STOWARZYSZENIE ZACHODNIOPOMORSKIE POROZUMIENIE DOKTORANTÓW

„Jak wspierać doktorantów, którzy porzucają kształcenie w ramach Szkoły Doktorskiej na wczesnym etapie podejmowanych prac badawczych”

lek. dent. Barbara Gronwald

ProDoktorancko i ProEkologicznie - Popularyzacja praw i dobrych praktyk doktoranckich oraz zachowań proekologicznych

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Porzucanie kształcenia w PL vs Za Granicą

Statystyki lokalne (Polska):

- Około **30-40% doktorantów** w szkołach doktorskich rozważa rezygnację na wczesnym etapie kształcenia.
- **Najczęstsze powody**: niskie wsparcie finansowe, presja związana z Indywidualnym Planem Badawczym (IPB).

Statystyki globalne:

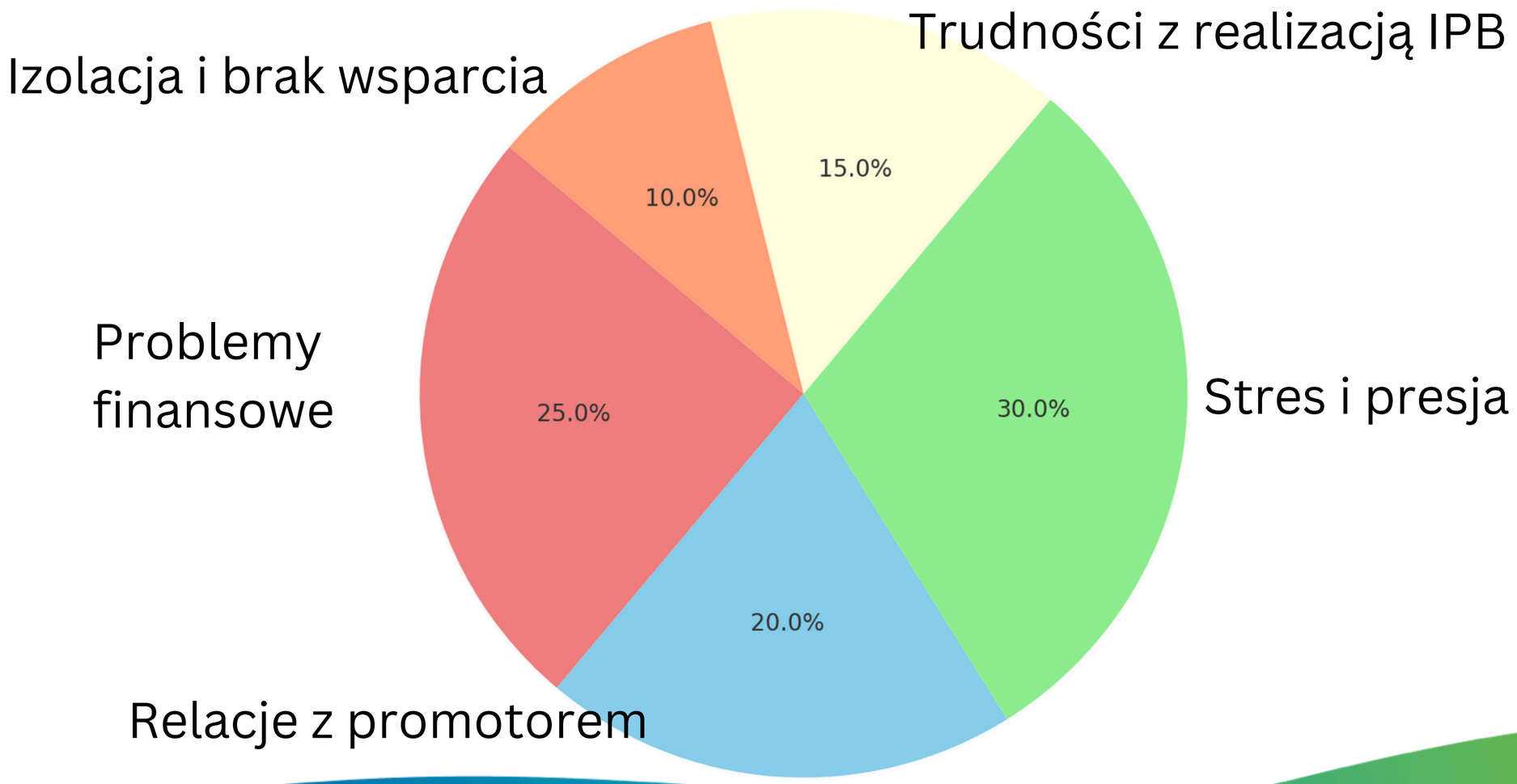
- Wielka Brytania: Po wprowadzeniu bardziej zorganizowanego systemu doktoryzacji wskaźnik porzucania wynosi 25-30%.
- Niemcy: Dzięki regularnym ocenom wskaźnik wynosi 20-25%.
- Szwecja: Obowiązkowe kursy zarządzania stresem obniżyły wskaźnik do 15-20%.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu "Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego".

