

Hvordan tenke helsefremmende for PhD'er?

Egil Nygaard

MNs ph.d.-programråd seminar

23. november 2021



Disposisjon

1. Hvordan har PhD kandidatene det?
2. Hva er helsefremmende og forebyggende arbeid?
3. Hvorfor/hvordan fungerer det?
4. Hvordan gjøre det i et multikulturelt og konkurranseorientert universitetsmiljø?

Spørsmål underveis og etterpå

EDITORIAL · 13 NOVEMBER 2019

The mental health of PhD researchers demands urgent attention

Anxiety and depression in graduate students is worsening. The health of the next generation of researchers needs systemic change to research cultures.

36%

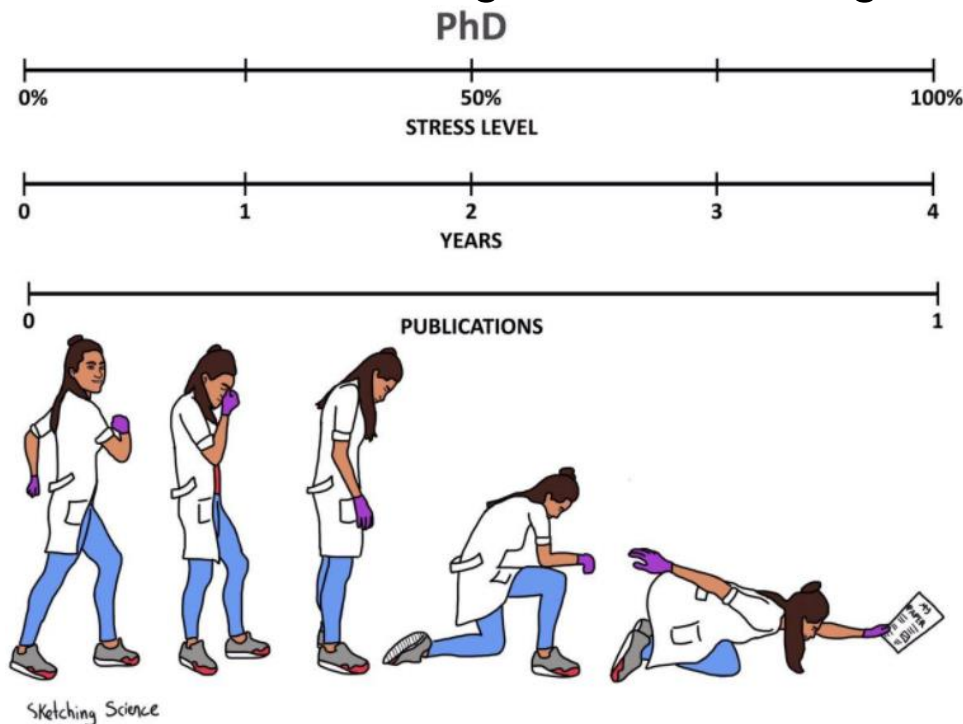
of respondents have sought help for anxiety or depression caused by PhD studies. One-third of them sought help from places other than their institution, and 18% sought help at their institution but didn't feel supported.

Source: *Nature* PhD Survey 2019

©nature

50 000 UK post graduate students (PRES 2019): 80% positive about their research experience, but 86% report anxiety

