

POCZUCIE WYPALENIA WŚRÓD STUDENTÓW PISZĄCYCH PRACĘ DYPLOMOWĄ

Martyna Madej

Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Uniwersytet Wrocławski
ul. Dawida 1, 50-527 Wrocław

E-mail: martyna.madej11@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6096-3621>

ABSTRAKT

Cel. Niniejszy artykuł skupia się na studentach przygotowujących swoje prace dyplomowe oraz występujących w tym okresie poczuciu wypalenia i niechęci do własnej pracy. Przeprowadzone badanie miało na celu zweryfikować jak duża jest skala wypalenia wśród tych studentów, sprawdzenie jakie objawy wypalenia i czynniki utrudniające pisanie u nich występują oraz czy ten rodzaj wypalenia jest krótko- czy długoterminowy.

Metoda. Celem zdobycia odpowiedzi na postawione pytania badawcze oraz zweryfikowania hipotez przeprowadzono badania za pośrednictwem formularza ankiety. Uzyskane wyniki zostały szczegółowo omówione.

Wyniki. Mimo iż osoby badane najczęściej wybierały tematy prac dyplomowych, kierując się własnymi zainteresowaniami, blisko 90% z nich odczuwało lub wciąż odczuwa wypalenie, a niemalże 70% także niechęć do tematu swojej pracy. Czynniki utrudniające pisanie pracy różnią się w zależności od stopnia studiów, jednak obie grupy wskazywały, że najbardziej problematyczne są dla nich prokrastynacja (ponad połowa badanych przyznała, że na przygotowanie pracy poświęciła nie mniej niż trzy miesiące) oraz występowanie sytuacji losowych. Ocena wsparcia promotora w pisaniu pracy okazała się być nieistotna dla wystąpienia niechęci oraz wypalenia. Najwięcej wypalonych studentów odczuwa zmęczenie, silny stres, zdenerwowanie i irytację, niechęć do tematu własnej pracy oraz woli unikać tematów z nią związanych.

Wnioski. Temat wypalenia wśród studentów piszących prace dyplomowe wciąż pozostaje otwarty. Należałoby doszukiwać się dokładnych przyczyn wystąpienia tego wypalenia, szczególnie znając już jego skalę oraz fakt, że na wielu studentów oddziałuje również długoterminowo. Wyniki skłaniają do dalszych badań oraz do poszukiwania rozwiązań tego problemu oraz podkreślają konieczność edukacji w zakresie troski o zdrowie psychiczne oraz zwiększanie wiedzy na temat samoopieki psychicznej.

Słowa kluczowe: stres, studia, niechęć, prokrastynacja, wsparcie, promotor, zdrowie psychiczne, szkolnictwo wyższe

THE FEELING OF BURNOUT AMONG STUDENTS WRITING THEIR THESES

ABSTRACT

Aim. The present paper focuses on students working on their theses and on any burnout or aversion to the topics of their own theses that may occur during this time. The conducted research aimed to verify how big the scale of burnout among those students and to check what kind of burnout symptoms and factors hampering writing may occur and whether those symptoms are short- or long-term.

Methods. So as to get answers to the given research questions and verify the hypotheses, there was conducted research with the usage of a survey form. The obtained results were discussed in detail.

Results. Despite the fact that respondents were mostly choosing the thesis' topics due to their hobbies and interest areas, almost 90% of them felt or still feel burnout, and nearly 70% also feel averse to the topic related to their thesis. Factors hampering the writing process differ depending on the degree of the studies. However, both groups indicated that the biggest problem is procrastination (despite the fact that over half of the respondents spent more than three months preparing their thesis) and the occurrence of random situations. The assessment of the supervisor's support proved to be moderately significant for the occurrence of aversion and burnout. Most students with burnout feel tiredness, high stress, nervousness and irritation, aversion to the topic of their thesis and prefer to avoid the topic related to their thesis.

Conclusion. The topic of burnout among students preparing their thesis is not closed. The exact causes of the occurrence of burnout should be searched for, especially now that the exact scale of this phenomenon is known and the fact that for many students, it is a long-term stress. The results may lead to further research and searching for the resolvings to this problem as well as highlight the necessity of education in the area of mental health and expanding the knowledge on the topic of self-care.

Keywords: stress, studies, aversion, procrastination, support, supervisor, mental health, higher education

Wprowadzenie

Wypalenie zawodowe w ostatnich latach jest stosunkowo często podejmowanym tematem zarówno w literaturze, jak i w życiu codziennym, czy nawet w środkach

masowego przekazu. Pojawia się zarówno u terapeutów i doradców, jak i na stronach różnych firm zajmujących m. in. samorozwojem. w sieci również nietrudno jest znaleźć doświadczenia osób, które ze względu na nadmierny stres zdecydowały się odejść z pracy (Stec, b.d.), zatem wypalenie współcześnie jest tematem wszechobecnym, występującym w różnych kontekstach. Problemem samego wypalenia jest jednak to, że nie posiada oficjalnej definicji, pomimo prób jej usystematyzowania (Anczewska i in., 2005). Istotę tego zagadnienia podkreślają działania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, b. d), która zawarła wypalenie zawodowe w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-11), jednakże podkreśla, że samo wypalenie nie stanowi jednostki chorobowej, a jest syndromem, którego zdecydowanie może przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i fizycznego oraz spadku motywacji wśród osób doświadczających wypalenia. Tematem wypaleniem zainteresowały się liczne instytucje, takie jak firma Deloitte (b.d.), której badania z 2015 roku wykazały, że wśród 1000 przebadanych pracowników aż 77% przyznało, że odczuwa wypalenie zawodowe. Nieco inaczej prezentują się dane z raportu przedstawionego przez Mental Health UK, jednak należy wziąć pod uwagę wieloletnią różnicę w czasie prowadzenia badań i publikacji ich wyników oraz położenie geograficzne, zatem różnice w kulturze pracy. Wyniki badań Mental Health UK (2024) wykazały, że w roku poprzedzającym badanie 20% pracowników musiało wziąć wolne w pracy ze względu na nadmierny stres i problemy ze swoim zdrowiem psychicznym. Ze względu to, że studenci są głównym obiektem zainteresowań w niniejszym artykule, warto uwzględnić wyniki obejmujące tę grupę społeczną. w przypadku studentów, niezależnie od tego czy posiadali oni zatrudnienie czy też nie, aż 95% z nich przyznało, że odczuwa o wiele większy stres w porównaniu w rokiem poprzednim, okazali się być też największą grupą doświadczającą takich odczuć (Mental Health UK, 2024).