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

STOWARZYSZENIE ZACHODNIOPOMORSKIE POROZUMIENIE DOKTORANTÓW

Najczęstsze przyczyny porzucania doktoratu?



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Powody porzucania kształceia w szkołach doktorskich

Osobiste:

- **Finanse:** Niskie stypendia, brak stabilizacji finansowej, zwłaszcza dla doktorantów z rodzinami.
- **Izolacja społeczna:** Trudności w połączeniu życia prywatnego z wymaganiami doktoratu.
- **Problemy zdrowotne**: Stres, wypalenie zawodowe, problemy psychiczne.

Akademickie:

- **Relacje z promotorem:** Konflikty interpersonalne, brak wsparcia.
- **Stres i presja**: Przeciążenie dydaktyczne i administracyjne, ograniczony czas na badania.
- **Problemy z IPB**: Zbyt ambitne cele, brak jasnych wytycznych.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Propozycje systemowych rozwiązań wprowadzonych w innych krajach

Wsparcie finansowe:

- Inspiracja z Norwegii: Doktoranci traktowani jak pracownicy – stabilne wynagrodzenie, prawo do urlopu.
- Dodatkowe stypendia: Inspiracja z Niemiec – stypendia dla doktorantów z rodzinami.

Wsparcie psychologiczne:

- Kanada: Regularne sesje wsparcia psychologicznego.
- Szwecja: Obowiązkowe warsztaty z zarządzania stresem i zdrowia psychicznego.

Relacje promotor-doktorant:

- Niemcy: Kontrakty formalizujące współpracę.
- Holandia: Szkolenia z komunikacji interpersonalnej dla promotorów.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Propozycje systemowych rozwiązań wprowadzonych w innych krajach

- **Problemy finansowe:** Wsparcie finansowe (Norwegia), dodatkowe granty i stypendia.
- **Relacje z promotorem:** Lepsze relacje promotor-doktorant (Niemcy), formalne umowy doktorant-promotor, regularne spotkania kontrolne.
- **Stres i presja:** Wsparcie psychologiczne (Szwecja), warsztaty zarządzania stresem.
- **Trudności z realizacją IPB:** Elastyczność w IPB (Holandia), częstsze monitorowanie postępów.
- **Izolacja i brak wsparcia:** Mentoring (Australia), grupy wsparcia doktorantów.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Stres i jego działanie

objawy stresu

fizyczne

- bóle głowy
- napięcie mięśniowe
- zmęczenie
- problemy ze snem

emocjonalne

- niepokój
- drażliwość
- trudności z koncentracją
- pesymizm

Konsekwencje zdrowotne przewlekłego stresu:

- **choroby serca**
- **zaburzenia snu**
- **osłabienie układu odpornościowego**

objawów przewlekłego stresu:

