



Przed sesją do lasu! Studenci chcą „zielonych recept” na kryzys psychiczny

Młodzi Polacy są dramatycznie przebudźcowani, a tradycyjne metody walki ze stresem akademickim przestają wystarczać. Z okazji nadchodzącego Dnia Leniwych Spacerów (19 czerwca), Fundacja Czysta Rzeka publikuje raport z badania „Kontakt z naturą a dobrostan psychiczny studentów krakowskich uczelni”. Diagnoza zrealizowana w ramach projektu „Mosty Partycypacji” pod patronatem międzynarodowej organizacji Forest Therapy Hub (FTHub) przynosi alarmujące wnioski: studenci jednomyślnie uznają zbawienny wpływ przyrody na zdrowie psychiczne, jednak infrastruktura uczelni oraz bariery systemowe drastycznie odcinają ich od regeneracji.

Paradoks zielonego Krakowa: studenci odcięci od natury przy uczelniach

Zrealizowane badanie ankietowe obala mit, jakoby współczesna młodzież unikała kontaktu z naturą. **Aż 81% respondentów odwiedza tereny zielone co najmniej raz w tygodniu**, a najpopularniejszymi aktywnościami są spacer (93%) oraz spotkania ze znajomymi (78%). Co więcej, studenci wykazują pełną świadomość, **że przebywanie na łonie natury ma terapeutyczny wpływ na zdrowie. 96% zgadza się, że kontakt z naturą redukuje stres, a 91% – że bezpośrednio wpływa na ich dobrostan psychiczny.**

Gdzie leży zatem problem? Diagnoza obnaża głębokie napięcie strukturalne. Tylko 36% studentów deklaruje silne poczucie związku z przyrodą w bezpośredniej okolicy, w której studiuje. **Jednak dostępność do terenów zielonych na samych uczelniach oceniana jest dość nisko – aż 33% badanych wystawia swojej uczelni ocenę negatywną** (dla porównania: infrastrukturę całego Krakowa negatywnie ocenia zaledwie 7%). Wśród osób biorących udział w badaniu można zauważyć różnice zdań zależnie od uczelni, na której studiują - na Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej (UKEN) odsetek niezadowolonych wynosi aż 51%, podczas gdy na Uniwersytecie Jagiellońskim (UJ) jest to 21%.

Okazuje się również, że kontakt z przyrodą ma charakter wyłącznie spontaniczny. Ustrukturyzowane techniki regeneracji – joga, uważność, ćwiczenia oddechowe czy kąpiele leśne – pozostają w głębokim cieniu, a **18% studentów nie korzysta z żadnej z nich**. Japońska praktyka *shinrin-yoku* (kąpiele leśne) to wciąż nisza: słyszało o niej 33% badanych, a realnie doświadczyło zaledwie **10% całej próby** (choć świadomość ta wyraźnie rośnie wraz z wiekiem – od 22% w grupie najmłodszej do 77% u osób powyżej 26 roku życia).

¹ badanie ankietowe CAWI zrealizowane na studentach krakowskich uczelni w lutym 2026 r. za pośrednictwem formularza Google Forms; **N=135**. Zastosowany dobór próby miał charakter nieprobabilistyczny (próba okolicznościowa); luty-marzec **2026**





FUNDACJA
CZYSTA RZĘKA

KOMUNIKATY PRASOWE
18 czerwca 2026 r.

Głos ekspertów: przebudźcowanie, system i alchemia uważności

Raport Fundacji Czysta Rzeka zestawia twarde dane statystyczne z eksperckim głosem praktyków oraz samych nauczycieli akademickich, wskazując na konieczność głębokich zmian.

*„Lektura raportu pozwala zauważyć paradoks: młodzi ludzie intuicyjnie wiedzą, że przyroda im służy, ale kontakt z nią pozostaje przypadkowy. W świecie ekranów i ciągłej presji efektywności natura pozostaje jednym z niewielu środowisk, które nie oczekuje od człowieka żadnej wydajności – tam można po prostu być. Wyniki badania pokazują ogromną otwartość studentów. To jasny sygnał dla uczelni i instytucji zdrowia psychicznego: wsparcie dobrostanu nie musi ograniczać się do gabinetów terapeutycznych czy sal wykładowych. Musimy zacząć pytać o warunki wspierające młodzież na co dzień, a łatwo dostępna, inkluzywna natura jest jednym z nich” – podkreśla **Marta Grabowska, trenerka międzynarodowej organizacji Forest Therapy Hub, która objęła patronat nad raportem.***

Z perspektywy edukatorów i przewodników, którzy bezpośrednio pracują z technikami redukcji stresu, kluczem do ratowania zdrowia psychicznego jest przejście od teorii do doświadczenia zmysłami:

*„Wyniki przynoszą poruszający obraz: z jednej strony ogromne przebudźcowanie, stres akademicki i lęk krakowskich studentów, z drugiej – głęboka tęsknota za zielenią. Aż 70% z nich deklaruje, że chciałoby wziąć udział w uniwersyteckich zajęciach na świeżym powietrzu. Czas wyjść z sal wykładowych do lasu! Kąpiel leśna to całkowite zwolnienie tempa i uruchomienie zmysłów – tzw. multisensoryczna immersja. Drzewa wydzielają fitoncydy, które obniżają poziom kortyzolu we krwi, redukują lęk i stymulują odporność. Z okazji Dnia Leniwych Spacerów lub bez okazji zapraszam każdego studenta i każdą studentkę: wyjdźcie do lasu czy nad rzekę, wyłączcie telefon, zatrzymajcie się i weźcie trzy głębokie oddechy. To potrafi zmienić chemię naszego mózgu” – wskazuje **Izabela Sałamacha, edukatorka i certyfikowana przewodniczka kąpeli leśnych Fundacji Czysta Rzeka, jedna z inicjatorek badania.***

Z kolei analiza barier wykazuje, że przeszkody w kontakcie z naturą nie wynikają ze złej woli młodzieży, ale z trudnej sytuacji życiowej: aż **79% studentów wskazuje na brak czasu, 60% na obciążenie nauką lub pracą, a 49% na krakowski smog.**

„Przeciążenie, presja ekonomiczna i zmęczenie to efekt uwarunkowań systemowych, a nie wina jednostek. Dane EUROSTUDENT VIII są bezwzględne: blisko 60% studentów w Polsce pracuje, a 74% z nich robi to, by pokryć koszty utrzymania. Dodatkowo żyjemy z urzędzeniami w kieszeniach, które działają jak kasyna – uzależniają i wysysają resztki uwagi. Sama jako studentka i obecna doktorantka wpadałam w to błędne koło zmęczenia. Ratunkiem okazała się przyroda i prosta praktyka siedziska (sit-spot) –



Dofinansowane przez
Unię Europejską





FUNDACJA
CZYSTA RZEKA

KOMUNIKATY PRASOWE

18 czerwca 2026 r.

regularne wracanie w jedno, bliskie miejsce i 5-minutowa obserwacja otoczenia. To pomogło mi zakorzenić się w Krakowie po izolacji. Czas, by polskie uczelnie – wzorem Cornell University czy Uniwersytetu w Utrechcie – wprowadziły programy typu 'Nature Rx', outdoorowe przestrzenie dydaktyczne, ogrody i dziedzińce umożliwiające regenerację między zajęciami” – podsumowuje Gabriela Chomiczewska, doktorantka Uniwersytetu Jagiellońskiego i druga z inicjatorek badania.

Czego oczekują studenci? Konkretnie żądania zmian

Młodzież akademicka nie chce kolejnych ulotek ani tekstowych poradników (poparcie dla form mediowo-tekstowych wyniosło zaledwie 13%). **Aż 68% respondentów domaga się systemowej edukacji o wpływie natury na psychikę**, wskazując jasne preferencje:

- **71%** żąda organizacji regularnych zajęć dydaktycznych na świeżym powietrzu.
- **50%** oczekuje praktycznych warsztatów plenerowych w ramach programu studiów.
- **41%** chce uniwersyteckich, zorganizowanych grup wyjść na tereny zielone.

Dominującym kanałem, w którym studenci szukają informacji o tego typu praktykach, są media społecznościowe (69%). To tam Fundacja Czysta Rzeka, w ramach projektu „Mosty Partycypacji”, planuje rozwijać kampanie edukacyjne, które odczarują mit, że uważność w naturze to skomplikowana filozofia dla wybranych.

O projekcie i partnerach: Diagnoza powstała w ramach projektu **„Mosty Partycypacji: NGO dla polityk publicznych”** (nr FERS.04.06–IP.04–0062/23), dofinansowanego przez Unię Europejską ze środków programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego.

Fundacja Czysta Rzeka to organizacja pozarządowa, wywodząca się z ogólnopolskiej akcji „Operacja Czysta Rzeka”. Oprócz działań na rzecz czystości ekosystemów wodnych, fundacja aktywnie rozwija programy edukacji przyrodniczej oraz upowszechnia nowoczesne narzędzia ochrony zdrowia psychicznego oparte na kontakcie z naturą.

O badaniu „Kontakt z naturą a dobrostan psychiczny studentów krakowskich uczelni”

Badanie zrealizowała Fundacja Czysta Rzeka przy wsparciu merytorycznym zespołu projektowego Mosty Partycypacji: NGO dla polityk publicznych” (nr FERS.04.06–IP.04–0062/23), dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego.

Pierwszym etapem badania była analiza danych zastanych, której celem było osadzenie problematyki kondycji psychicznej studentów krakowskich uczelni w szerszym kontekście diagnoz ogólnopolskich oraz dostępnych badań regionalnych. Przegląd objął publikacje, raporty i badania naukowe z lat 2020–2025, ze szczególnym uwzględnieniem trzech obszarów tematycznych: ogólnej kondycji psychicznej młodych dorosłych w Polsce, specyfiki środowiska akademickiego Krakowa oraz lokalnych czynników środowiskowych wpływających na dobrostan psychiczny. Dodatkowo zgromadzono materiał dotyczący terminologii i realizowania kąpieli leśnych jako jednej z wybranych praktyk budowania



Dofinansowane przez
Unię Europejską





FUNDACJA
CZYSTA RZĘKA

KOMUNIKATY PRASOWE

18 czerwca 2026 r.

kontaktu z naturą oraz dokonano analizy dostępnych międzynarodowych artykułów naukowych (2024-2025) dotyczących terapeutycznego wpływu kąpeli leśnych na zdrowie psychiczne studentów.

Drugi etap stanowiło badanie ankietowe CAWI skierowane do studentów krakowskich uczelni. Badanie zrealizowano od lutego do marca 2026 r. za pośrednictwem formularza Google Forms; łączna liczba respondentów wyniosła 135. Zastosowany dobór próby miał charakter nieprobabilistyczny (próba okolicznościowa), dlatego wyniki należy traktować jako opis postaw i praktyk respondentów badania, a nie jako oszacowania odnoszące się do ogółu studentów. Badanie miało na celu rozpoznanie doświadczeń związanych z technikami odpoczynku i relaksacji w naturze oraz identyfikację potrzeb związanych z korzystaniem z terenów zielonych. Dystrybuowane było przez sieci nieoficjalne (grupy na Facebooku, Instagramie), jak i oficjalne kanały mailingowe uczelni.

Pełna wersja raportu do pobrania [TUTAJ](#).

Fundacja Czysta Rzeką

Organizacja pozarządowa bazująca na 8-letnim doświadczeniu przeprowadzania akcji społecznego sprzątnięcia rzek i terenów zielonych pod nazwą „Operacja Czysta Rzeką”, gromadząca ponad 138-tysięczną społeczność, która uprzątnęła z łona natury ponad 2800 ton odpadów. Fundację tworzą ludzie zaangażowani, działający z pasją i ceniący wyjątkowość i bogactwo otaczającej nas natury. Z szacunku do przyrody organizacja promuje postawę ekologicznej wrażliwości, aby zachować ją dla przyszłych pokoleń. Fundacja Czysta Rzeką zajmuje się edukacją ekologiczną. Wśród celów organizacji znajdują się, m.in. działalność edukacyjna w zakresie ochrony zasobów wodnych, odpowiedzialnego i prośrodowiskowego stylu życia, w tym zarządzania odpadami oraz promocja zrównoważonego rozwoju społeczności lokalnych. W roku szkolnym 2025/2026 Fundacja Czysta Rzeką realizuje program edukacyjny dla olsztyńskich szkół podstawowych **„Życie nad wodą”**.

Fundatorem Fundacji Czysta Rzeką jest 5 Strona Sp. z o.o – wydawca czasopisma „Kraina Bugu”.

Więcej informacji na <https://czystarzeką.org/>.

Kontakt dla mediów:

Izabela Sałamacha

tel. 609 900 492

email: i.salamacha@czystarzeką.org



Dofinansowane przez
Unię Europejską

