**Stres, zaburzenia lękowe i wypalenie zawodowe: raport o zdrowiu psychicznym i jakości życia w środowisku akademickim**

**Zaburzenia lękowe i depresyjne, silny stres, a także wypalenie zawodowe – to problemy, z którymi najczęściej mierzy się polska społeczność akademicka. Najbardziej narażone na doświadczanie zaburzeń zdrowia psychicznego i niższej jakości życia są osoby dopiero rozpoczynające dany etap kariery oraz kobiety – wynika z raportu o zdrowiu psychicznym w środowisku akademickim, przygotowanego przez badaczy z Uniwersytetu SWPS, na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.**

W raporcie „Analiza badań nad zdrowiem psychicznym i jakością życia w środowisku akademickim” autorzy przytoczyli i omówili badania nad zdrowiem psychicznym i jakością życia społeczności akademickiej w Polsce w ostatnich latach, a całości dopełnił szerszy kontekst międzynarodowy. Skupiono się na czterech grupach tworzących uczelnianą społeczność: studentach i studentkach, doktorantach i doktorantkach, kadrze administracyjnej i kadrze akademickiej.

– Zdrowie psychiczne w przestrzeni akademickiej to jedno z kluczowych wyzwań, przed którymi stoimy jako system szkolnictwa wyższego. Raport dostarcza cennych danych na temat kondycji psychicznej w środowisku akademickim i pokazuje, że wyzwania związane ze stresem, wypaleniem zawodowym i zdrowiem psychicznym wymagają pilnych, skoordynowanych i systemowych działań, które wesprą studentów, doktorantów, a także kadrę akademicką i administracyjną. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego dostrzega te problemy i podejmuje stanowcze kroki w kierunku wdrażania rozwiązań wspierających dobrostan psychiczny w środowisku akademickim – od działań profilaktycznych po konkretne programy pomocowe – podkreśla wiceminister Maria Mrówczyńska.

Środowisko akademickie odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu współczesnych społeczeństw, służąc jako przestrzeń nie tylko do postępu wiedzy i innowacji, ale także do intensywnego rozwoju naukowego i zawodowego ludzi. Jednak rosnąca presja na osiąganie wysokich wyników, intensywne zmiany technologiczne i w środowisku pracy oraz złożoność wyzwań stojących przed osobami studiującymi, przygotowującymi doktoraty, kadrą administracyjną i kadrą akademicką ma istotny wpływ na ich zdrowie psychiczne i dobrostan – piszą autorzy raportu.

– Rozpowszechnienie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i dobrostanem wśród społeczności akademickiej w Polsce nie odbiega od tego obserwowanego na świecie i jest znaczne. Wdrażanie rozwiązań i interwencji opartych na dowodach naukowych w tych warunkach staje się koniecznością i wymaga współpracy środowisk akademickich i politycznych w zakresie wdrażania programów wsparcia na uczelniach, usuwania systemowych barier obniżających jakość życia i dobrostan oraz wspierania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym – podkreśla współautorka raportu dr hab. Aleksandra Cisłak-Wójcik, Prorektorka ds. Nauki Uniwersytetu SWPS.

**Obawy o przyszłość zawodową – to stresuje studentów**

Osoby studiujące na polskich uczelniach odczuwają na co dzień wysoki poziom stresu: deklaruje tak około 50 proc. studentów i studentek. Nasilenie stresu jest wyższe wśród kobiet niż mężczyzn. Głównymi źródłami stresu dla osób studiujących są wątpliwości związane z przyszłością zawodową, a w okresie pandemii COVID-19 była to także konieczność adaptacji do zdalnej edukacji.

Studenci i studentki są też narażeni na depresję i zdradzają objawy zaburzeń afektywnych. W jednym z badań zaobserwowano, że 23 proc. osób studiujących spełniało kryteria zaburzenia depresyjnego, w tym 4 proc. – ciężkiej depresji. W większym stopniu dotyczyło to studentek niż studentów. Wyniki są zbliżone do danych na temat globalnego rozpowszechnienia tego zaburzenia w tej populacji.

Problemem jest również wypalenie edukacyjne, związane m.in. z takimi czynnikami, jak wyniki w nauce, odczuwany poziom stresu czy liczba godzin poświęcana nauce. W grupie zagrożonych wypaleniem edukacyjnym znalazło się 28 proc. osób studiujących, najczęściej dotyczy to studentów i studentek z niskimi wynikami w nauce, niską samooceną i trudnościami w radzeniu sobie ze stresem. Zaburzenia snu występowały z kolei u ponad 51 proc. badanych.

W przypadku osób studiujących czynnikiem ochronnym okazuje się aktywność fizyczna. Badani aktywni fizycznie wykazywali wyższy poziom satysfakcji ze swojego zdrowia.

**Problem doktorantów: niski poziom życia**

Polscy doktoranci i doktorantki skarżą się na niski poziom życia – jego deklarowana jakość jest niższa niż w przypadku osób w tym samym wieku, które nie kontynuowały kształcenia na uczelni w ramach studiów doktoranckich. Około 22 proc. doktorantek i doktorantów doświadcza trudności w codziennym funkcjonowaniu, w tym poważnych objawów depresji i problemów psychosomatycznych. Około 6 proc. polskich doktorantów i doktorantek raportuje myśli samobójcze, co koresponduje z danymi z innych krajów (2-12 proc.). Oznacza to, że tak poważne ryzyka jak to związane z targnięciem się na własne życie dotyczą nawet co 20. doktoranta i doktorantki w naszym kraju.

Z badań wynika, że doktorantki w większym stopniu niż doktoranci doświadczają trudności w pogodzeniu pracy naukowej i życia prywatnego (work-life balance) oraz doświadczają silniejszego wyczerpania.

Istotny w przypadku doktorantów i doktorantek jest dobry kontakt z promotorem, promotorką. Jego brak wywołuje u nich stres oraz zmniejszoną satysfakcję z życia i kształcenia, co negatywnie oddziałuje zarówno na efekty nauki, jak i na zdrowie psychiczne.

**Kadra akademicka czuje się wypalona**

Od problemów ze zdrowiem psychicznym nie są wolni również pracownicy akademiccy. Nawet 31,6 proc. z nich doświadcza wysokiego nasilenia symptomów zaburzeń afektywnych (głównie depresji i zaburzeń lękowych) i psychosomatycznych. Wprawdzie w literaturze międzynarodowej rozpowszechnienie depresji i silnych stanów lękowych dotyczy 17-19 proc. pracowników akademickich, ale wyższe wartości obserwowane w polskich badaniach nie muszą oznaczać większych trudności ze zdrowiem psychicznym wśród naukowców na polskich uczelniach - istnieje zbyt mało badań na ten temat. Autorzy raportu wskazują, że można przypuszczać, iż nasilenie zaburzeń lękowych i depresyjnych wśród polskiej kadry akademickiej nie odstaje od globalnych trendów.

Na wyższy poziom stresu narażone są najbardziej osoby rozpoczynające pracę akademicką – doświadczają go silniej niż starsze i bardziej doświadczone osoby na stanowiskach naukowych. Źródłem trudności są m.in.: brak wystarczających kompetencji w radzeniu sobie ze stresem, obawy o stabilność zatrudnienia, presja publikacyjna i trudności z łączeniem obowiązków dydaktycznych i badawczych z rolami rodzinnymi.

Poziom wypalenia zawodowego wśród kadry akademickiej jest wysoki: 21 proc. osób doświadczyło tego syndromu w wysokim stopniu; z kolei 62 proc. zgłaszało niskie poczucie osobistych osiągnięć. Co więcej, badania sugerują, że wyczerpanie i wypalenie pracowników akademickich może być wyższe niż wśród innych grup zawodowych (pracownicy służby zdrowia, nauczyciele). Wypalenie zawodowe jest podkreślane jako istotny problem środowiska akademickiego także w innych krajach.

Kadra akademicka często potrafi poradzić sobie ze stresem. Osoby posługujące się aktywnymi strategiami (tj. podejmujące konkretne kroki, by poradzić sobie z trudną sytuacją, np. proszenie o pomoc czy wsparcie, ćwiczenia fizyczne, medytacja) odczuwały niższy stres, podczas gdy osoby o strategii unikowej (np. odwracanie uwagi od problemu, zażywanie substancji psychoaktywnych, obwinianie siebie) częściej doświadczały problemów ze zdrowiem psychicznym.

Wyzwaniem dla tej grupy był okres pandemii COVID-19 i związana z nim praca online – powodująca wyższy niepokój i obniżająca satysfakcję, określana jako bardziej obciążająca i stresująca dla pracowników akademickich niż tradycyjna praca w murach uczelni.

**Dość wysoka satysfakcja z pracy u kadry administracyjnej**

Jeśli chodzi o kadrę administracyjną, to dotyczy jej najmniejsza liczba badań. Z istniejących wynika, że charakteryzuje ją dość wysoka satysfakcja z pracy. Pracownice i pracownicy administracyjni podkreślają znaczenie stabilności zatrudnienia, dopasowanie zadań do kompetencji oraz możliwość utrzymania równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Mimo dostrzegania zalet swojej pracy, wielu z nich czuje się również pomijanych i niedocenianych przez środowisko uniwersyteckie. Jednocześnie 50 proc. badanych odczuwa stres związany z presją czasową na ich stanowisku pracy. Młodsze pracownice oraz osoby odpowiedzialne za bezpośrednią obsługę osób studiujących w większym stopniu odczuwały negatywny wpływ pracy na ich życie prywatne niż starsze osoby oraz osoby zaangażowane w zadania mniej związane z kontaktami z osobami studiującymi.

Autorzy wskazują na brak opublikowanych metaanaliz lub przeglądów badań w literaturze publikowanej w obiegu międzynarodowym, które dotyczyłyby jakości życia, dobrostanu lub zdrowia psychicznego kadry administracyjnej.

**Dodatkowe badania, interwencje i prewencja – na przyszłość**

W zaleceniach dotyczących przyszłych działań autorzy raportu wskazują, że należałoby przeprowadzić badania obejmujące uniwersytecką kadrę administracyjną, co dałoby szansę na poznanie sytuacji i problemów, z którymi zmaga się ta grupa zawodowa. Istnieje też duża potrzeba badań skoncentrowanych na – często pomijanych – grupach mniejszościowych lub dewaforyzowanych, takich jak osoby neuroatypowe (m.in. osoby z ADHD/ADD, w spektrum autyzmu), niebinarne i nieheteronormatywne, reprezentujące mniejszości narodowościowe, etniczne, językowe oraz osoby z niepełnosprawnościami.

Warto również poprawić sytuację w niektórych obszarach na polskich uczelniach, polegając na wynikach międzynarodowych badań, choćby opracowując oparte na dowodach naukowych strategie wspierania jakości relacji promotor–doktorant. Należałoby też poprzez badania oceniać skuteczność programów prewencyjnych, które promują pozytywne strategie radzenia sobie ze stresem wśród kadry i osób studiujących. Istotne jest także zbadanie długoterminowych skutków kształcenia online dla zdrowia psychicznego i jakości życia, zarówno osób studiujących, jak i kadry. Autorzy raportu podkreślają, że większość badań ma charakter korelacyjny i brak jest szeroko zakrojonych badań podłużnych i wielopoziomowych, które w sposób zintegrowany weryfikowałyby rolę poszczególnych czynników w kształtowaniu jakości życia i dobrostanu w środowisku akademickim.

Autorkami i autorami raportu „Analiza badań nad zdrowiem psychicznym i jakością życia w środowisku akademickim” są: dr hab., prof. Uniwersytetu SWPS Konrad Piotrowski, dyrektor Interdyscyplinarnej Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu SWPS, kierownik Centrum Badań nad Rozwojem Osobowości; Paula Centka, absolwentka psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie, specjalistka ds. Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu SWPS; Alicja Cholewińska, studentka 5. roku na Uniwersytecie SWPS w Warszawie; Nina Jasiek, studentka 3. roku na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu; Aleksandra Mencel, absolwentka psychologii na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu, psycholożka szkolna oraz nauczycielka akademicka; dr hab., prof. Uniwersytetu SWPS Justyna Ziółkowska, pełnomocniczka rektora Uniwersytetu SWPS ds. przeciwdziałania mobbingowi i dyskryminacji oraz Aleksandra Cisłak-Wójcik, prorektorka ds. nauki Uniwersytetu SWPS, badaczka w Centrum Badań nad Relacjami Społecznymi.

Raport powstał na zlecenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Można go pobrać pod [tym linkiem](https://www.gov.pl/attachment/a4eeb481-3e50-47c6-8d1a-6f04f26d5e86).

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.