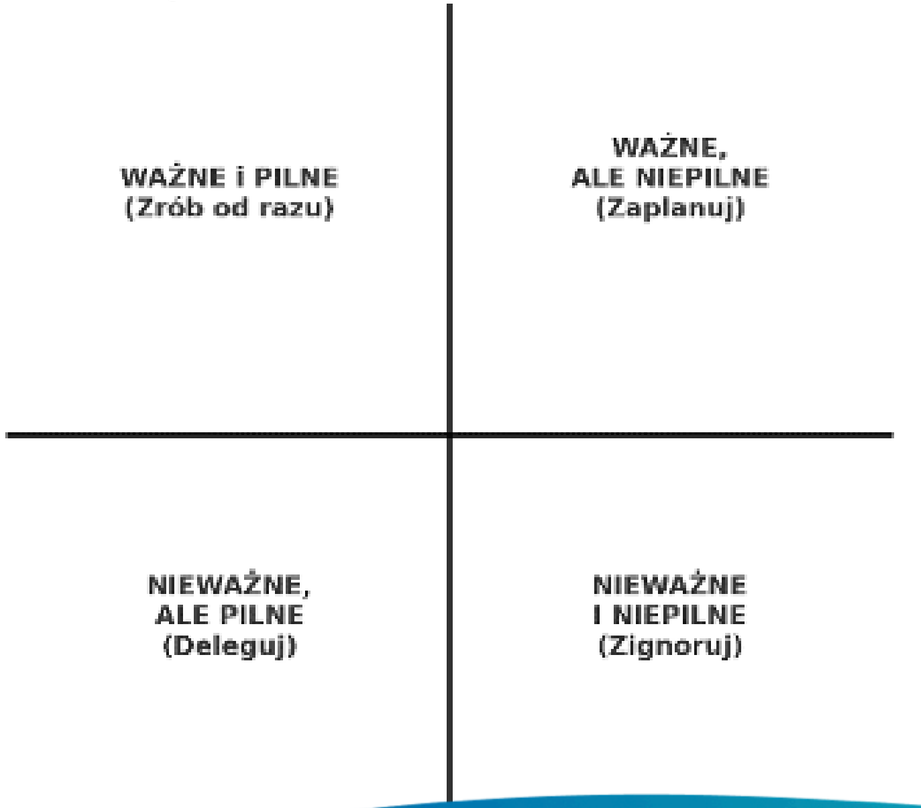
Objawy fizyczne	Objawy psychiczne
Bóle głowy	Lęk
Zaburzenia snu	Depresja
Problemy trawienne	Drażliwość
Przyspieszone tętno	Trudności z koncentracją

