokiego dobrostanu uznał poczucie sensu i celu w życiu (35%) lub możliwość odpoczynku i regeneracji (32%), a niemal co trzeci – satysfakcjonujące relacje z innymi (29%). Relatywnie rzadko wybierano równowagę między nauką a życiem prywatnym (16%) oraz poczucie wpływu na własne życie (12%) (rys. 12). Wyniki pokazują, że studenci postrzegają dobrostan przede wszystkim przez pryzmat zdrowia – zwłaszcza psychicznego – oraz bezpieczeństwa materialnego.



Rys. 12 Wskazania respondentów dotyczące elementów wpływających na podniesienie poziomu dobrostanu (badani mogli wskazywać więcej niż jeden element)

Wśród czynników w największym stopniu zaburzających dobrostan dominują obciążenia związane ze studiami i pracą: nadmiar obowiązków (46%) oraz stres i presja związana z nauką (46%) (rys. 13). Co trzeci badany wskazał problemy finansowe (30%) lub brak poczucia sensu i motywacji (30%), a niemal co trzeci – problemy ze zdrowiem psychicznym (30%), trudności w relacjach z innymi (29%) oraz brak czasu na odpoczynek (29%). Rzadziej wymieniano brak snu (22%) i problemy ze zdrowiem fizycznym (16%).



Rys. 13 Wskazania respondentów dotyczące elementów zaburzających poziom dobrostanu (badani mogli wskazywać więcej niż jeden element)

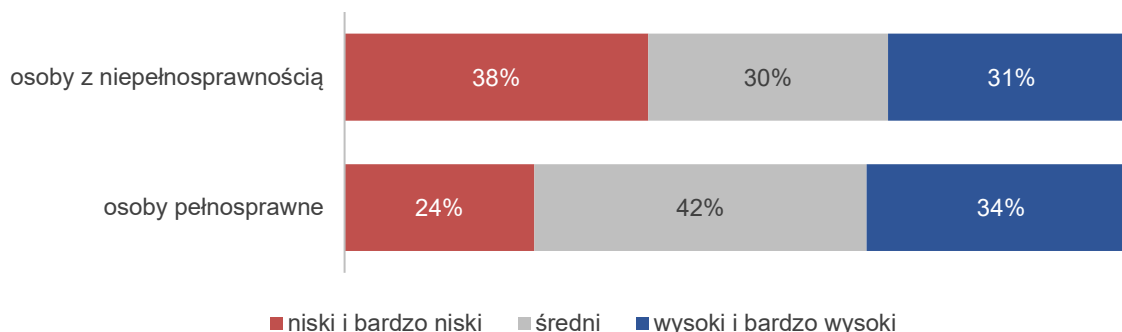
Zestawienie obu pytań wskazuje na wyraźną spójność: czynniki uznawane za kluczowe dla dobrostanu – zdrowie psychiczne, stabilność finansowa i możliwość regeneracji – są jednocześnie obszarami, w których studenci najczęściej doświadczają trudności. Warto zauważyć, że choć równowagę między nauką a życiem prywatnym jako warunek dobrostanu wskazało jedynie 16% badanych, to nadmiar obowiązków oraz presja związana z nauką są najczęściej wskazywanymi źródłami jego obniżenia. Wyniki te sugerują, że działania uczelni na rzecz dobrostanu studentów powinny obejmować zarówno wsparcie psychologiczne, jak i racjonalizację obciążeń związanych ze studiami. Dominacja czynników związanych ze studiami wśród źródeł obniżonego dobrostanu wskazuje, że organizacja procesu dydaktycznego jest jednym z obszarów, w których uczelnia może realnie wpływać na samopoczucie studentów.

Analiza wyników

Pozyskane dane pozwoliły na bardziej szczegółowe analizy np. sporządzenie grafik ilustrujących poziom dobrostanu ze względu na wyodrębnione w badaniu zmienne niezależne (m.in. niepełnosprawność, wiek, płeć, wydział).

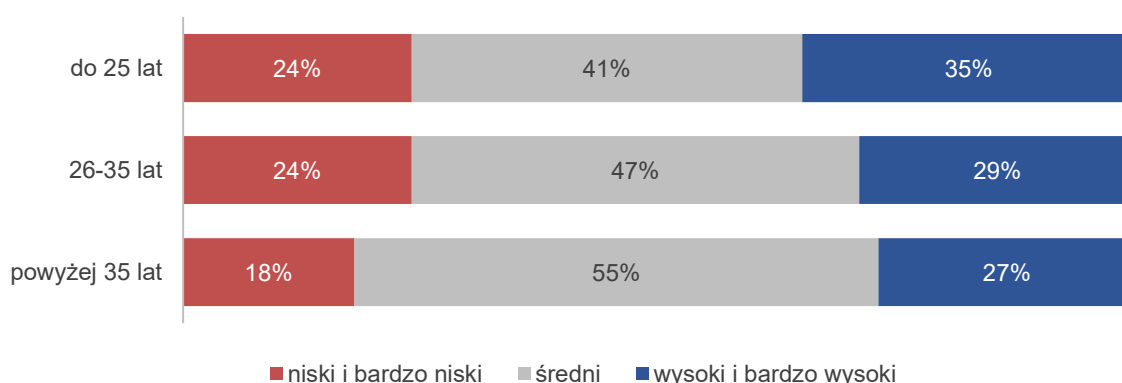
Na rys. 14 przedstawiono poziom odczuwalnego dobrostanu przez osoby pełnosprawne i osoby z niepełnosprawnościami. Wśród osób z orzeczeniem o niepełnosprawności (3 osoby) odsetek odpowiedzi wskazujących na niski lub bardzo

niski dobrostan jest wyższy (38% wobec 24% u osób pełnosprawnych), a na wysoki lub bardzo wysoki – niższy (31% wobec 34%). Ze względu na bardzo małą liczebność tej grupy wynik ma charakter wyłącznie orientacyjny.



Rys. 14 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu wśród osób bez i z niepełnosprawnościami

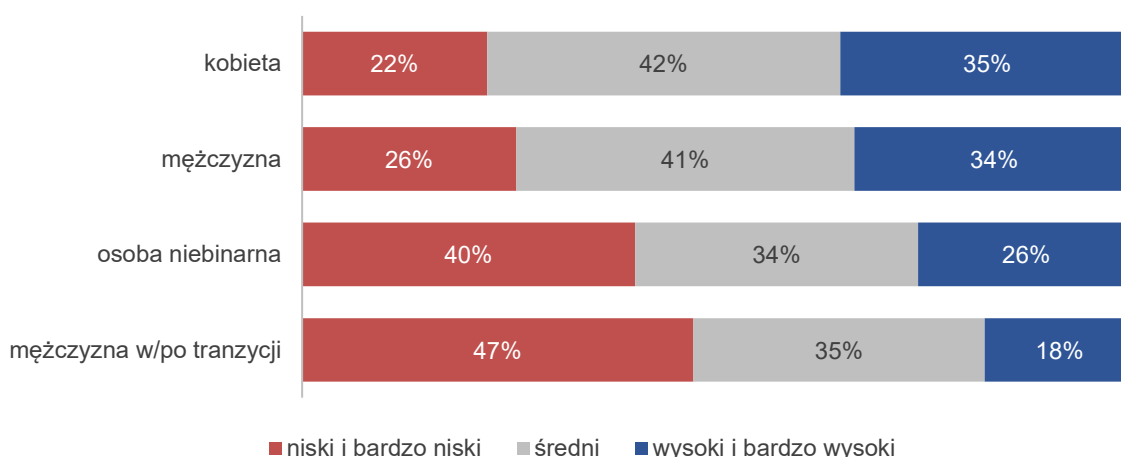
Na rys. 15 zilustrowano zależności poziomu poczucia dobrostanu od wieku badanych. Analiza zależności między wiekiem a poziomem poczucia dobrostanu wskazuje, że wśród badanych dominuje dość wyrównany poziom szczęścia i satysfakcji z życia. Wysoki lub bardzo wysoki dobrostan wskazuje 35% odpowiedzi osób do 25 lat, 29% osób w wieku 26–35 lat i 27% osób powyżej 35 lat, a we wszystkich grupach dominuje poziom średni (41–55%). Nieco niższy odsetek wysokich ocen w starszych grupach wiekowych może wynikać z częstszej konieczności łączenia studiów z pracą zawodową (pracuje 87% osób w wieku 26–35 lat wobec 68% osób do 25 lat) oraz z innymi obowiązkami. Grupa powyżej 35 lat liczy jedynie 3 osoby, dlatego wyniki należy interpretować ostrożnie.



Rys. 15 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu w grupach wiekowych

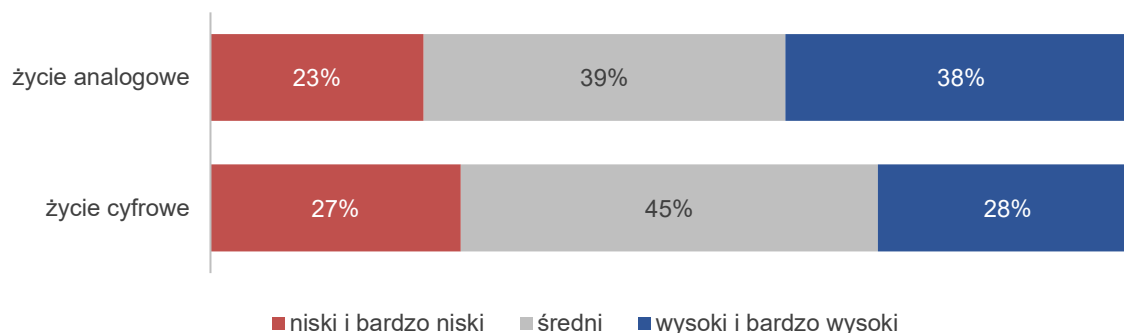
Na rys. 16 zilustrowano zależności poziomu poczucia dobrostanu względem płci ankietowanych. Wśród kobiet i mężczyzn dominuje średni poziom dobrostanu (kobiety 42%, mężczyźni 41%). Wysoki/bardzo wysoki dobrostan nieco częściej wskazują

kobiety (35%) niż mężczyźni (34%), natomiast niski/bardzo niski częściej mężczyźni (26%) niż kobiety (22%). Wyraźnie niższy dobrostan wskazują osoby niebinarne (40% odpowiedzi na poziomie niskim lub bardzo niskim i 26% na wysokim lub bardzo wysokim) oraz mężczyźna w trakcie lub po tranzycji (odpowiednio 47% i 18%). Różnice między kobietami a mężczyznami są niewielkie. Grupy osób niebinarnych (7 osób) i w trakcie lub po tranzycji (1 osoba) są bardzo małe, dlatego wyników nie należy uogólniać, choć mogą one sygnalizować potrzebę szczególnego wsparcia tych osób.



Rys. 16 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem płci respondentów

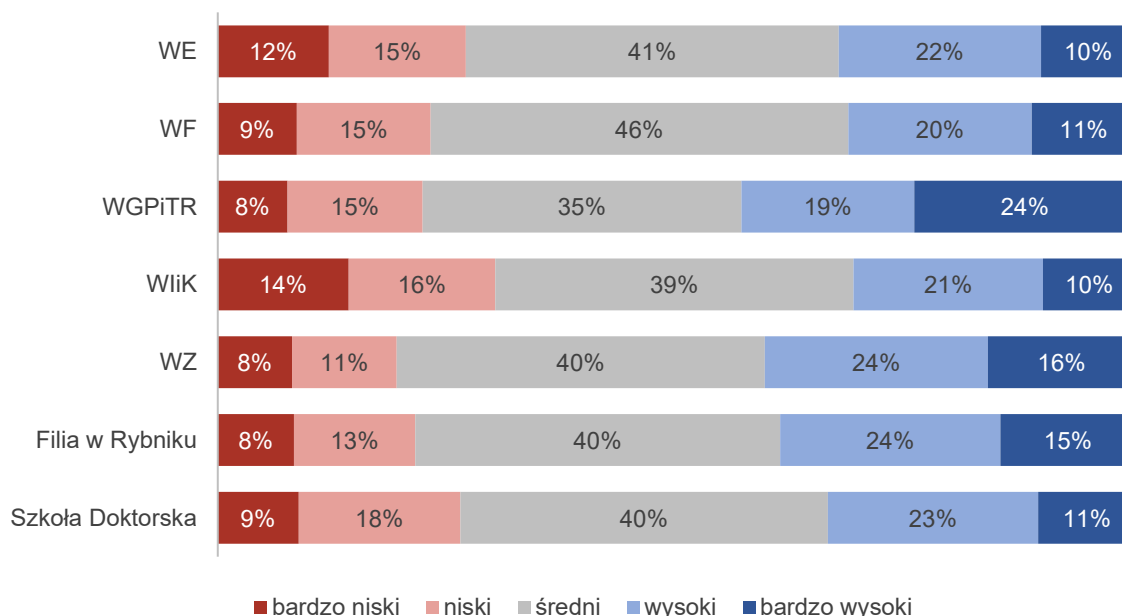
Określenie, do którego „życia” mi bliżej znalazło odzwierciedlenie w odpowiedziach przedstawionych na rys. 17. Zauważyć można, że osoby, którym bliżej do życia analogowego, częściej wskazują wysoki i bardzo wysoki dobrostan (38% odpowiedzi wobec 28% wśród osób bliższych życiu cyfrowemu), a rzadziej niski i bardzo niski (23% wobec 27%). Poziom średni częściej pojawia się w grupie osób bliższych życiu cyfrowemu (45% wobec 39%). Wynik ten może sugerować, że bezpośrednie interakcje społeczne oraz ograniczenie dominacji świata cyfrowego mogą sprzyjać lepszej ocenie własnego dobrostanu. Deklaracja respondentów o niskim i bardzo niskim poziomie dobrostanu względem bliskości do życia analogowego czy cyfrowego jest zbliżona do wyników ubiegłorocznych i wynosi ok. 25%.



Rys. 17 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem wyboru formy „życia” cyfrowo czy analogowo

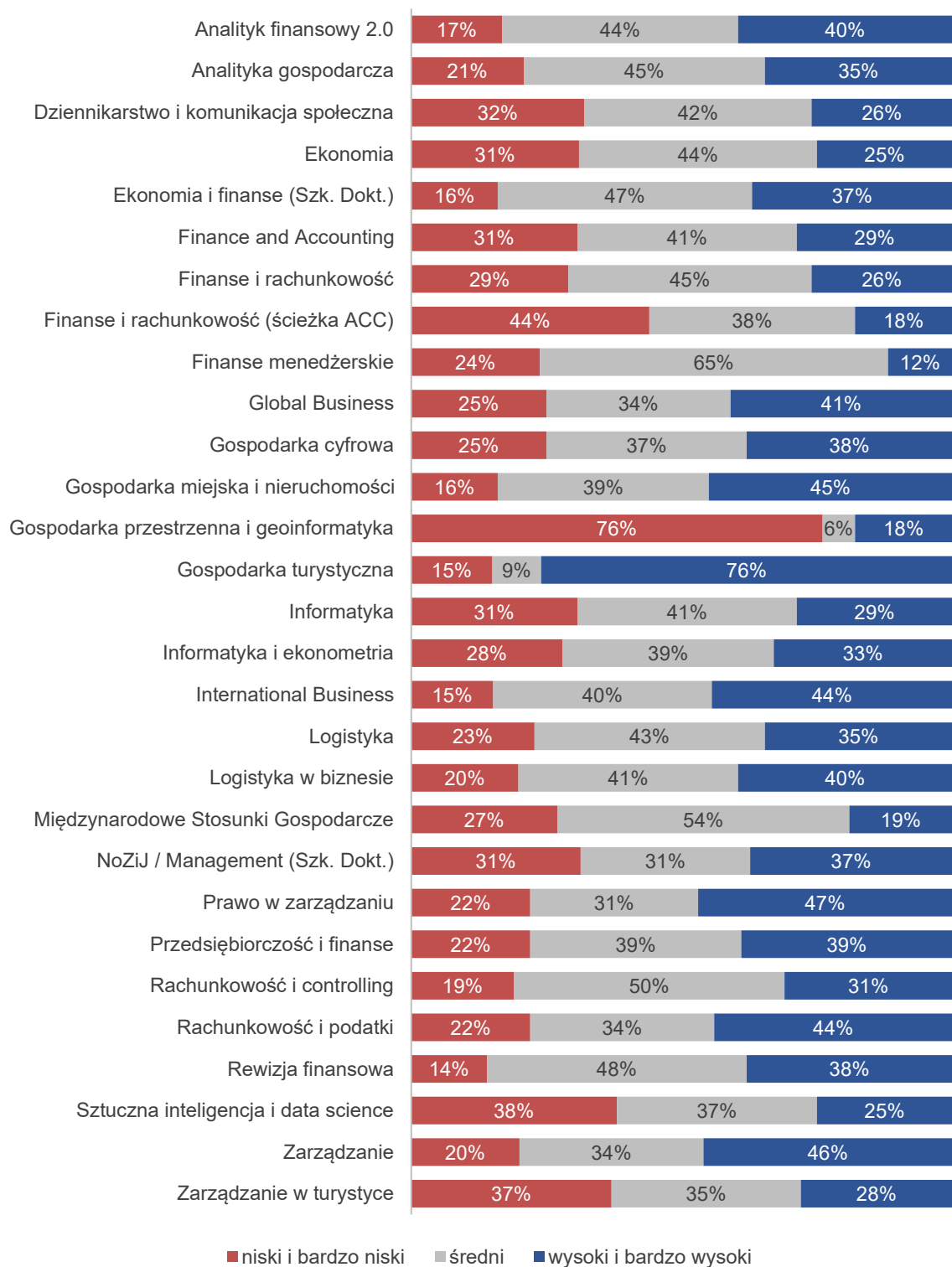
Na rys. 18 zilustrowano rozkład poziomu poczucia dobrostanu na wydziałach Uniwersytetu Ekonomicznego. Rozkłady na poszczególnych wydziałach nie różnią się od siebie znacząco. Na wszystkich wydziałach dominują deklaracje średniego poziomu dobrostanu - od 35% na WGPiTR⁴ do 46% na WF. Odsetek osób deklarujących niski lub bardzo niski dobrostan jest zbliżony i kształtuje się średnio na poziomie jednej czwartej badanych (20-30%). Z kolei wysoki i bardzo wysoki poziom dobrostanu deklaruje ok. 30% studentów wszystkich wydziałów, przy czym nieco wyższe wartości występują na WGPiTR (43%), WZ (40%) i w Filii w Rybniku (39%). Rozkład wyników wskazuje na względną spójność międzywydziałową, bez wyraźnych odstępstw, co może świadczyć o podobnych uwarunkowaniach funkcjonowania i dobrostanu studentów niezależnie od wydziału.

⁴ W badaniu wzięło udział 5 respondentów z WGPiTR, 5 ze Szkoły Doktorskiej i 6 z Filii w Rybniku, dlatego wyniki dla tych jednostek mają charakter orientacyjny.



Rys. 18 Rozkład poziomu poczucia dobrostanu na wydziałach Uniwersytetu Ekonomicznego

Na rys. 19 przedstawiono rozkład poziomu poczucia dobrostanu na kierunkach studiów. Ze względu na niewielką liczebność większości grup (wiele kierunków reprezentuje od 1 do 4 osób) wyniki mają charakter orientacyjny. Wśród kierunków liczniej reprezentowanych (co najmniej 13 osób) najkorzystniejszy obraz obserwuje się na kierunkach Zarządzanie (46% odpowiedzi wskazujących na wysoki lub bardzo wysoki dobrostan), Analityk finansowy 2.0 oraz Logistyka w biznesie (po 40%), a najmniej korzystny na kierunkach Informatyka (31% odpowiedzi na poziomie niskim lub bardzo niskim) oraz Finanse i rachunkowość (29%).



Rys. 19 Rozkład poziomu poczucia dobrostanu na kierunkach Uniwersytetu Ekonomicznego

Zidentyfikowane problemy

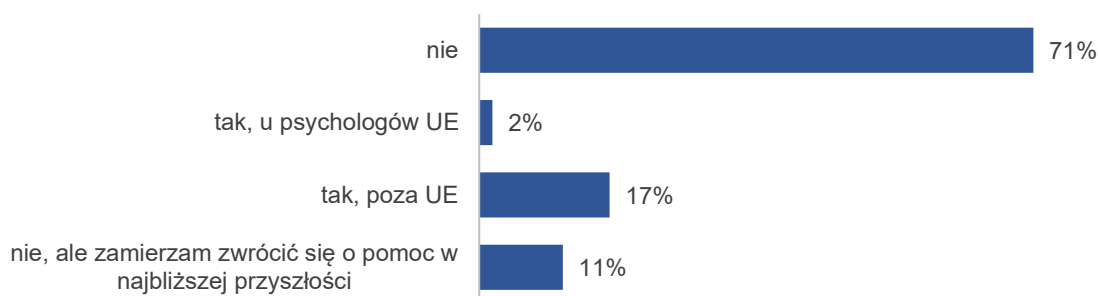
Wyniki badania pokazują, że większość studentek i studentów doświadcza objawów obniżających dobrostan. Najczęściej wskazywanymi problemami są zaburzenia koncentracji i uwagi (47%), zaburzenia snu (42%) oraz lęk (40%). Znaczący odsetek osób wskazuje na ograniczenie aktywności (39%), poczucie beznadziei (38%) czy utratę jakości życia i odczuwania przyjemności (37%), trudności w podejmowaniu działań (36%). Objawy te należą głównie do kategorii zaburzeń wynikających z przeciążenia i przemęczenia, które mogą być konsekwencją zarówno obciążeń związanych z nauką i pracą, jak i szerszego kontekstu społeczno-politycznego (np. niepewności gospodarczej czy konfliktów zbrojnych). Rzadziej pojawiały się odpowiedzi dotyczące apatyczności, spadku libido, natrętnych myśli o śmierci, utraty apetytu czy nadużywania substancji psychoaktywnych, jednak również te wskaźniki nie są marginalne i mogą świadczyć o nasilonych problemach psychicznych u części badanych. Warto podkreślić, że jedynie 7% respondentów nie zauważa u siebie żadnych trudności, co oznacza, że niemal wszyscy studenci doświadczenia przynajmniej jednego objawu pogorszenia samopoczucia. Dane te sugerują potrzebę systemowego wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego, profilaktyki stresu oraz promocji dobrostanu w środowisku akademickim (rys. 20). Należy zauważyć, że w stosunku do badań z 2025 r. nastąpiła wyraźna pozytywna zmiana uzyskanych wyników – odsetek wskazań zmalał dla wszystkich objawów, m.in. zaburzeń koncentracji i uwagi (z 65% do 47%), lęku (z 56% do 40%), zaburzeń snu (z 55% do 42%) oraz trudności w podejmowaniu działań (z 53% do 36%). Jednocześnie wzrósł odsetek osób, które nie zauważają u siebie żadnych trudności (z 2% do 7%).



Rys. 20 Wskazania respondentów dotyczące odczuwalnych objawów obniżających dobrostan (badani mogli wskazywać więcej niż jeden objaw pogorszenia samopoczucia)

Zdecydowana większość studentek i studentów nie korzystała dotychczas z profesjonalnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej (71%). Jednocześnie znacząca część badanych (11%) deklaruje zamiar skorzystania z takiej pomocy w najbliższej przyszłości, co świadczy o świadomości potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego (w 2025 r. odsetek ten wynosił 15%). Pomoc poza uczelnią zadeklarowało 17% respondentów (w 2025 r. – 13%), natomiast z usług psychologów UE skorzystało jedynie 2% osób (w 2025 r. – 3%) (por. rys. 21). W porównaniu z ubiegłym rokiem wzrósł zatem udział osób korzystających z profesjonalnej pomocy poza uczelnią, przy niewielkim spadku korzystania z oferty uczelnianej. Uzyskane wyniki mogą świadczyć o tym, że studenci częściej sięgają po wsparcie poza strukturami uczelni, a niski odsetek korzystania z pomocy dostępnej na UE może wskazywać na ograniczoną znajomość oferty, niską dostępność usług lub bariery natury psychologicznej (np. obawy przed stygmatyzacją). Jednocześnie fakt, że co dziesiąta osoba planuje poszukiwać profesjonalnego wsparcia, wskazuje na utrzymującą się potrzebę wzmocnienia systemu wsparcia psychologicznego w

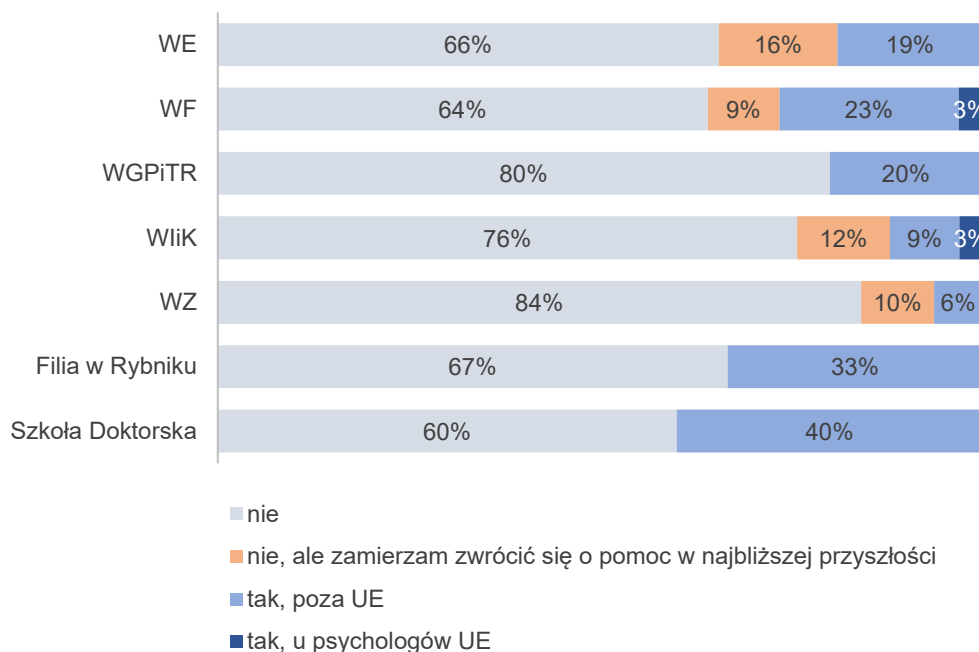
środowisku akademickim. Wysoki odsetek osób zgłaszających zaburzenia koncentracji i uwagi ma także bezpośrednie konsekwencje dydaktyczne. Przemawia za stosowaniem metod aktywizujących, krótszych jednostek pracy i zróżnicowanych form przekazu treści.



Rys. 21 Rozkład udziałów odpowiedzi dotyczących korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej/psychiatrycznej

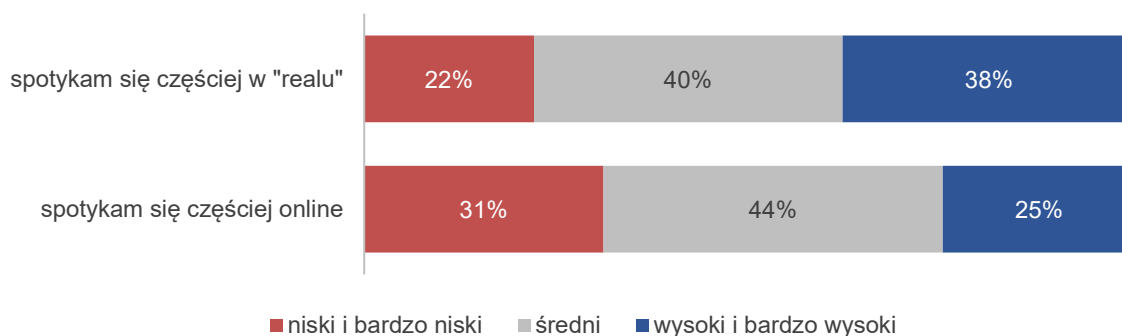
Na wszystkich wydziałach Uniwersytetu Ekonomicznego dominuje brak doświadczeń w korzystaniu z profesjonalnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej (por. rys. 22) – od 60% w Szkole Doktorskiej⁵ do 84% na WZ. Z pomocy psychologów uczelnianych korzystało niewielu studentów (3% na WliK i 3% na WF), co pokazuje bardzo niski poziom wykorzystania dostępnych w ramach uczelni form wsparcia. Znacznie częściej studenci decydowali się na pomoc poza UE – najwyższy odsetek takich deklaracji odnotowano w Szkole Doktorskiej (40%), w Filii w Rybniku (33%), WF (23%), WE (19%). Wysoki jest również odsetek osób, które planują skorzystać z pomocy w najbliższym czasie – np. na WE (16%), WliK (12%) czy WZ (10%) i WF (9%).

⁵ Szkoła Doktorska – 5 respondentów, Filia w Rybniku – 6, WGPiTR – 5.



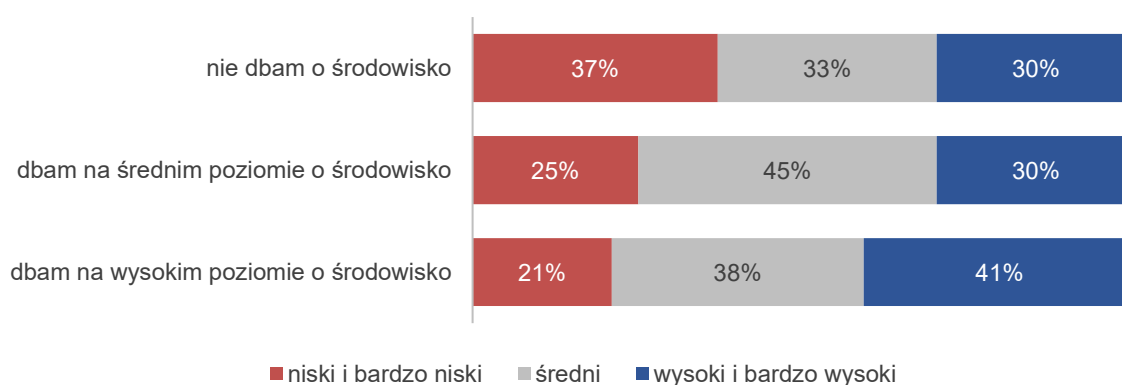
Rys. 22 Rozkład udziałów odpowiedzi dotyczących korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej/psychiatrycznej wśród badanych na wydziałach

Preferowana forma kontaktu z przyjaciółmi wiąże się z różnicami w deklarowanym poziomie dobrostanu (por. rys. 23). Osoby, które częściej spotykają się online, częściej wskazują na niski lub bardzo niski dobrostan (31% wobec 22% wśród spotykających się w realu). Jednocześnie odsetek deklaracji wysokiego i bardzo wysokiego dobrostanu jest wyraźnie wyższy u osób preferujących kontakty bezpośrednie (38%) niż kontakty online (25%). W obu grupach dominują deklaracje średniego poziomu dobrostanu, przy czym poziom średni częściej wskazują osoby spotykające się online (44%) niż w realu (40%). Można więc zauważyć, że bezpośrednie spotkania mogą sprzyjać korzystniejszej ocenie własnego dobrostanu, co potwierdza znaczenie relacji „twarzą w twarz” dla poczucia dobrostanu w pokoleniu Z.



Rys. 23 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem realizacji spotkań z przyjaciółmi

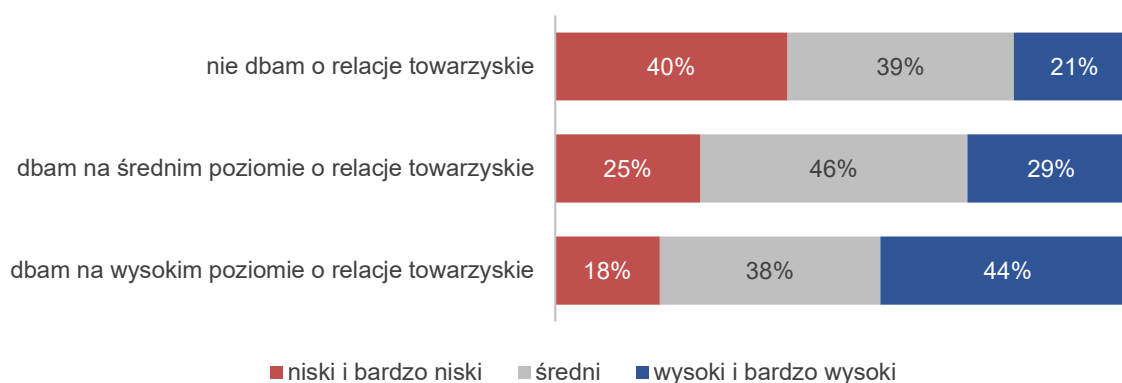
Wyniki wskazują, że poziom deklarowanej dbałości o środowisko wiąże się z odczuwanym poziomem dobrostanu (por. rys. 24). W grupie osób, które nie dbają o środowisko (14 osób), odsetek deklaracji niskiego i bardzo niskiego dobrostanu jest najwyższy i wynosi 37%, a wysoki i bardzo wysoki dobrostan wskazuje 30% odpowiedzi. Wraz ze wzrostem zaangażowania w działania proekologiczne widoczny jest trend spadku udziału osób o niskim dobrostanie (25% przy średniej dbałości i 21% przy wysokiej) oraz wzrostu udziału odpowiedzi wskazujących na wysoki i bardzo wysoki dobrostan (30% i 41%). Odpowiedzi wskazujące na średni poziom dobrostanu stanowią w poszczególnych grupach od 33% do 45%. Widoczna jest tendencja sugerująca, że aktywna troska o środowisko może pozytywnie korelować z wyższym dobrostanem psychicznym i emocjonalnym, co wpisuje się w koncepcję tzw. „well-being through sustainability” (dobrostanu poprzez zrównoważony styl życia). Wyrażna preferencja kontaktów bezpośrednich oraz ich związek z wyższym dobrostanem stanowią ważną przesłankę dla projektowania form kształcenia. Wskazują na wartość zajęć stacjonarnych opartych na pracy zespołowej, projektach i bezpośredniej interakcji z prowadzącym, które sprzyjają jednocześnie rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych oczekiwanych przez pracodawców.



Rys. 24 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o środowisko

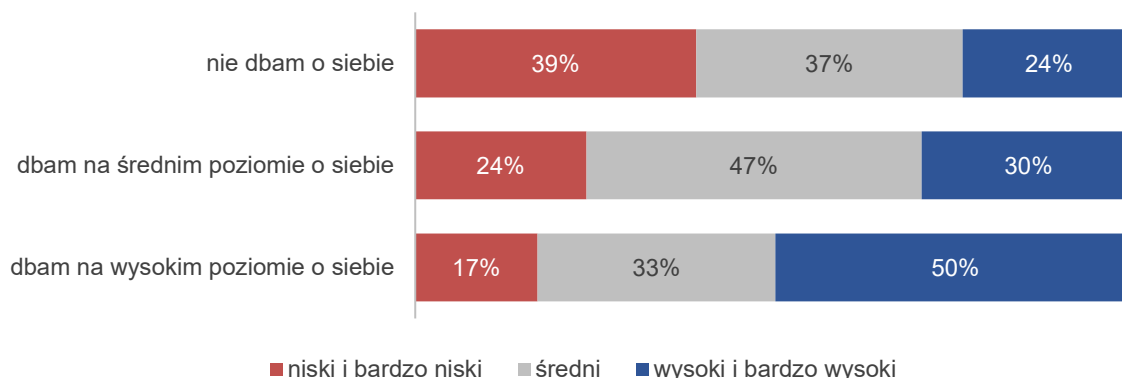
Widoczna jest wyraźna zależność między dbałością o relacje towarzyskie a deklarowanym poziomem dobrostanu (por. rys. 25). W grupie osób, które nie dbają o relacje, dominują niskie i bardzo niskie oceny dobrostanu (40%), a tylko 21% wskazuje na dobrostan wysoki lub bardzo wysoki. Wraz ze wzrostem troski o relacje obserwuje się wyraźny spadek odsetka odpowiedzi wskazujących na niski dobrostan (25% przy średnim dbaniu i 18% przy wysokim), a jednocześnie systematyczny wzrost odsetka osób deklarujących dobrostan wysoki i bardzo wysoki (29% i 44%). Niezależnie od

stopnia dbałości, istotny odsetek badanych lokuje swój dobrostan na poziomie średnim (38–46%). Jednak dane wskazują jednoznacznie, że utrzymywanie i rozwijanie więzi społecznych wiąże się z bardziej korzystną oceną własnego samopoczucia. Wynik ten potwierdza rolę relacji interpersonalnych jako jednego z kluczowych czynników wzmacniających dobrostan psychiczny i emocjonalny.



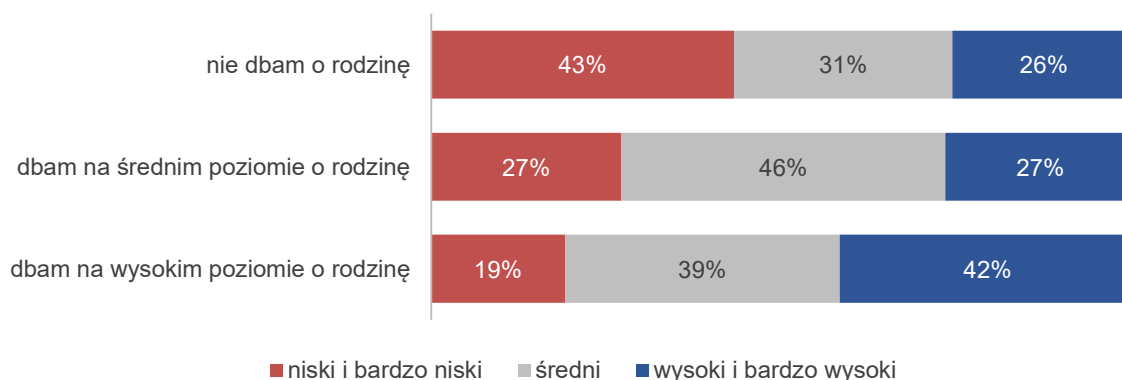
Rys. 25 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o relacje towarzyskie

Wyniki pokazują, że poziom dbałości o siebie silnie różnicuje deklarowany poziom dobrostanu (por. rys. 26). W grupie osób, które nie dbają o siebie, dominuje niski i bardzo niski dobrostan (39%), a tylko 24% ocenia go wysoko lub bardzo wysoko. W przypadku osób deklarujących średni poziom troski o siebie, odsetek niskiego dobrostanu spada do 24%, a wysoki/bardzo wysoki wzrasta do 30%. Najbardziej korzystny obraz widoczny jest wśród osób dbających o siebie w wysokim stopniu – tutaj odsetek niskiego dobrostanu wynosi 17%, a 50% deklaruje wysoki lub bardzo wysoki dobrostan. Niezależnie od poziomu dbania o siebie, znacząca część respondentów lokuje się w kategorii średniego dobrostanu (33–47%). Niemniej jednak widoczna jest wyraźna tendencja, że intensywniejsza troska o siebie sprzyja korzystniejszym ocenom dobrostanu, co potwierdza znaczenie praktyk wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne w budowaniu jakości życia studentów.



Rys. 26 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o siebie

Podobna zależność dotyczy dbałości o rodzinę (por. rys. 27). W grupie osób, które nie dbają o rodzinę (16 osób), 43% odpowiedzi wskazuje na niski lub bardzo niski dobrostan, a jedynie 26% na wysoki lub bardzo wysoki. Wśród osób dbających o rodzinę w wysokim stopniu proporcje te wynoszą odpowiednio 19% i 42%. Wynik ten potwierdza znaczenie więzi rodzinnych jako zasobu wspierającego dobrostan studentów.



Rys. 27 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o rodzinę

Implikacje dla procesu kształcenia

Wyniki badania wskazują, że dobrostan studentów jest ściśle powiązany z warunkami, w jakich przebiega proces kształcenia. Najczęściej wskazywane źródła jego obniżenia, czyli nadmiar obowiązków oraz stres i presja związana z nauką, dotyczą bezpośrednio organizacji studiów. Przedstawiciele pokolenia Z wyraźnie cenią bezpośrednie relacje i wspólne działanie, a osoby preferujące kontakt twarzą w twarz deklarują wyższy poziom dobrostanu. Jednocześnie większość studentów łączy naukę z pracą

zawodową, a stabilność finansowa jest dla nich jednym z kluczowych warunków dobrego samopoczucia. Uzyskane wyniki dostarczają przesłanek do dostosowywania programów i metod kształcenia do potrzeb współczesnych studentów. Takie dostosowanie obejmuje racjonalizację obciążeń, większy udział metod aktywizujących i pracy zespołowej, elastyczność organizacyjną wobec studentów pracujących oraz powiązanie oferty wsparcia psychologicznego z procesem dydaktycznym. Diagnoza dobrostanu powinna być więc traktowana jako jedno ze źródeł wiedzy o zewnętrznych uwarunkowaniach edukacji akademickiej, w tym kształcenia na kierunkach o profilu praktycznym, silnie powiązanych z rynkiem pracy.

Spis rysunków

Rys. 1 Model dobrostanu.....	3
Rys. 2 Rozkład respondentów ze względu na jednostkę, w której studiują	6
Rys. 3 Rozkład respondentów ze względu na płeć	6
Rys. 4 Rozkład respondentów ze względu na wiek	7
Rys. 5 Rozkład form pracy realizowanych przez studentów.....	7
Rys. 6 Rozkład korzystania ze środków transportu w dotarciu na studia	8
Rys. 7 Rozkład udziałów odpowiedzi dotyczących deklarowanej dbałości.....	9
Rys. 8 Deklarowana forma spotkań towarzyskich	9
Rys. 9 Rozkład częstości spędzania czasu na spotkaniach z przyjaciółmi.....	10
Rys. 10 Rozkład udziału odpowiedzi dotyczącej bliskości do życia analogowego czy cyfrowego.....	13
Rys. 11 Rozkład poczucia szczęścia w badanej populacji	14
Rys. 12 Wskazania respondentów dotyczące elementów wpływających na podniesienie poziomu dobrostanu (badani mogli wskazywać więcej niż jeden element)	15
Rys. 13 Wskazania respondentów dotyczące elementów zaburzających poziom dobrostanu (badani mogli wskazywać więcej niż jeden element)	16
Rys. 14 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu wśród osób bez i z niepełnosprawnościami	17
Rys. 15 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu w grupach wiekowych	17
Rys. 16 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem płci respondentów.....	18
Rys. 17 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem wyboru formy „życia” cyfrowo czy analogowo	19
Rys. 18 Rozkład poziomu poczucia dobrostanu na wydziałach Uniwersytetu Ekonomicznego	20
Rys. 19 Rozkład poziomu poczucia dobrostanu na kierunkach Uniwersytetu Ekonomicznego	21
Rys. 20 Wskazania respondentów dotyczące odczuwalnych objawów obniżających dobrostan (badani mogli wskazywać więcej niż jeden objaw pogorszenia samopoczucia) ...	23
Rys. 21 Rozkład udziałów odpowiedzi dotyczących korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej/ psychiatrycznej	24
Rys. 22 Rozkład udziałów odpowiedzi dotyczących korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej/ psychiatrycznej wśród badanych na wydziałach	25
Rys. 23 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem realizacji spotkań z przyjaciółmi	25
Rys. 24 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o środowisko	26
Rys. 25 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o relacje towarzyskie	27

Rys. 26 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o siebie	28
Rys. 27 Rozkład odpowiedzi odczuwalnego poziomu dobrostanu względem dbałości o rodzinę	28

Spis tabel

Tabela 1. Motywy wyboru spotkań z przyjaciółmi w realu	11
Tabela 2. Motywy wyboru spotkań z przyjaciółmi online	11