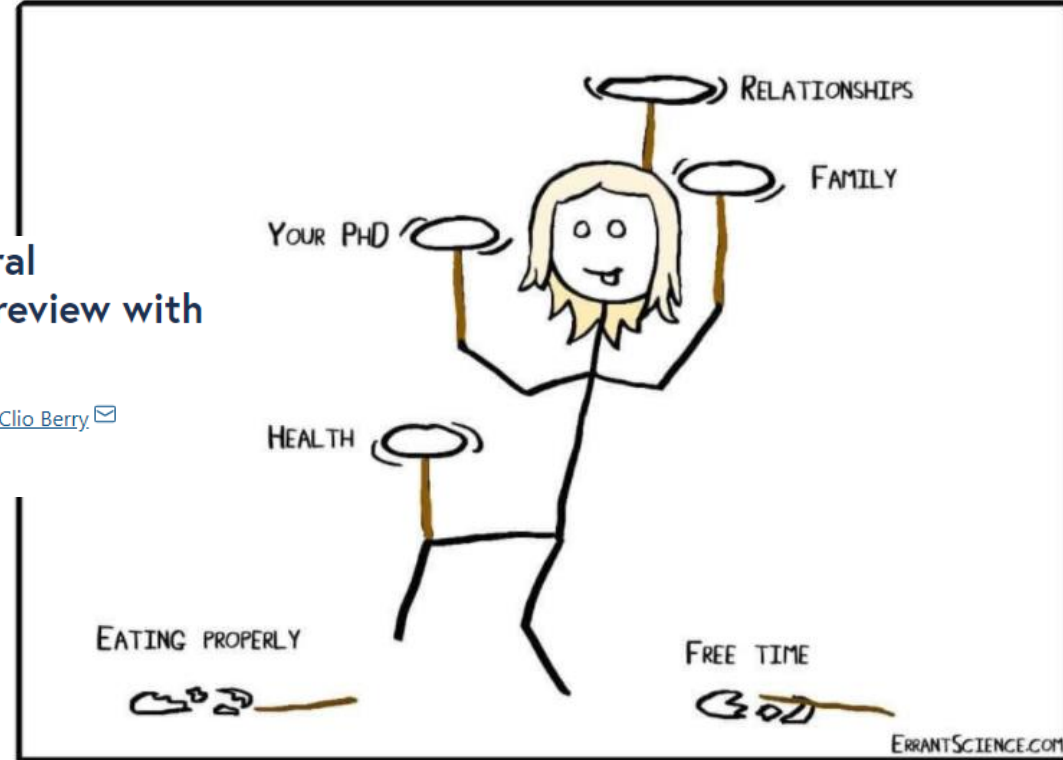
- **REVIEW/META AV 52 STUDIER AV PhD OG PSYKISK HELSE:**
- Mye mer **stress** enn populasjon ($d = 1.12$) og post.doc. ($d = 1.15$)
- Mer psykiske lidelser (36-56%) og plager enn populasjon/ansatte
- Konsekvenser:
 - Stress var ikke relatert til progresjon/produksjon
 - Stress kraftig relatert til dårligere livskvalitet ($r = -.62$)



Understanding the mental health of doctoral researchers: a mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis

[Cassie M. Hazell](#), [Laura Chapman](#), [Sophie F. Valeix](#), [Paul Roberts](#), [Jeremy E. Niven](#) & [Clio Berry](#) 

Systematic Reviews **9**, Article number: 197 (2020) | [Cite this article](#)



TRYING TO DO EVERYTHING DURING
A PHD CAN BE A BIT TRICKY

- Risiko:
 - **Neuroticism** kraftig relatert til mer stress ($r = .59$)
 - Lite **sosial støtte** relatert til mer stress ($r = -.24$)
 - Kjønn (kvinner)
- Beskyttende faktorer:
 - **Selvivaretakelse** (fysisk, følelsesmessig, profesjonelt, åndelig)
 - Studier som **læreprosess** istedenfor ett middel
 - Inspirerende og inkluderende **veileder**
 - **Sosial støtte**

Covid-19, konsekvenser for PhD

- Forsinkelse eller stengte forskningslabor (85%)
- Forsinket eller usikker om rekke disputasfrist (70%)
- Unge forskere har oftere omsorgsbyrde enn seniorer (71% av unge forskere rapporterte økt omsorgsbyrde)
- Press på minoriteter (oppfylle representasjonskrav)

[Stem Cell Reports](#). 2020 Jul 14; 15(1): 1–5.