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zrządzanie czasem i stresem

Macierz Eisenhowera - Zarządzanie czasem



Techniki zarządzania stresem

↙ ↓ ↘

Mindfulness

Skupienie na chwili obecnej

Ćwiczenia oddechowe

Technika 4-7-8

Ćwiczenia fizyczne

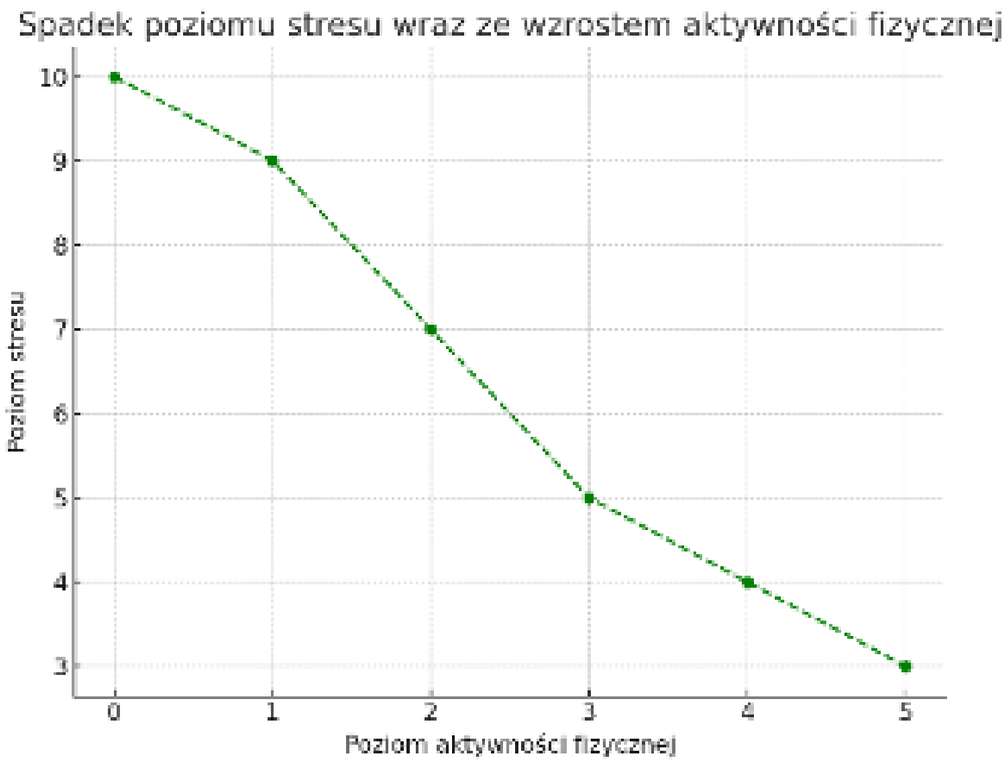
joga, bieganie, spacery

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Zdrowy styl życia

Regularne ćwiczenia fizyczne obniżają poziom hormonów stresu



Element	Zalecenie
Sen	7-9 godzin jakościowego snu
Dieta	Zrównoważona, bogata w witaminy i minerały
Używki	(Możliwe) Ograniczenie kofeiny i alkoholu

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Techniki relaksacyjne

1. **Ćwiczenia oddechowe**

Opis: Skupienie na głębokim, powolnym oddychaniu pomaga uspokoić układ nerwowy.

Instrukcja:

- Usiądź wygodnie, zamknij oczy.
- Wdychaj powoli przez nos licząc do 4.
- Wstrzymaj oddech licząc do 2.
- Wydychaj powoli przez usta licząc do 6.

2. Progresywna relaksacja mięśni

Opis: Napinanie i rozluźnianie kolejnych grup mięśniowych redukuje napięcie.