Wypalenie zawodowe niesie za sobą szereg problemów przenoszących się na obszary nie tylko zdrowia psychicznego, ale także fizycznego, czy też w konsekwencji oddziałujących na relacje międzyludzkie (Kaczmarek, 2019), przy czym te same czynniki warunkują także wystąpienie wypalenia (Budayová i in., 2023). Spośród objawów wypalenia można wyróżnić między innymi: wyczerpanie emocjonalne, do którego zalicza się przemęczenie i brak energii; poczucie pustki; depersonalizację; deprecjację własnych dokonań (Anczewska i in., 2005 za: Maslach, 2000; Budayová, 2023; Grabowski i in., 2019); zaburzenia emocjonalne i poznawcze (Schaufel i in., 2019 za Syper-Jędrzejak, 2022); obniżony poziom satysfakcji z pracy (Anczewska i in., 2005); zmniejszoną produktywność; nieporadność (Maslach & Leiter, 2016); psychiczny dyskomfort; zaburzenia psychosomatyczne (Schaufel i in., 2019 za Syper-Jędrzejak, 2022); drażliwość; utratę zapału (Baka & Basińska, 2016); bezsenność; zaburzenia depresyjne (Coleman, 2009); zaburzenia lękowe (Maslach, 2001) i inne. Zatem możliwe jest tu podanie niemalże wszystkich objawów związanych także z długotrwałym stresem, którego jednym ze skutków może być między innymi wypalenie.

Istotną kwestią, którą należy poruszyć w kontekście wypalenia, jest to, że jego wystąpienie jest powiązane z nadmiernym obciążeniem zadaniami, również takimi do wykonania których poszczególne osoby mogą nie posiadać odpowiednich kompetencji zawodowych lub zasobu informacji (Kaczmarek, 2019), co wywołuje jeszcze większy stres, podobnie jak niewłaściwa organizacja pracy (Syper-Jędrzejak, 2022). Pomimo istnienia różnych technik relaksacyjnych, radzenia sobie ze stresem, czy też takich które mają za zadanie ułatwić nabranie dystansu do stresogennych spraw, nie są one całkowitym rozwiązaniem, gdyż nie są w stanie sprawić, że problem zniknie (Kaczmarek, 2019).

Chociaż zgodnie z WHO (b.d.), wypalenie odnosi się wyłącznie do pracy, przedstawione powyżej dane mogą jednak nie obrazować całkowitej skali problemu, gdyż praca zawodowa nie jest jedynym obszarem, w którym mogą wystąpić objawy wypalenia (Chirkowska-Smolak i in., 2022), chociaż wypaleniem nazywa się też zaburzenie równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym (Anczewska i in., 2005). w Polsce grupami społecznymi, które najczęściej bada się pod względem wypalenia zawodowego są nauczyciele i pracownicy ochrony zdrowia (Stec, b.d.). Jednym z rzadziej poruszanych zagadnień jest wypalenie studiowaniem, które odnosi się do wypalenia w kontekście studiowania jako całości (Chirkowska-Smolak i in., 2022), nie wyróżniając jednak tak znaczącego etapu jak przygotowywanie pracy dyplomowej, która jest zwieńczeniem wieloletniej edukacji oraz stanowi zakończenie pewnego etapu życia. To wydarzenie, któremu studenci poświęcają wiele czasu i pracy zasługuje na osobną ocenę – sprawdzenie, na ile emocjonalnie podchodzą do niego studenci i z jakimi problemami mogą się w tym samym czasie mierzyć (Kobylarek, 2016).

Obserwacja zachowań oraz słuchanie wypowiedzi różnych studentów, skłaniają do myślenia, że napisanie pracy dyplomowej jest dla wielu z nich wielkim wyzwaniem oraz źródłem stresu, dlatego warto sprawdzić skalę tego zjawiska (Świtalska, 2010). Niniejszy artykuł został poświęcony poczuciu wypalenia wśród studentów przygotowujących swoje prace dyplomowe, temu w jaki sposób wypalenie się wśród nich objawia oraz jakie subiektywne odczucia mają w związku z pisaniem pracy. Wzięto również pod uwagę ich odczuwanie niechęci do tematu własnej pracy oraz kiedy wśród badanych te dwa poczucia ustępują, zatem czy są one długo- czy krótkoterminowe.

Badanie

W czerwcu 2024 roku przeprowadzono badanie ankietowe składające się z 13 pytań zamkniętych oraz trzech pytań w metryczce, obejmujących płeć, wiek oraz kierunek studiów. Formularz ankiety został udostępniony na różnych grupach na portalu społecznościowym Facebook oraz rozpropagowanych metodą kuli śnieżnej. w ten sposób zebrano odpowiedzi od 101 respondentów i chociaż jest to stosunkowo niewielka próba, umożliwiła uzyskanie rezultatów, które być może pomogą studentom

i przyszłym studentom w przygotowaniu się do pisania pracy dyplomowej, czy też z drugiej strony – ukażą innym ludziom (rodzicom, wykładowcom, niestudiującym rówieśnikom, itp.) z czym mierzą się studenci. Większość pytań stanowiły pytania zamknięte z możliwością dodania własnej odpowiedzi, w pozostałych odnoszących się do subiektywnej oceny zastosowano skalę Likerta, w której 1 stanowiło najniższą ocenę, natomiast 5 najwyższą.

Przed rozpoczęciem badania postawiono trzy pytania badawcze:

- Jakie objawy wypalenia zawodowego mogą wystąpić wśród studentów piszących prace dyplomowe? (*P1*);
- Po jakim czasie od obrony pracy dyplomowej studenci przestają odczuwać wypalenie i niechęć do tematu własnej pracy? (*P2*);
- Na ile wsparcie promotora może łagodzić poczucie wypalenia?

oraz pięć hipotez:

- Wśród studentów mogą wystąpić wszystkie typowe objawy wypalenia (*H1*);
- Studenci odczuwają objawy przede wszystkim w trakcie pisania pracy dyplomowej (*H2*);
- Większość studentów piszących prace dyplomowe, odczuwa z tego powodu wypalenie (*H3*);
- Większość studentów odczuwa niechęć do tematu własnej pracy dyplomowej (*H4*);
- Ocena wsparcia promotora jest nieistotna dla poczucia wypalenia wśród studentów piszących prace dyplomowe (*H5*).