Published online 2020 Jun 22. doi: [10.1016/j.stemcr.2020.06.010](https://doi.org/10.1016/j.stemcr.2020.06.010)

PMCID: PMC7307517

PMID: [32574555](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32574555/)

Survey Says: “COVID-19 Lockdown Hits Young Faculty and Clinical Trials”

[David G. Kent](#)^{1,4,*} [David J.H.F. Knapp](#)^{2,4,**} and [Nagarajan Kannan](#)^{3,4,***}

Front. Psychol., 12 May 2021 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663252>



- Senket produktivitet hos spesielt kvinner og minoriteter

Gender, Race and Parenthood Impact Academic Productivity During the COVID-19 Pandemic: From Survey to Action




[Fernanda Staniscuaski](#)^{1*}, [Livia Kmetzsch](#)^{1,2}, [Rossana C. Soletti](#)³, [Fernanda Reichert](#)⁴, [Eugenia Zandonà](#)⁵, [Zelia M. C. Ludwig](#)⁶, [Eliade F. Lima](#)⁷, [Adriana Neumann](#)⁸, [Ida V. D. Schwartz](#)^{9,10}, [Pamela B. Mello-Carpes](#)⁷, [Alessandra S. K. Tamajusuku](#)⁷, [Fernanda P. Werneck](#)¹¹, [Felipe K. Ricachenevsky](#)^{2,12}, [Camila Infanger](#)¹³, [Adriana Seixas](#)¹⁴, [Charley C. Staats](#)^{1,2} and [Leticia de Oliveira](#)¹⁵

- Økt stress (72%)
- Økt produktivitet (29%)
- Økt fleksibilitet (49%)
- More kvalitetstid med venner og familie (40%)



The impact of the COVID-19 pandemic on underrepresented early-career PhD and physician scientists

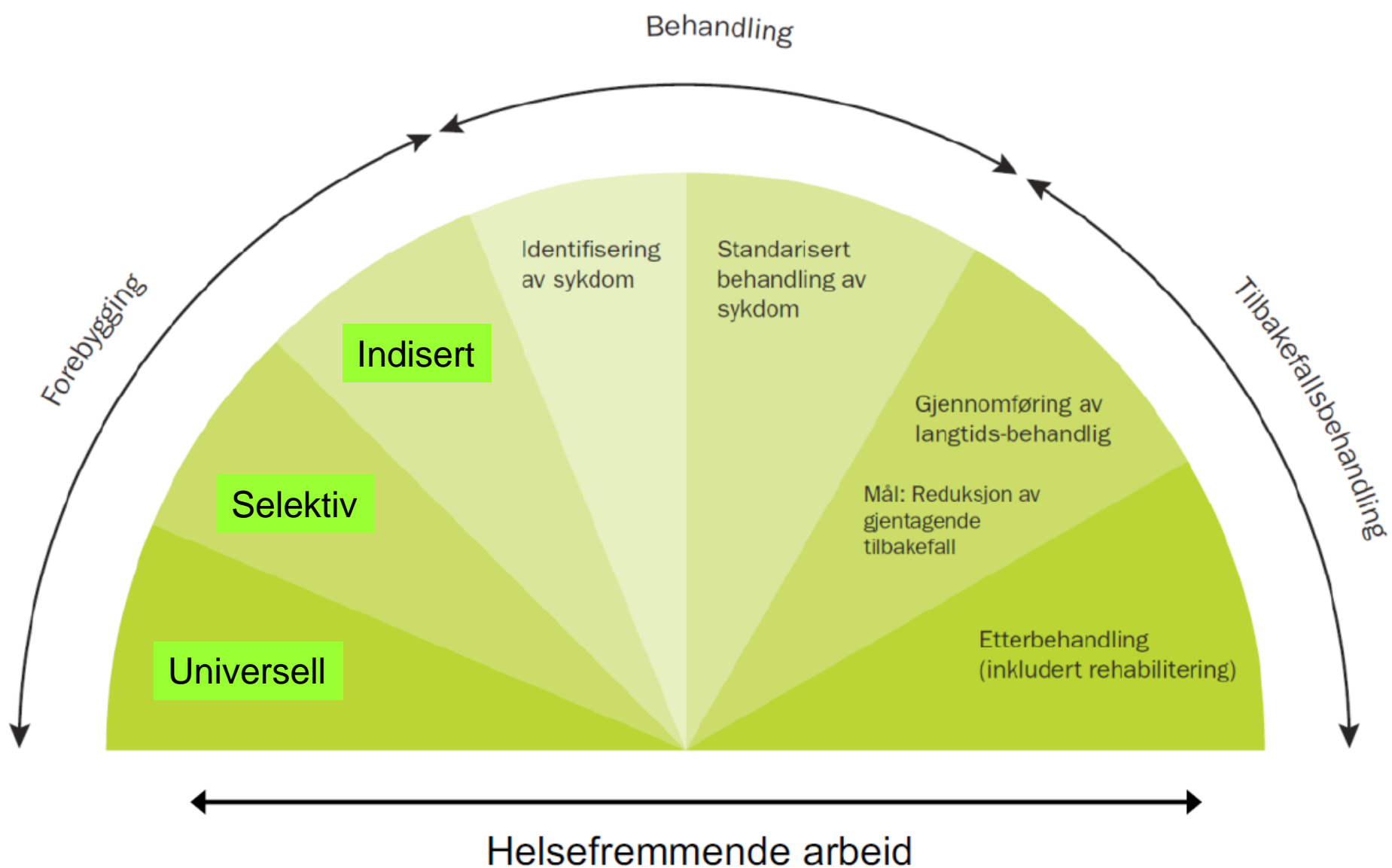
Published online by Cambridge University Press: 14 September 2021

Jamie M Doyle , Natalia E. Morone, Chelsea N. Proulx, Andrew D. Althouse, Doris M. Rubio ,
Maya S. Thakar, Audrey J. Murrell and Gretchen E. White 

Show

2. Hva er helsefremmende og forebyggende arbeid? (Gordon, 1987)

- Universelle – tiltak rettet mot hele populasjonen. Tiltakene forventer å forhindre eller utsette nye tilfeller av sykdom eller problemer
- Selektive – tiltak rettet mot grupper som har forhøyet risiko. Gruppene har kjente risikofaktorer, (f.eks. PhD kandidater uten sosialt nettverk?).
- Indiserte – tiltak rettet mot individer med tidlige tegn på problemer. Individene screenes (f.eks. spesielt engstelige PhD kandidater).



Ulike tiltaksnivå fra universelle til behandling

Forskjell helsefremmende og forebyggende arbeid

- **Fremme:** øke positive sider ved helsen
 - Psykisk helse
 - Livskvalitet, trivsel, velvære
 - Mestring, robusthet, resiliens
 - Sosiale ferdigheter (relasjoner)
 - Emosjonelle ferdigheter (følelsesregulering, tanker, atferd)
- **Forebygge:** unngå negativt, unngå psykiske helseproblemer (ofte målt ved diagnoser)

- Fremmende tiltak er ofte forebyggende
- Økt fokus på generelt fremmende vs spesifikt forebyggende tiltak. Eks:
 - Mindre alkohol og røyk
 - Mer fysisk aktivitet
 - Bedre/flere fritidsarenaer
 - Opprettholdt samfunnstillit
 - Likere/jevne fordeler av muligheter/ressurser
 - Bedre miljø, lokalt og globalt
 - Sikre/opprettholde/utvikle demokratiske prosesser
 - Trygge **relasjoner**

3. Hvorfor/hvordan fungere helsefremmende og forebyggende arbeid?

- «Bio-psyko-sosial økologisk transaksjonell utviklings modell» (Sameroff)
- Basert på kombinasjon av tidligere teorier:
 - Økologiske (f.eks. Bronfenbrenner)
 - Biologiske (f.eks. Seligman) inklusive senere genetiske studier
 - Atferdsanalyse (f.eks. Pavlov) og senere kognitive retninger



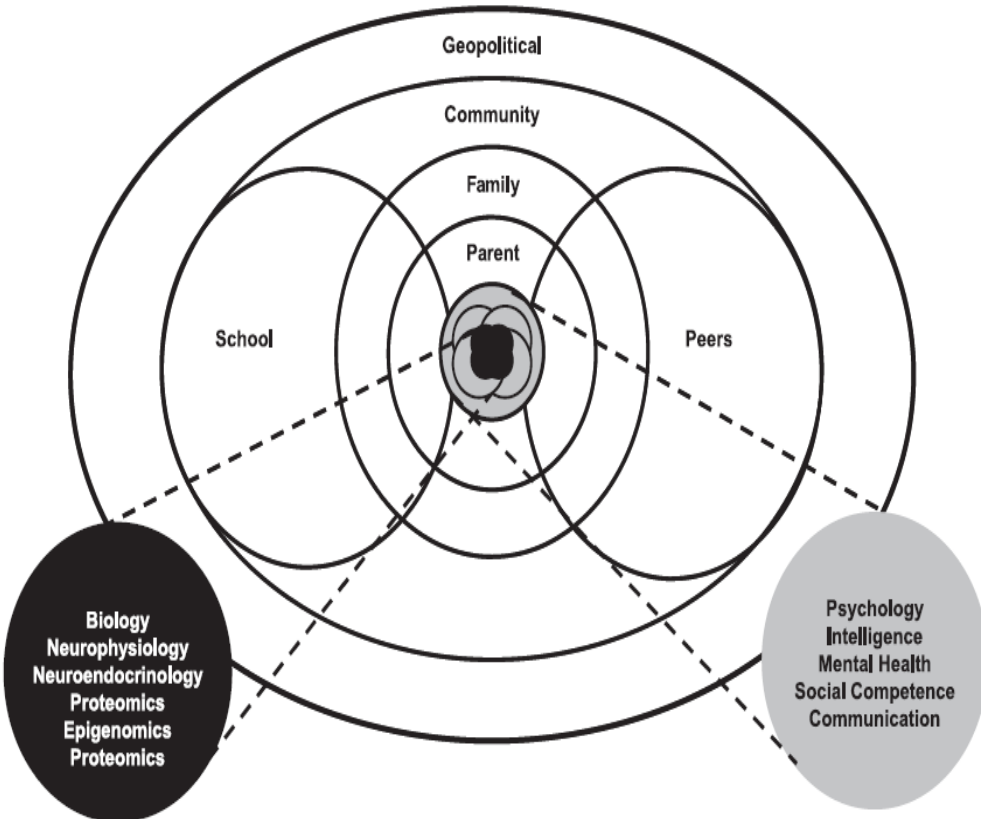


Figure 6. Biopsychosocial ecological system.

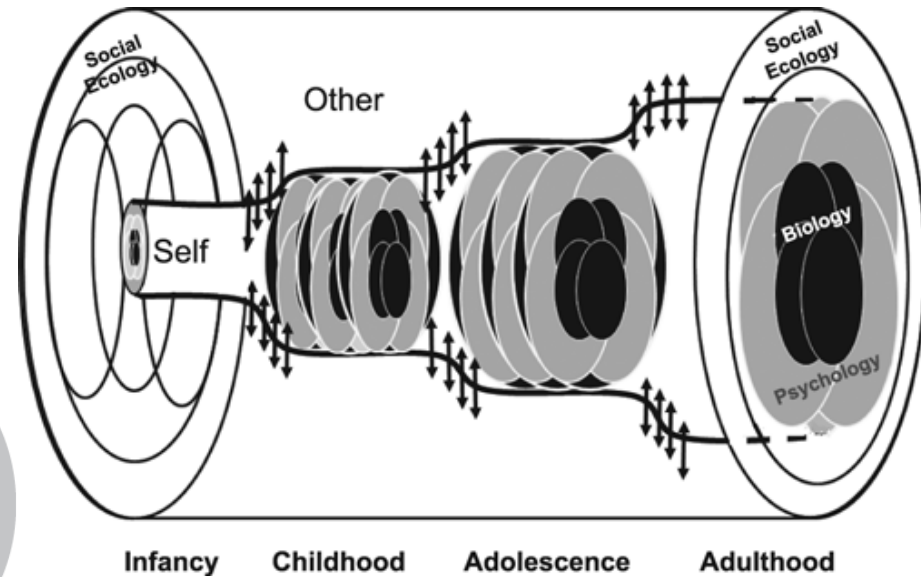


Figure 7. Unified theory of development including the personal change, context, and regulation models.

Sameroff, 2010: A Unified Theory of Development: A Dialectic Integration of Nature and Nurture
 Child Development, 81(1), side 6-22

Noen generelle konsekvenser av Sameroff's modell


- Både universelle, selektive og indiserte tiltak
- Prioritere tidlige tiltak
- Prioritere helsefremmende tiltak
- Prioritere sosialiserende tiltak

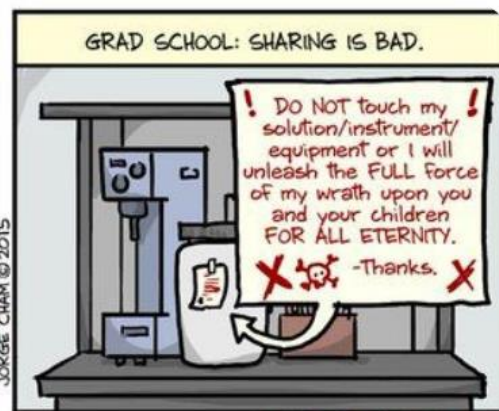
- **Utfordring: Huske kompleksiteten i årsakssammenhenger**
- (f.eks. når holder kurs: [PhD-candidates and stress](#))

4. Mottak og integrering i et multi-kulturelt og konkurransepreget miljø

- Likheter tiltrekker hverandre
- Er det strukturelle forhold som medvirker til mer stress for personer med utenlandsk statsborgerskap?
 - Ansettelse: PhD, postdoc, førsteamanuensis
 - Forskningsmidler
 - Andre støtteordninger
 - Visa
 - Økonomi, bolig
 - Sosialt:
 - Familie
 - Venner
 - Kollegaer

Bean counting ignores structural inequalities

Deepshikha Chatterjee 



- Mennesket som sosialt vesen: WHY YOU NEVER MEET.

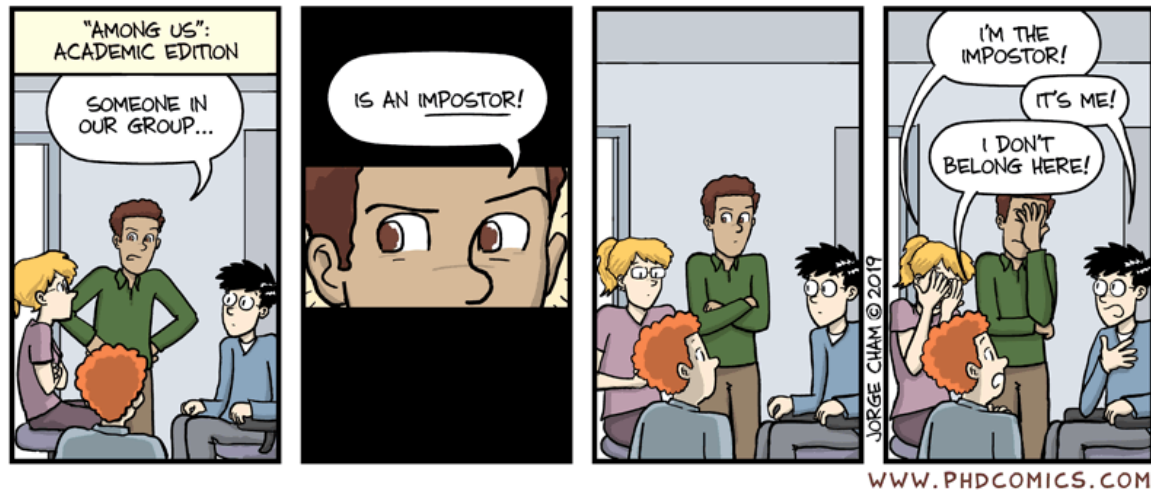
WWW.PHDCOMICS.COM

- Rollemodeller, f.eks.:

- Publiseringspress
- Sosialt samvær på og utenfor jobb
- Åpenhet om beslutningsprosesser
- Deling av ideer, samarbeid

- PhD kandidatenes relasjonsbehov:

- Hva er psykisk helse, og hva påvirker det?
 - Helse er «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt **velvære**...» (WHO, 2004)
 - **Følelser**, som påvirkes av **relasjoner**



Arne Holte's syv psykiske helserettigheter: Alle har en rett til en **følelse** av:

- **Identitet og selvrespekt:** følelse av å være noe, noe verdt
- **Mening i livet:** følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- **Mestring:** følelse av at man duger til noe, noe man får til
- **Tilhørighet:** følelse av å høre til noen, høre hjemme et sted
- **Trygghet:** kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- **Deltakelse:** følelse av at det spiller noen rolle hva man gjør eller ikke gjør
- **Fellesskap:** noen å dele tanker og følelser med, noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en når det trengs.

Eks. tiltak fra skole: Meta systematisk litt.gj.gang

- Weare & Nind 2011: 52 systematiske litteraturgjennomganger om skoletiltak:
 - Små effektstørrelser – stor impact
 - Størst effekter var relatert til:
 - Lærers (**veileders**) ferdigheter
 - Fokuserer på **positiv psykisk helse**
 - Balansering mellom **universell og rettede tiltak**
 - **Langsiktig** arbeid
 - **Multimodal** / whole school approach (f.eks. endre fagplan, veileders ferdigheter/utdannelse, holdninger, samarbeid med eksterne organer)
 - **Implementeringskvalitet** essensiell

- Taylor et al, (2017): Metastudie av 82 skolebaserte Sosio Emosjonelle Læring (SEL) studier:
- Effekt på (standardavvik / %):
 - SEL ferdigheter: 0.23 / 9%
 - SEL holdninger: 0.13 / 5%
 - Positiv sosial atferd: 0.13
 - Atferdsproblemer: 0.14
 - Stress/engstelse: 0.16 / 6%
 - Rus: 0.16
 - Prestasjoner: 0.33 / 13%

CHILD DEVELOPMENT

Child Development, July/August 2017, Volume 88, Number 4, Pages 1156–1171

The title for this Special Section is *Positive Youth Development in Diverse and Global Contexts*, edited by Emilie Phillips Smith, Anne C. Petersen, and Patrick Leman

Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects

Rebecca D. Taylor
Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Eva Oberle
The University of British Columbia

Joseph A. Durlak
Loyola University Chicago

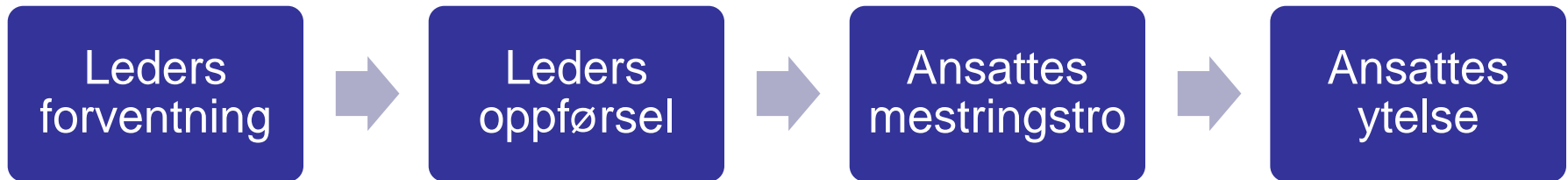
Roger P. Weissberg
Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) and The University of Illinois at Chicago

19

Sosialt påvirkede selvoppfyllende forventninger

- Pygmalion effekt
- Rosenthal effekt
- Placebo effekt
- Mestringstro





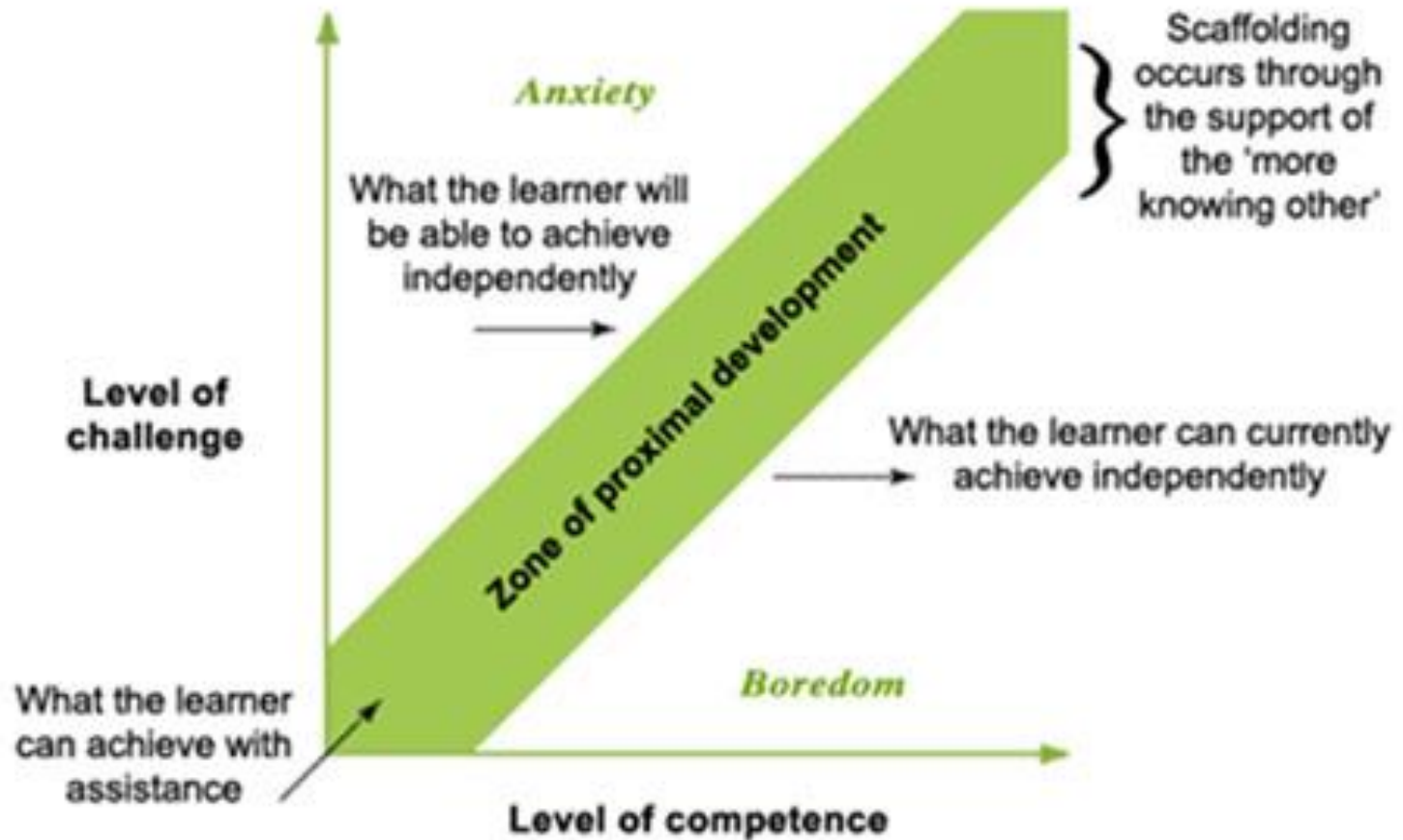
The Pygmalion mediation model. Fra:

Dov Eden, Eugene F. Stone-Romero, Hannah R. Rothstein

Synthesizing results of multiple randomized experiments to establish causality in mediation testing

Human Resource Management Review, Volume 25, Issue 4, 2015, 342–351

Basert på Vygotsky: **Zone of proximal development**
Focused teaching



På rett vei 😊



HVORDAN SIKRE GOD ONBOARDING OG OPPFØLGING AV INTERNE PHD-KANDIDATER?

HR-leder Kine Lundhagen Hesselroth

Mottak, integrering og sosialisering av ph.d.-kandidater