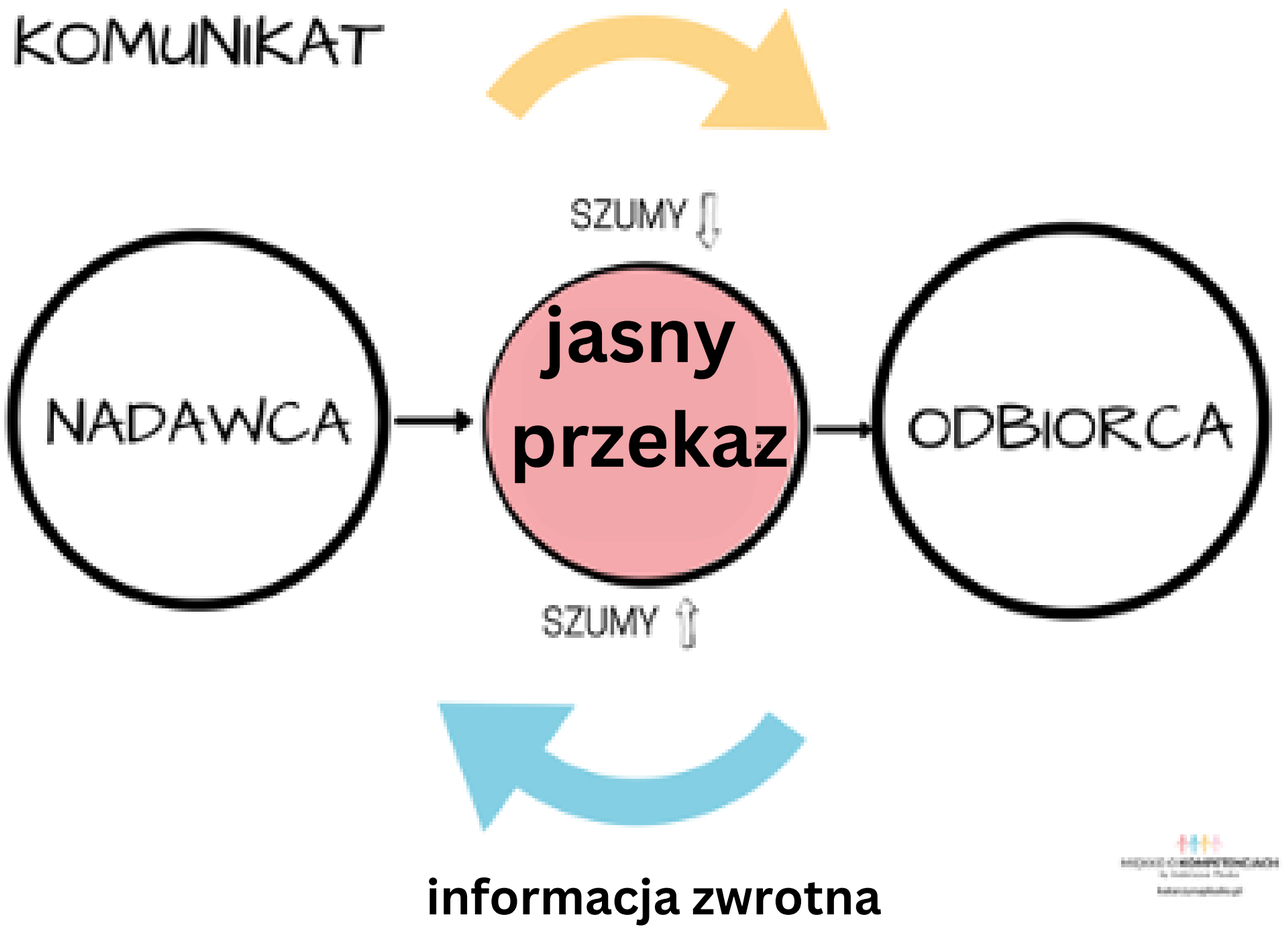
3. Mindfulness i medytacja

Opis: Skupienie uwagi na chwili obecnej, bez oceniania.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Techniki komunikacji



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

STOWARZYSZENIE ZACHODNIOPOMORSKIE POROZUMIENIE DOKTORANTÓW

Tworzenie realizowalnych celów

S	Specific	Elements in the subjects that have purposes and goals
M	Measurable	Elements in the subjects that have purposes and goals
A	Achievable	Elements in the subjects that have purposes and goals
R	Relevant	Elements in the subjects that have purposes and goals
T	Time-Bound	Elements in the subjects that have purposes and goals

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

STOWARZYSZENIE ZACHODNIOPOMORSKIE POROZUMIENIE DOKTORANTÓW

Co możemy jeszcze zrobic jako samorządowcy?

Edukacja i warsztaty:
Organizacja warsztatów z zarządzania stresem, rozwiązywania konfliktów oraz budowania relacji z promotorem, prowadzonych przez psychologów i mentorów. Poruszanie tematów wypalenia zawodowego, presji i zarządzania czasem.

Kampanie informacyjne:
Kampanie medialne na uczelniach i w mediach społecznościowych informujące doktorantów o dostępnych formach wsparcia. Tworzenie przewodników dotyczących mediacji z promotorami i uczelnią w sytuacjach konfliktowych.

Integracja środowiska doktorantów:
Zachęcanie doktorantów do aktywnego udziału w spotkaniach Samorządu Doktorantów i grupach wsparcia, które pomogą w wymianie doświadczeń, radzeniu sobie z trudnościami i wypaleniem zawodowym.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Codzienne ProTIPY: zarządzania stresem i konfliktami

Techniki zarządzania stresem:

- Mindfulness: Skupienie na chwili obecnej, redukcja stresu.
- Ćwiczenia oddechowe: Technika 4-7-8.
- Aktywność fizyczna: Regularne ćwiczenia obniżają poziom kortyzolu.

Zarządzanie czasem:

- Technika Pomodoro: 25-minutowe bloki pracy, 5-minutowe przerwy.
- Macierz Eisenhowera: Priorytetyzacja zadań.

Rozwiązywanie konfliktów:

- Komunikacja z promotorem: Regularne, otwarte spotkania.
- Mediacje: Skorzystaj z pomocy Samorządu Doktorantów lub psychologa uczelnianego.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

STOWARZYSZENIE ZACHODNIOPOMORSKIE POROZUMIENIE DOKTORANTÓW

Dziękuję za uwagę

Wdychaj powoli przez nos przez 4 sekundy.

Wstrzymaj oddech na 7 sekund.

Powoli wydychaj przez usta przez 8 sekund.

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych w 2024 r. od Ministra Nauki w ramach konkursu “Organizowanie i animowanie działań na rzecz środowiska akademickiego”.

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego