

Wypalenie akademickie: mechanizmy, skutki, strategie zaradcze

**Prof UAM Teresa Chirkowska-Smolak,
Wydział Psychologii i KOgnitywistyki, UAM Poznań**

Studencki Dzień Jakości Kształcenia w UEP „Horyzonty Dydaktyki 2024”, 16.04.2024

Wypalenie

Metafora, by wskazać na stopniową utratę energii i motywacji do pracy, na to, jak początkowy zapał do pracy oraz pasja stopniowo i prawie niezauważalnie zamienia się w poczucie stałego przemęczenia, w niechęć do pracy, we frustrację i poirytowanie, a praca nie daje już satysfakcji i odczuwamy pustkę

Problem wypalenia akademickiego i jego aktualność w kontekście akademickim

1) Wypalenie zawodowe to syndrom zawodowy, powstający w wyniku przewlekłego stresu w miejscu pracy, z którym jednostce nie udało się skutecznie poradzić (*ICD 11, International Classification of Diseases*)

2) studia to też „praca” - wypalenie to nie tylko problem zawodowy, ale również akademicki, dotyczący studentów na różnych etapach edukacji:

„trójwymiarowy syndrom charakteryzujący się **wyczerpaniem** wynikającym z wymagań związanych z nauką, **cynizmem** wobec sensu nauki i **poczuciem nieadekwatności** jednostki jako studenta” (Schaufeli i in., 2003)

Koncepcja wypalenia wg Ch.Maslach

Wypala się zaangażowanie



od energii

od entuzjazmu/ identyfikacji

od poczucia skuteczności

do wyczerpania

do cynizmu

do utraty pewności siebie



Zakres zjawiska



ok 30% polskich studentów deklaruje wypalenie

narastanie zjawiska z każdym kolejnym rokiem studiów (nawet do 85% na ostatnim roku w przypadku studentów medycyny)

Wskaźniki wypalenia

- chroniczne zmęczenie, przytłoczenie wymaganiami akademickimi
- spadek aktywności (brak energii do uczestniczenia w sposób aktywny na zajęciach)
- niechęć do uczestnictwa w zajęciach, wycofywanie się z aktywności dodatkowej
- utrata początkowego entuzjazmu
- rozwijanie się negatywnych postaw wobec studiów i uczelni - rosnący cynizm, obojętność lub frustracja wobec zajęć i innych osób
- nadmierne lub niespójne reakcje emocjonalne na zwykłe sytuacje akademickie
- pogorszenie relacji społecznych (z innymi studentami, nauczycielami akademickimi, administracją)
- przeświadczenie o bezcelowości, bezsensowności własnych działań
- narastające poczucie, że obniżają się osiągnięcia, poczucie, że nie odnosi się sukcesów mimo wysiłku
- poczucie, że nie spełnia się oczekiwań, spadek samooceny

Przyczyny wypalenia - problem relacji z pracą

kanarek w klatce

... wczesny sygnał ostrzegawczy zagrożenia w kopalni

Zasoby

indywidualne czy organizacyjne?



Strategie radzenia sobie z wypaleniem

Strategie organizacyjne

- poprawa dopasowania w 6 obszarach:
 - obciążenie,
 - wspólnotowość,
 - administracja,
 - autonomia,
 - jakość kształcenia,
 - wartości

Strategie instytucjonalne

- programy wsparcia psychicznego
- poprawa jakości dydaktyki
- promocja zdrowego stylu życia

Strategie indywidualne

- techniki zarządzania stresem (mindfulness, regularna aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne)
- zarządzanie czasem i priorytetami, zarządzanie celami
- budowanie sieci wsparcia (dobrych relacji z bliskimi, rówieśnikami, korzystanie z dostępnych zasobów wsparcia psychologicznego na uczelni)

Wyniki pomiaru wypalenia na UEP

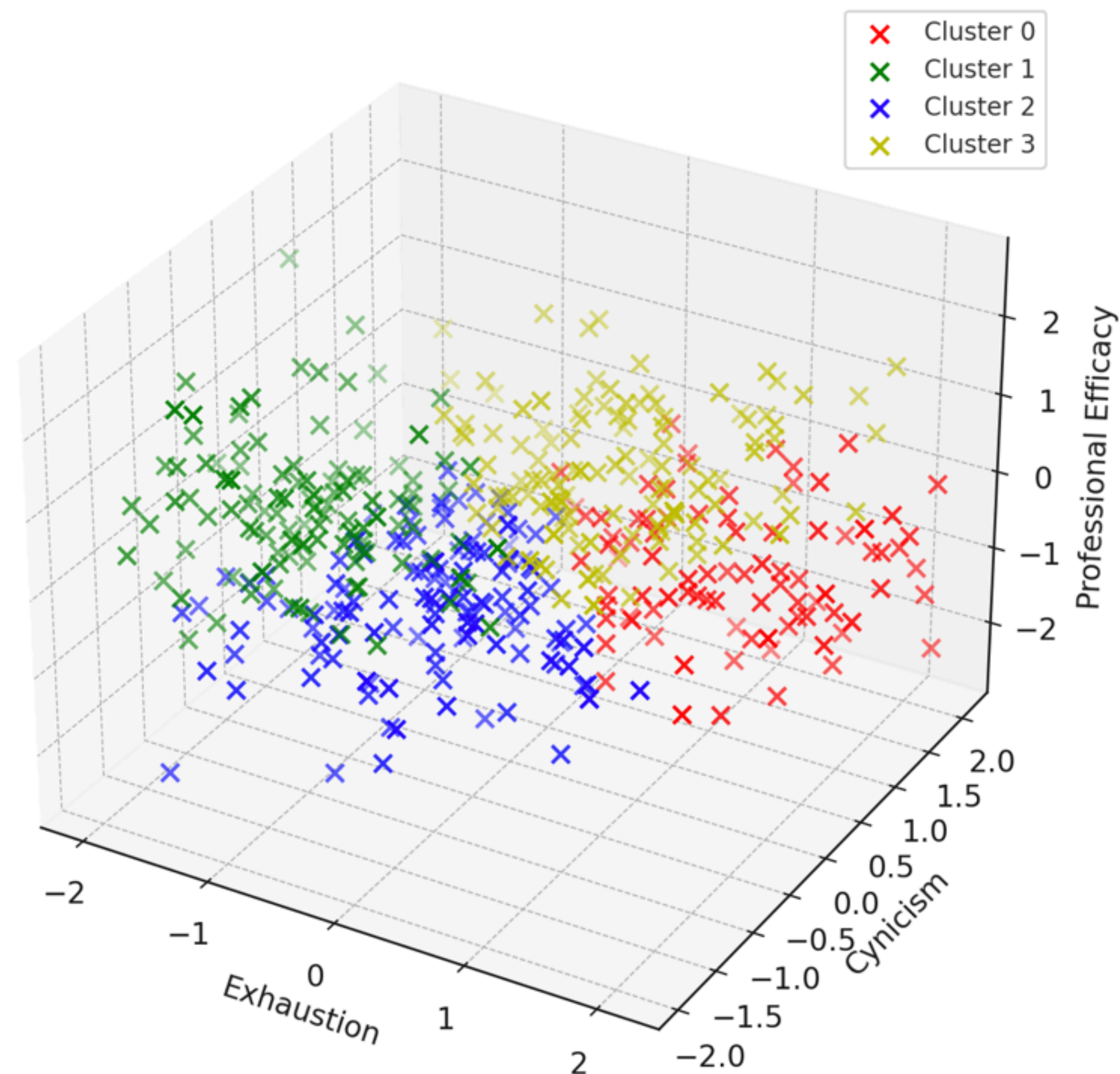
- marzec-kwiecień 2024
- ankieta online kierowana do studentów UEP, pomiar wypalenia studenckiego (Maslach Burnout Inventory) i czynników organizacyjnych wypalenia (Skala ODA)
- N=458 (57% K, 43%M), 61% pracujących studentów, różne kierunki (analiza danych ekonomicznych, finanse i rachunkowość, rachunkowość i finanse biznesul; finanse, auryt i inwestycje; międzynarodowe stosunki gosp., zarządzanie i in.), wszystkie roczniki (najwięcej 1 i 3 rok, najmniej studentów 4 roku)



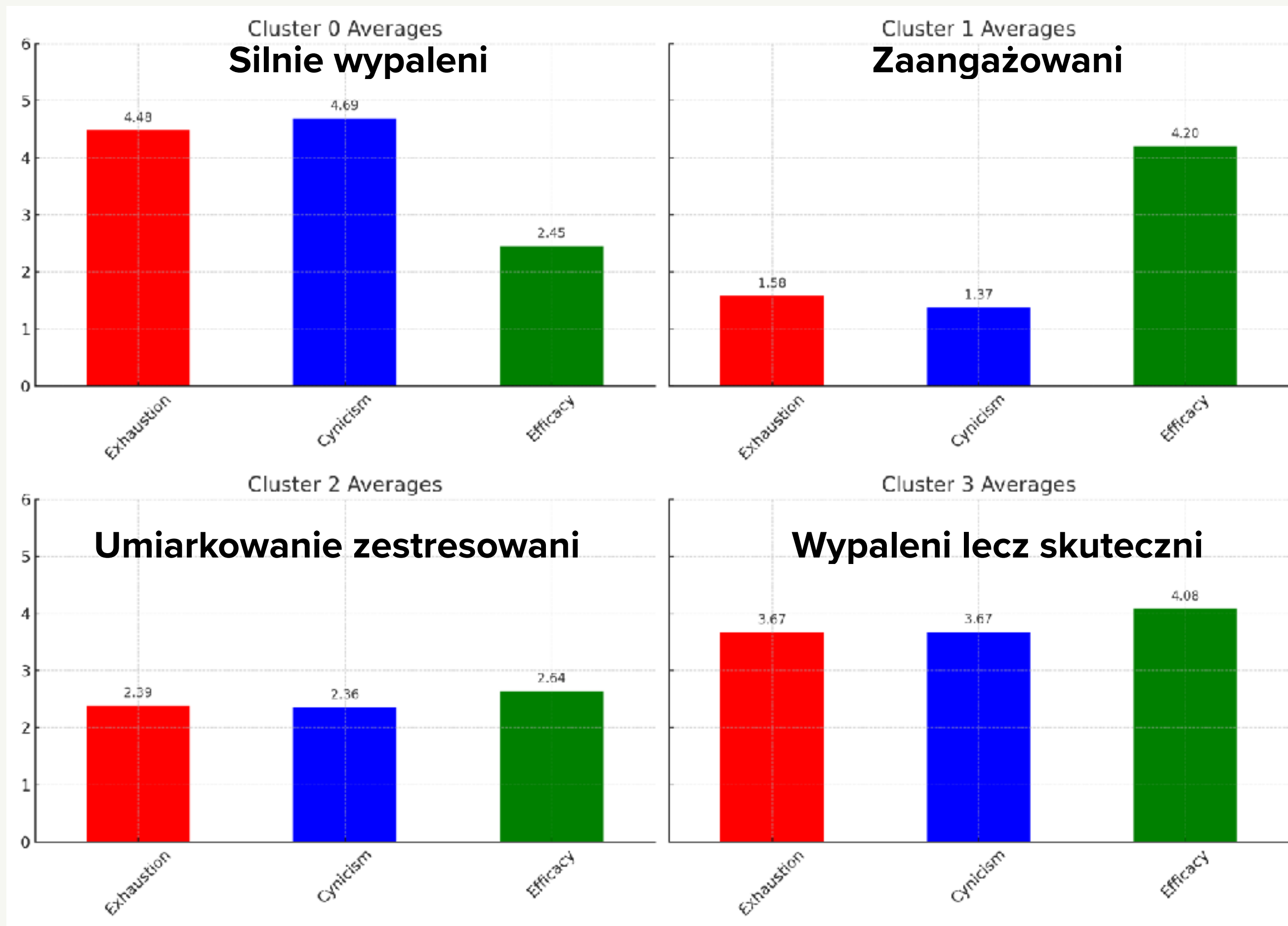
4 profile wypalenia:

- Profil 1: 19% - **silnie wypaleni** (wysokie wyczerpanie, wysoki cynizm, niska efektywność)
- Profil 2: 26% - **zaangażowani** (niskie wyczerpanie, niski cynizm, wysoka efektywność)
- Profil 3: 28,4% - **przeciętnie zestresowani** (umiarkowane wyniki na wszystkich wymiarach)
- Profil 4: 26,6% - **wypaleni, lecz skuteczni** (wysokie wyniki na wszystkich wymiarach), w tej grupie jest relatywnie więcej kobiet ze starszych roczników

3D Visualization of Burnout Clusters



Wyniki



Wypalenie (wyczerpanie i cynizm) deklaruje aż **45,6% studentów!** Ale część z nich utrzymuje jeszcze poczucie skuteczności oraz ma dobre oceny w porównaniu z innymi studentami na roku (?)

Ponad 1/4 studentów jest narażona na rozwój wypalenia

Wypalenie a rok studiów: słabe korelacje z wyczerpaniem, umiarkowane z cynizmem

Wypalenie a płeć: K bardziej wypalone (wszystkie wymiary)

Wypalenie a praca zawodowa: niepracujący są bardziej cyniczni wobec swoich studiów, ale mają silniejsze poczucie skuteczności

Podsumowanie:

- wczesne rozpoznawanie i reagowanie na te oznaki może pomóc w zapobieganiu rozwojowi pełnoobjawowego wypalenia
- jest to nie tylko korzystne dla indywidualnego dobrostanu studenta, ale również wpływa pozytywnie na środowisko akademickie w szerszym kontekście
- skuteczne strategie wymagają zaangażowania zarówno ze strony studentów, jak i administracji uczelni