W samym badaniu wzięło udział 78 kobiet (77,2% wszystkich badanych) oraz 23 mężczyźni (22,8%). Ze względu na dużą dysproporcję w płci respondentów, zostaną oni potraktowani ogólnie jako jedna grupa studentów. Najmłodszy respondenci znajdowali się w przedziale wiekowym od 20 do 23 lat i stanowili 36,6% osób ankietowanych, niewiele większą grupę stanowiły osoby w wieku od 24 do 26 lat (42,6%), natomiast najmniejszą grupą były osoby po 26 roku życia (20,8%), zatem takie które z założenia ukończyły już studia lub je kończą. w badaniu wzięło udział studenci wielu kierunków, wśród nich osoby które studiują lub ukończyły więcej niż jeden. Odpowiedzi zostały udzielone przez studentów i absolwentów następujących kierunków:

- Pedagogika (różne specjalizacje, 31 wskazań);
- Psychologia (11 wskazań);
- Zarządzanie (7 wskazań);
- Filologia (różne, 6 wskazań);
- Praca socjalna (4 wskazania);
- Finanse i rachunkowość, socjologia, kosmetologia, psychologia w biznesie, terapia zajęciowa (po 2 wskazania);
- Pielęgniarstwo, kognitywistyka, *international business*, bezpieczeństwo wewnętrzne, kryminologia, mechatronika, historia, dietetyka, farmacja, dyplomacja, logopedia, automatyka i robotyka, informatyka, zarządzanie i inżynieria produkcji, prawo, logistyka i administrowanie w mediach, logistyka, administracja i finanse, turystyka i rekreacja,

elektrotechnika, zarządzanie projektami społecznymi, gospodarka przestrzenna, komunikacja i psychologia w biznesie, komunikacja promocyjna, bezpieczeństwo przestrzenne, psychologia zdrowa, innowacja w biznesie, stosunki międzynarodowe, finanse, psychologia biznesu, kierunek medyczny, ekonomia, psychologia kliniczna (po 1 wskazaniu).

Wyniki

Badanie rozpoczęto pytaniem kluczowym, pozwalającym rozpoznać czy problem poczucia wypalenia wśród studentów piszących prace dyplomowe faktycznie występuje. Spośród 101 osób badanych, osiem przyznało, że poczucie wypalenia u nich nie wystąpiło, trzy osoby nie były w stanie jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, natomiast aż 89,1% badanych przyznało, że doświadczyło poczucia wypalenia.

Brak poczucia wypalenia

Pomimo tego, że grupa, w której poczucie wypalenia nie wystąpiło, jest niewielka, udzielone przez nią odpowiedzi mogą stanowić cenny zasób wiedzy i być może wykazać obszary skłaniające do dalszych badań nad studentami. Jeden z respondentów przyznał, że w momencie udziału w badaniu jest jeszcze przed obroną pracy licencjackiej, natomiast pozostali badani ukończyli już studia pierwszego stopnia, troje badanych również drugiego. Respondenci, którzy ukończyli już studia, zamknęli ten etap od kilku miesięcy do kilku lat temu. Dwoje badanych wskazało, że pojawiły się inne czynniki stresowe niezwiązane z samą pracą dyplomową. Jeden z badanych dodał, że wypalenie wywoływało u niego pisanie sprawozdania z awansu na nauczyciela dyplomowanego, drugi natomiast nie wspominał o stresie ani o wypaleniu, jednak podkreślił, że odczuwał niewystarczające wsparcie promotora podczas pisania pracy licencjackiej.

W pytaniu o ogólną ocenę wsparcia promotora wśród grupy, która nie odczuła wypalenia, odpowiedzi były zróżnicowane, jednak ich średnia stanowi wartość 2,9 wykazując nieistotność wsparcia promotora przy procesie pisania pracy. Należy przy tym przypomnieć, że jeden z respondentów dodatkowo wspominał, że brak wsparcia był bardzo problematyczny.

W przypadku tej grupy badanych trzem z nich temat pracy dyplomowej został narzucony, a jednemu sam temat wydawał się być również prosty. Dwoje badanych przyznało, że wybrało swój temat ze względu na to, że zdawał się interesujący, chociaż nie posiadali zbyt wiele wiedzy w tym zakresie. Dla jednego z respondentów wybór tematu był zwykłym przypadkiem, kolejny wybrał temat ze względu na jego prostotę, a ostatni kierował się własnymi zainteresowaniami. Jednakże badani zapytani o ocenę przebiegu pisania pracy, wybierali raczej wyższą punktację, tym samym średnia ocen w tej grupie wynosi 4, wykazując ogólne zadowolenie respondentów.

Większość z tej grupy badanych, pomimo braku wystąpienia wypalenia, przyznało jednak, że doświadczyło niektórych z jego objawów. Objawy zostaną przedstawione według liczby wskazań. Badani doświadczyli:

- zdenerwowania i irytacji;
- poczucia zmęczenia;
- wycofania z życia towarzyskiego;
- unikania tematu;
- bezsenności lub innych zaburzeń snu;
- silnego stresu;
- drażliwość i chwiejność emocjonalnej;
- obniżenia samooceny.

W tym przypadku zdenerwowanie i irytacja były wskazywane najczęściej, jednak odpowiedzi badanych, którzy zaznaczyli tę odpowiedź, na pytania dotyczące oceny wsparcia promotora, ogólnego zadowolenia z pisania pracy oraz powodu wybrania tematu pracy dyplomowej były od siebie całkowicie różne.

Zróznicowanie możliwe jest także do analizy w przypadku czasu, jaki osoby badane poświęciły na przygotowanie pracy dyplomowej – 37,5% respondentów napisało swoją pracę w mniej niż miesiąc, 25% poświęciło na to do trzech miesięcy, 12,5% od trzech miesięcy do pół roku i 25% ponad pół roku. Nie wykryto też zależności pomiędzy odpowiedziami na to pytanie oraz odpowiedziami na pozostałe pytania.

Badanych zapytano także o inne aspekty, które utrudniały pisanie pracy dyplomowej, respondenci mieli możliwość wskazania więcej niż jednej odpowiedzi. w tej grupie trzy razy wskazano, że przeszkodę stanowiła praca zarobkowa. Dwa razy wskazano brak kontaktu z promotorem lub brak współpracy z jego strony, a równie często prokrastynację. Po jednym razie respondenci wskazali, że problematyczny był też nadmiar zajęć lub zaliczeń na studiach, częste otrzymywanie negatywnych informacji na temat systemu antyplagiatowego oraz występowanie w międzyczasie innych sytuacji losowych utrudniających pisanie pracy. Jeden z respondentów nie wskazał żadnych dodatkowych czynników. Zdanie studentów i absolwentów ukazuje obciążenie wśród niektórych pracą zarobkową i problemy z komunikacją podczas przygotowywania pracy, jednak respondenci są też świadomi, że sami mogą przyczynić się do powstawania problemów poprzez własną prokrastynację. W przypadku tej grupy, objawy stresu, jeśli występowały, ustępowały najczęściej tuż po obronie (3 głosy), w jednym przypadku do jednego roku oraz w innym do dwóch lat po obronie. Respondent, który w momencie badania oczekiwał na obronę, przyznał, że cały czas odczuwa stres.

Na przykładzie tej nielicznej grupy można wywnioskować, że zdecydowana większość studentów jednak odczuwa wypalenie w związku z pisaniem pracy dyplomowej. Studenci, którzy tego nie doświadczają, odczuwają jednak niektóre z objawów wypalenia a praca zarobkowa również utrudnia pisanie pracy. Pomimo tego, że niektórzy

studenci mogą oczekiwać większego wsparcia od promotora, ocena jego wsparcia jest jednak nieistotna dla wystąpienia poczucia wypalenia, podobnie jak czas poświęcony na pisanie pracy. Należy zauważyć, że badanie nie uwzględniło jednak indywidualnych czynników osobowościowych. Badanie należałoby powtórzyć na większej grupie studentów i absolwentów, którzy nie doświadczyli wypalenia związanego z pisaniem pracy dyplomowej, aby uzyskać wiarygodne wyniki, gdyż ta grupa nie jest dostatecznie reprezentatywna. Jednakże zebrane dane mogą stanowić pewną podstawę lub inspirować do kontynuowania badań w tym zakresie, czy też odkryć co nie pozwoliło na wystąpienie wypalenia.

Poczucie wypalenia

Spośród osób badanych aż 89,1% (90 osób) przyznało, że doświadczyło wypalenia w związku z pisaniem pracy dyplomowej. w tej grupie znalazła się jedna osoba, która obroniła już więcej niż dwie prace na tych samych i różnych etapach studiów oraz przygotowuje pracę doktorską. Pozostali respondenci, są to osoby, które ukończyły już studia pierwszego stopnia lub są jeszcze przed obronę (32 osób – grupa A) oraz osoby, które ukończyły studia drugiego stopnia albo jednolite lub są jeszcze przed obroną (90 osób – Grupa B – zdecydowano także by do tej grupy dołączyć respondenta będącego obecnie na studiach doktoranckich, jako absolwenta studiów magisterskich).

Grupa A. Wśród 32 osób z tej grupy, 20 wskazało, że jest jeszcze przed obroną swojej pracy dyplomowej, dwie osoby obroniły ją ponad dwa lata temu, a pozostałe 9 – mniej niż rok temu. w przypadku absolwentów, ich zdaniem poczucie wypalenia minęło u nich tuż po obronie lub w ciągu miesiąca od obrony. Tylko jedna osoba przyznała, że wypalenie minęło do dwóch lat od obrony, a inna odpowiedziała, że mimo tego, iż minęły minimalnie dwa lata od ukończenia studiów, wciąż odczuwa wypalenie. Pytanie o samo napisanie pracy wykazało dużą rozbieżność pomiędzy odpowiedziami respondentów, jednak najczęściej badanych wskazało, że na przygotowanie pracy dyplomowej faktycznie poświęciło więcej niż pół roku (8 odpowiedzi). Siedmiu badanych wskazało, że zajęło im to od dwóch tygodni do miesiąca, tyle samo – od miesiąca do trzech miesięcy, a dwie mniej (5) – od trzech miesięcy do pół roku. Jedynie dwoje badanych wskazało, że pracę dyplomową przygotowali w czasie maksymalnie dwóch tygodni.

Respondenci zostali zapytani także oddzielnie, czy w trakcie pisania swojej pracy dyplomowej, zaczęli odczuwać niechęć do swojego tematu. Twierdząco odpowiedziało blisko 70% studentów tej grupy. 15,6% badanych miało co do tego mieszane uczucia, jednak jeden respondent niechęć zaczął odczuwać później, podczas gdy reszta przyznała, że z czasem już w ogóle nie odczuwała niechęci. Spośród studentów, którzy zdecydowanie odczuwali niechęć do tematu własnej pracy (22), pięcioro badanych odczuwa ją nadal, sześcioro przestała ją czuć, a siedmiu ma mieszane uczucia, zatem można dostrzec, że sama niechęć ma szansę z czasem zaniknąć.

Badani zapytani o powody wyboru tematu swojej pracy dyplomowej, mieli możliwość podania wielu odpowiedzi. Około 51% (18/31) z tej grupy badanych, przy wyborze tematu kierowało się swoim hobby lub własnymi zainteresowaniami. Innymi elementami dla tej grupy były też chęć pogłębienia znajomości tematu, który nie był im dobrze znany oraz jego pozorna prostota. Niemniej, jeden z badanych przyznał, że była to też kwestia przypadku, a kolejny, że przekonały go pozytywne opinie na temat promotora. w sumie dla 13 badanych, jednym z głównych argumentów przemawiających za wyborem tematu, było to, że wydawał się łatwy. Zaciekawienie niezbyt dobrze znanym tematem zostało wskazane przez 8 badanych, a tylko dla 5 wybór tematu był też przypadkowy. w tej grupie wystąpiła tylko jedna osoba, której temat pracy został narzucony, a również ogólnie dla tego pytania, tylko raz zaznaczono odpowiedź, że ważne były opinie o promotorze.

Badanych poproszono o to by ocenili wsparcie swojego promotora. Średnia ocen wsparcia studentów i absolwentów przez promotorów wyniosła 2,6, co wskazuje na raczej negatywną ocenę. Niezbyt optymistycznie został także oceniony przebieg pisania pracy dyplomowej, gdyż średnia ocen okazała się być jeszcze niższa i wyniosła 2,5.

Respondenci zostali poproszeni także o wskazanie jakich symptomów wypalenia doświadczyli lub doświadczają. w tym pytaniu mieli możliwość wskazania więcej niż jednej odpowiedzi. Poniżej zaprezentowano listę objawów zgodnie z częstotliwością ich występowania wśród respondentów grupy A (32 badanych):

- poczucie zmęczenia (81,2%);
- silny stres (78,1%);
- unikanie tematu (62,5%);
- zdenerwowanie i irytacja (59,4%);
- niechęć do tematu własnej pracy (56,2%);
- obniżenie samooceny (53,1%);
- drażliwość i chwiejność emocjonalna (46,9%);
- wycofanie z życia towarzyskiego (34,375%);
- bezsenność lub inne zaburzenia snu (34,8%);
- zaniedbanie diety, higieny lub aktywności fizycznej (31,2%);
- zaburzenia lękowe (31,2%);
- bóle żołądka, głowy, itp. (21,9%);
- nadmierne korzystanie z używek (12,5%);
- koszmary senne (9,4%).

Przedstawione dane ukazują, że ponad połowa studentów przygotowujących prace dyplomowe na studiach pierwszego stopnia, może doświadczyć zmęczenia, silnego stresu, zdenerwowania i irytacji, obniżenia samooceny oraz podejmować próby unikania tematów związanych z pracą.

W przypadku dodatkowych elementów, które według studentów stanowiły problem lub były wyczerpujące, wskazywano na takie czynniki jak: brak współpracy

ze strony promotora lub brak kontaktu z promotorem (46,9% badanych studentów); niezdecydowanie promotora i „poprawianie poprawek” promotora (40,6%); własna prokrastynacja (65,6%); występowanie w międzyczasie innych sytuacji losowych utrudniających pisanie pracy (56,2%); sytuacja mieszkaniowa (15,7%); praca zarobkowa (25%); nadmiar zajęć lub zaliczeń na studiach (37,5%); problem z dostępem do literatury (28,1%); trudności w prowadzeniu badań (21,9%); częste otrzymywanie negatywnych informacji na temat systemu antyplagiatowego (6,2%); zbyt wiele czasu poświęconego na przygotowanie pracy (37,5%). Wśród dodatkowych czynników wskazanych przez badanych, pojawiła się pandemia (3,1%). Zatem studenci już na etapie studiów pierwszego stopnia zwlekają z pisaniem pracy dyplomowej, choć są tego w pełni świadomi. Ponadto, często doświadczają też sytuacji losowych, które mogą prowadzić do wspomnianej prokrastynacji, chociażby poprzez wyczerpanie psychiczne czy konieczność przemieszczania się, podobnie jak utrudniony kontakt z promotorem, na który wskazywał niemalże co drugi badany student z tej grupy.

Grupa B. Do grupy B należy 58 osób, które są w trakcie studiów magisterskich lub są już ich absolwentami. Wśród nich znalazło się 8 respondentów, którzy poczucia wypalenia doświadczyli wyłącznie na studiach pierwszego stopnia, 35 respondentów, którzy odczuli wypalenie wyłącznie na studiach drugiego stopnia lub jednolitych oraz 15, u których wypalenie wystąpiło na każdym etapie studiów. Te wstępne dane mogą ukazać, że jednak na studiach drugiego stopnia występuje większe wypalenie, które może być związane też z innymi czynnikami nieuwzględnionymi przez formularz ankiety, jak na przykład zmęczenie poprzednimi studiami, w przypadku osób, które od razu kontynuowały studia. Jednakże taki wynik może być też spowodowany zmianą poglądów na temat pracy dyplomowej na studiach pierwszego stopnia, gdyż mogła ona zacząć wydawać się błaha w porównaniu z kolejnymi studiami. w grupie B, 26 badanych przyznało, że jest jeszcze przed obroną pracy magisterskiej i wciąż odczuwa wypalenie. Wśród respondentów, którzy obronili już pracę, ośmioro z nich obroniło ją w ciągu ostatniego roku – u dwóch z nich poczucie wypalenia minęło tuż po obronie a u jednej osoby jeszcze przed nią. 14 osób badanych obroniło się maksymalnie w ciągu dwóch ostatnich lat, przy czym u sześciu z nich wypalenie ustąpiło po obronie, u kolejnych sześciu od około miesiąca to pół roku po obronie, u jednego badanego wypalenie utrzymywało się od roku do około dwóch lat, a ostatni respondent już ponad dwa lata odczuwa wypalenie. 10 osób badanych obroniło pracę magisterską więcej niż dwa lata temu, u dwóch z nich wypalenie minęło tuż po obronie, u kolejnych dwóch po około miesiącu, u trzech respondentów w ciągu pół roku, u kolejnych trzech od pół roku do roku po obronie, a u dwóch utrzymywało się do dwóch lat. Jeden z respondentów nie podał dokładnego okresu, jednak przyznał, że „dalej ma zniszczone zdrowie”.

Podobnie jak w przypadku respondentów zakwalifikowanych do grupy A, także tutaj faktyczny czas poświęcony na przygotowanie pracy dyplomowej był bardzo zróżnicowany i tylko jedna osoba pracowała nad nią w czasie do dwóch tygodni, co ukazuje, że są to odosobnione przypadki. Niewielu więcej, bo sześciu respondentów

poświęciło na swoją pracę do miesiąca, a siedmiu do trzech miesięcy. Znacznie większej ilości respondentów przygotowanie pracy zajęło od trzech miesięcy do pół roku, jednak blisko połowa badanych (27 osób) poświęciło swojej pracy ponad pół roku, przyczyniając się tym samym do niwelowania mitu o pisaniu prac dyplomowych po linii najmniejszego oporu w jak najkrótszym czasie.

Również w przypadku studentów studiów magisterskich, głównym powodem wyboru tematu pracy okazały się być hobby i własne zainteresowania (50%), mniejsze podobieństwo występowało natomiast w przypadku odpowiedzi dotyczących zaciekawienia niezbyt dobrze znanym tematem (36%) i pozornej prostoty tematu (28%). Częściej pojawiały się odpowiedzi, że temat pracy został narzucony, bo stanowiły aż 20% oraz że wybór był kwestią przypadku (14%). Pojawiły się także powody, które nie zostały wskazane przez studentów studiów pierwszego stopnia, a były to doświadczenia osobiste oraz doświadczenia z pracy zawodowej. Dla respondentów z grupy B opinie o promotorze nie były już powodem wyboru tematu. Ocena wsparcia ze strony promotora prezentuje się już lepiej niż w przypadku poprzedniej grupy, a średnia ocen wyniosła 3,0, natomiast średnia ocen przebiegu pracy była tylko niewiele lepsza niż u grupy A i wyniosła 2,5, wciąż jednak wskazując na raczej złą ocenę. Na pytanie o wystąpienie niechęci do tematu własnej pracy dyplomowej 10 respondentów zaprzeczyło, a sześcioro nie było w stanie udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Niechęć za to odczuło aż 42 badanych, z których dotychczas 15 już się jej wyzbyło a sześcioro ma mieszane uczucia.

Respondenci przypisani do grupy B częściej wykazywali objawy wypalenia oraz okazywali ich więcej niż badani z poprzedniej grupy. w tym pytaniu mieli możliwość wskazania więcej niż jednej odpowiedzi. Poniżej zaprezentowano listę objawów zgodnie z częstotliwością ich występowania wśród respondentów grupy B (58 badanych):

- poczucie zmęczenia (91,4%);
- silny stres (79,3%);
- zdenerwowanie i irytacja (70,7%);
- unikanie tematu (65,5%);
- niechęć do tematu własnej pracy (60,3%);
- drażliwość i chwiejność emocjonalna (46,5%);
- wycofanie z życia towarzyskiego (46,5%);
- obniżenie samooceny (43,1%);
- bezsenność lub inne zaburzenia snu (39,7%);
- bóle żołądka, głowy, itp. (37,9%);
- zaburzenia lękowe (34,5%);
- zaniedbanie diety, higieny lub aktywności fizycznej (31%);
- nadmierne korzystanie z używek (20,7%);
- koszmary senne (17,2%).

Ponadto respondenci podali też własne odpowiedzi: „prawie zupełnie zniszczyło mi to zdrowie” oraz „chęć rzucenia wszystkiego i wyjechania w Bieszczady”. Połowa badanych osób z tej grupy doświadczyła lub doświadcza silnego stresu, zdenerwowania i irytacji, niechęci do tematu własnej pracy oraz unika tematu związanego z pisaniem pracy. Porównując te wyniki z tymi uzyskanymi z grupy poprzedniej, możemy dostrzec, że aż 11 na 14 podanych objawów uzyskało wyższy wynik, zatem studenci na drugim etapie studiów częściej doświadczają większej ilości objawów wypalenia, niż studenci studiów pierwszego stopnia.

Badani zapytani o aspekty, które utrudniały im przygotowanie pracy lub sprawiały, że stawało się ono męczące, wskazywali następujące odpowiedzi: własna prokrastynacja (63,8%); występowanie w międzyczasie innych sytuacji losowych utrudniających pisanie pracy (58,6%); nadmiar zajęć lub zaliczeń na studiach (58,6%), praca zarobkowa (39,7%), zbyt wiele czasu poświęconego na przygotowanie pracy (39,7%), trudności w prowadzeniu badań (38%); brak współpracy ze strony promotora lub brak kontaktu z promotorem (36,2%); niezdecydowanie promotora i „poprawianie poprawek” promotora (29,3%); problem z dostępem do literatury (29,3%); częste otrzymywanie negatywnych informacji na temat systemu antyplagiatowego (10,3 %); sytuacja mieszkaniowa (10,3%).

Ponadto pojawiły się też dodatkowe odpowiedzi od respondentów, którzy wspomnieli, że do utrudnień należały także presja rodziny, niejasność komunikatów pochodzących od promotora oraz zbieżność wielu przykrych wydarzeń, które wystąpiły w tym samym czasie oraz zwykłe znużenie. Jeden z respondentów wspomniał także o trudnej współpracy zarówno z promotorem, jak i uczelnią: „Kompletna ignorancja ze strony promotora, brak wsparcia od strony władz uczelni którym zgłaszany był problem z promotorem, potrzeba szukania na ‘własną rękę’ wykładowców chętnych do pomocy”. Na niektóre spośród odpowiedzi podanych przez badanych, należy zwrócić szczególną uwagę. Są to odpowiedzi w których odsetek odpowiedzi różnił się o co najmniej 10% w porównaniu z odpowiedziami grupy A. Badani z grupy B częściej zwracali uwagę na zbyt dużą ilość zajęć lub zaliczeń na studiach (20% więcej), pojawiające się trudności w prowadzeniu badań (16%) oraz konieczność pracy zarobkowej (14,5%). Natomiast badani z grupy A częściej wskazywali na brak współpracy ze strony promotora lub brak kontaktu z nim (10,5% więcej) oraz jego niezdecydowanie i trudną współpracę (11,3%), co ukazuje, że jednak studenci studiów pierwszego stopnia potrzebują większego wsparcia swoich promotorów, powodem tego może być fakt, że pisanie pracy to dla nich zupełnie nowe wyzwanie. Studenci studiów drugiego stopnia potrzebują natomiast wsparcia w prowadzeniu badań, gdyż mogli tego nie robić na poprzednich studiach, ponadto częściej są obciążeni pracą i ilością zajęć.

Zebrane wyniki wykazują jak ogromny jest problem wypalenia wśród studentów, w kontekście ich prac dyplomowych. Aż 89,1% badanych przyznało, że doświadczyło lub doświadcza wypalenia związanego z pisaniem pracy dyplomowej. w całej tej grupie dla 12,2% stres był na tyle silny, że do zwalczenia wypalenia potrzebowało minimum

roku lub wciąż się z nim boryka, jedynie 28,9% uporało się z nim w ciągu miesiąca a 7,8% do jednego roku od obrony. Niestety nie można jeszcze ustalić, do której z grup będą należeć respondenci, którzy w momencie udziału w badaniu czekali jeszcze na pierwszą lub kolejną obronę (50% badanych).

Mimo iż studenci najczęściej wybierając tematy swoich prac dyplomowych kierowali się własnymi zainteresowaniami (45 wskazań), pozorną przystępnością tematu (27 wskazań) oraz zainteresowaniem się nowym zagadnieniem (26 wskazań) nie miało to większego znaczenia dla uzyskanych wyników, patrząc na częstotliwość występowania wypalenia. Do innych powodów wyboru tematu pracy rzadziej wybór był kwestą przypadku (14 wskazań), odgórnego narzucenia (11 wskazań), doświadczenia zawodowego (2 wskazania), dla jednego respondenta ważna była także opinia o promotorze, a dla kolejnego własne doświadczenia. Niechęć do samego tematu pracy wystąpiła u 71,1% badanych (64 osoby), którzy doświadczyli wypalenia, przy czym 25 nadal ją odczuwa. Jedynie 16,7% respondentów wcale nie odczuwało niechęci.

Spośród badanych, którzy doświadczyli wypalenia, największa część faktycznie poświęciła przygotowaniu pracy więcej niż pół roku (40%), a 24,4% od trzech miesięcy do pół roku, 17,7% od jednego miesiąca do trzech, 14,4% od dwóch tygodni do miesiąca i tylko 3,3% maksymalnie dwa tygodnie. Te liczby dokładnie przedstawiają, że dla wielu studentów jest to jednak długotrwały proces. Niemniej, do najbardziej żmudnych i utrudniających pisanie pracy czynników, największa ilość studentów zaliczyła swoją własną prokrastynację (64,4%), co może sugerować wysoki samokrytycyzm badanych osób. Rzadziej wskazywano na występowanie sytuacji losowych (57,8%), nadmiar zajęć lub zaliczeń na studiach (51,1%), brak współpracy ze strony promotora lub brak kontaktu z promotorem (40%), zbyt wiele czasu poświęconego na przygotowanie pracy (38,9%), pracę zarobkową (34,4%), niezdecydowanie promotora i „poprawianie poprawek” promotora (33,3%), trudności w prowadzeniu badań (32,2%), problem z dostępem do literatury (28,9%), sytuację mieszkaniową (12,2%), częste otrzymywanie negatywnych informacji na temat systemu antyplagiatowego (8,8%), a najrzadziej na inne sytuacje (5,6%). Zatem ponad połowa badanych boryka się z prokrastynacją i występowaniem zdarzeń losowych, jest też przeciążona ilością zajęć oraz zaliczeń.

Średnia ocena dotycząca wsparcia promotora nie odbiega za bardzo od tego, co udało się uzyskać u obu grup osobno, gdyż wyniosła ona 2,87, zatem zdaje się być nieistotna dla samego poczucia wypalenia wśród studentów. Również średnia ocen przebiegu pisania pracy, która wyniosła 2,5 zdaje się potwierdzać wcześniej uzyskane rezultaty. Można to także dostrzec zestawiając ze sobą skrajne wyniki. w przypadku respondentów, którzy ocenili wsparcie promotora na 1, średnia ocen przebiegu pisania pracy również wyniosła 2,5, a w przypadku respondentów oceniających wsparcie promotora na 5, średnia wyniosła 2,52, zatem nieznacznie się podniosła.

Wskazywane przez respondentów symptomy wypalenia, których doświadczali oraz/lub wciąż doświadczają, mając na uwadze czas trwania w tym stanie, uwypuklają tylko to z jak wielkim obciążeniem muszą borykać się podczas sytuacji stresowych,

szczególnie gdy stres ten jest długotrwały. Ponad połowa badanych boryka się lub borykała przez dłuższy czas z takimi objawami jak: poczucie zmęczenia (87,8%); silny stres (78,9%); zdenerwowanie i irytacja (66,7%); unikanie tematu (64,4%) oraz niechęć do tematu własnej pracy (58,9%). Blisko połowa wskazała też na obniżenie samooceny oraz drażliwość i chwiejność emocjonalną (w obu przypadkach 46,7%). Rzadziej występowały takie objawy jak: wycofanie z życia towarzyskiego (42,2%), czy to ze względu na brak czasu czy przemęczenie; bezsenność lub inne zaburzenia snu (37,8%), zaburzenia lękowe (33,3%), bóle żołądka, głowy, itp. (32,2%); zaniedbanie diety, higieny lub aktywności fizycznej (31,1%), nadmierne korzystanie z używek (17,8%) oraz koszmary senne (14,4%), inne od wspomnianych objawy wystąpiły u 2,2% badanych.

Częstotliwość występowania takich objawów jest wysoce niepokojąca i powinna skłonić do przemyśleń, w jaki sposób można wspierać zdrowie psychiczne studentów w tym okresie, w jaki sposób studenci mogą zadbać również sami o siebie (Kobylarek, 2004). Uwzględniając odpowiedzi badanych na temat tego, ile czasu poświęcają przygotowaniu pracy, z jakimi przeszkodami muszą się borykać i jakich objawów wypalenia doświadczają w tym samym czasie, samoopieka psychiczna oraz wsparcie powinny stać jednym z priorytetów społeczeństwa, nie tylko dla takiej grupy społecznej, jaką są studenci. Jest to tylko jedna przebadana grupa, a zbyt długie funkcjonowanie w takim trybie życia może przyczynić się do pogorszenia jakości życia jednostek w przyszłości.

Wnioski

Na 101 przebadanych osób aż 90 przyznało, że odczuwało lub dalej odczuwa wypalenie związane z pisaniem pracy dyplomowej na przynajmniej jednym etapie studiów, udowadniając tym samym prawdziwość *H3*, a samo wypalenie nie musi wystąpić na każdym etapie podejmowanych studiów. Daje to możliwość przeprowadzenia kolejnych badań diagnozujących czynniki odpowiadające za występowanie wypalenia wśród studentów piszących prace dyplomowe. *H2* również można potwierdzić, mając na względzie odsetek badanych przyznających, że poczucie wypalenia ustąpiło tuż po obronie lub niedługo po niej.

W większości studenci odczuwający wypalenie odczuwają także niechęć do tematu własnej pracy (69,7%). To być także efektem wyczerpania emocjonalnego i przemęczenia organizmu, które są typowe dla klasycznego wypalenia zawodowego (Anczewska i in., 2005). Sprawia to jednak, że *H4* może zostać potwierdzona.

Średnia ocen wsparcia promotora dla wszystkich uczestników badania doświadczających poczucia wypalenia wyniosła 2,9, wykazując tym samym swoją niską istotność. Także przy podziale na grupy ze studiów pierwszego oraz drugiego stopnia średnie ogólnej oceny przebiegu pracy niewiele wzrastały (2,5) przy również niewiele większym wzroście ocen wsparcia promotora, potwierdzając tym samym *H5*. Również

średnia ocen wsparcia pochodząca od badanych, które nie odczuły wypalenia, była zbliżona do średniej ocen badanych doświadczających wypalenia, zatem nie wystąpiły tu istotne różnice. Samo wsparcie lub brak wsparcia promotora nie przyczynia się także do łagodzenia poczucia wypalenia, chociaż poszczególni studenci mogą odczuwać silniejszą potrzebę wsparcia od innych.

Studenci piszący prace dyplomowe mogą doświadczyć nawet 14 różnych objawów wypalenia o różnym nasileniu, takich które będą oddziaływać zarówno na ich zdrowie psychiczne i fizyczne jak i na kontakty społeczne (*H1*). Natomiast najczęściej występującymi objawami, które w badaniu wskazała ponad połowa badanych są: poczucie zmęczenia, silny stres, zdenerwowanie i irytacja, niechęć do tematu własnej pracy oraz próby unikania rozmów na temat pracy dyplomowej. Występowanie takich problemów oraz ich skala wskazuje na zwiększoną potrzebę poszerzania wiedzy na temat samoopieki psychicznej oraz troski o zdrowie psychiczne (Tryma, 2021).

Większość studentów odczuwa niechęć do tematu własnej pracy dyplomowej (*H4*). Niestety nie można udzielić jednoznacznej odpowiedzi na *P2*, ze względu na zbyt duże zróżnicowanie odpowiedzi. Wielu badanych odczuło ulgę tuż po obronie lub w ciągu miesiąca od niej, jednak niektórzy respondenci borykają się z problemem wypalenia przez lata. Otwartość tego pytania w połączeniu z *H3* skłania do przebadania indywidualnych czynników osobowościowych wśród studentów, jednak mogą to nie być jedyne elementy oddziałujące na prędkość osłabienia wypalenia lub w ogóle jego wystąpienia. Udowodniono natomiast, że w tym temacie pomiędzy studentami istnieją także skrajności i pomimo iż faktycznie wielu studentów uspokoja się tuż po obronie swojej pracy dyplomowej, niektórzy nawet lata po obronie mogą czuć się wypaleni w tym zakresie.

BIBLIOGRAFIA

- Anczewska, M., Świtaj, P., & Roszczyńska, J. (2005). Wypalenie Zawodowe. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14(2), 67-77. https://www.researchgate.net/publication/313628966_Wypalenie_zawodowe
- Baka, Ł., & Basińska, B. A. (2016). Psychometric properties of the Polish version of the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI). *Med Pr Work Health Saf.*, 67(1), 29-41. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00353>
- Budayová, Z., Ludvigh Cintulová, L., & Mrošková, L. (2023). Analysis of risk of burn out at workers in the field of social services and health care. *Journal of Education Culture and Society*, 14(1), 365-380. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.365.380>
- Chirkowska-Smolak, T., Garbacik, Ž., & Piorunek, M. (2022). Burnout syndrome in students and academic adjustment areas. An empirical context. *Studies on the Theory of Education*, XIII(3(40)), 197-217. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.1133>. Deloitte. (b.d.). *Workplace Burnout Survey*. <https://www2.deloitte.com/us/en/pages/about-deloitte/articles/burnout-survey.html>
- Coleman, A. M. (2009). *Słownik psychologiczny*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grabowski, D., Chudzicka-Czupala, A., Chrupala-Pniak, M., Rachwaniec-Szczecińska, Ż., Stasiła-Sieradzka, M., & Wojciechowska, W. (2019). Etyka pracy i przywiązanie organizacyjne a wypalenie zawodowe. *Medycyna Pracy*, 70(3), 305-316. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00800>
- Kaczmarek, A. (2019). Wypalenie zawodowe – następstwo stresu zawodowego. *Nowoczesne Systemy Zarządzania*, 14(1), 65-77. <https://doi.org/10.37055/nsz/129541>
- Kobylarek, A. (2004). *Absolwenci uniwersytetu w transformującym się społeczeństwie*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

- Kobylarek, A. (2016). *Uniwersytet wobec konieczności paradygmatycznej zmiany*. Wrocław: Argi Druk.
- Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health? *Psychology & Health*, 16(5), 607–611. <https://doi.org/10.1080/08870440108405530>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry/World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mental Health UK. (2024). *The Burnout Report*. https://euc7zxtct58.exactdn.com/wp-content/uploads/2024/01/19145241/Mental-Health-UK_The-Burnout-Report-2024.pdf
- Stec, M. (b.d.). *Wypalenie Zawodowe w Polsce, Chorwacji i Słowenii. Desk Research 2019/2020*. Fundacja Culture Shock. https://burnout-aid.eu/uploads/podsumowanie_desk_research_burnout_aid-608bcd3f59182.pdf
- Światowa Organizacja Zdrowia. (b.d.). *Burn-out an „occupational phenomenon”*. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>
- Syper-Jędrzejak, M. (2022). Wypalenie zawodowe wśród pracowników oświaty – metody pomiaru i przegląd badań realizowanych w Polsce. *e-mentor*, 1(93), 26–36. <https://doi.org/10.15219/em93.1549>
- Świtalska, A. (2020). On the abuses by the thesis supervisor in the light of the academic ethos. *Journal of Education, Culture and Society*, 1(1), 5–18. <https://doi.org/10.15503/jecs20101.5.18>
- Tryma, K. (2021). The Analysis of Students’ Opinions about the Social Responsibility Of Ukrainian Universities. *Journal of Education Culture and Society*, 12(2), 527-538.