

Raziskava ReMo o duševnem zdravju raziskovalcev

1. 6. 2023

Spletni dogodek za raziskovalne
organizacije, visokošolske zavode in druge
zainteresirane



The ReMO COST Action on Researcher Mental Health is funded by the [COST Association](#) with support from the Horizon 2020 Framework Programme of the EU under the [project number CA19117](#).

Vsebina predstavitve



Predstavitev aktivnosti Mlade akademije na področju duševnega zdravja
Matja Zalar, članica UO Mlade akademije, matja.zalar@mladaakademija.si



Izhodišča in raziskovalna vprašanja ankete ReMO
Mateja Erce, članica UO COST akcije ReMO in delovne skupine ReMO za pripravo raziskovalnih vprašanj ter ReMO ambasadorka duševnega zdravja, mateja.erce@innorenew.eu



Vprašalnik ankete ReMO in drugi viri podatkov
Ana Slavec, članica UO COST akcije ReMO in delovne skupine ReMO za oblikovanje in testiranje vprašalnika, ana.slavec@innorenew.eu



Zbiranje podatkov ankete ReMO in ravnanje z njimi
Alja Čontala, članica UO Mlade akademije in delovne skupine ReMO za diseminacijo in promocijo ankete dusevnozdravje@mladaakademija.si

Društvo Mlada akademija



- **Društvo doktorskih študentov in raziskovalcev na začetku kariere**

Nadaljevanje Društva mladih raziskovalcev Slovenije (DMRS) in združenje mladih v visokem šolstvu in znanosti

- **Komunikacijski kanali**

spletna stran: <http://www.mladaakademija.si>

e-mail: info@mladaakademija.si, dusevnozdravje@mladaakadmija.si

YT: [The Young Academy of Slovenia](#)

FB [@mladaakademija](#)

twitter [@MladaAkademija](#)

Doktorska klepetalnica



Načela, naloge in poslanstvo

- **Povezovanje, izobraževanje in zastopanje** naših članov
- **Zavzemamo** se za vzpostavitev pravičnih kriterijev dela, nagrajevanja in napredovanja
- **Soustvarjanje** dolgoročne in medgeneracijsko odgovorne raziskovalne in visokošolske politike
- **Obveščanje** članov z raziskovanjem povezanih razpisih in dogodkih
- **Prirejanje** strokovnih in družabnih srečanj
- Promocija dobrih mentorskih praks in [Nagrada Mentor leta](#)



eurodoc

The European Council of Doctoral
Candidates and Junior Researchers

[Pridružite se nam!](#)

Aktivnosti MA na področju duševnega zdravja



- Skupina za duševno zdravje ustanovljena 2020
- **Ozaveščanje** javnosti glede duševnega zdravja v akademski sferi na naših [dogodkih](#)
- nudimo **medebojno podporo** raziskovalcem na začetku kariere
- sodelujemo z različnimi deležniki znanstveno raziskovalni sferi za uvedbo **sistematskih sprememb**
- Organizacija dveh dogodkov na temo duševnega zdravja raziskovalcev na leto

<https://www.mladaakademija.si/mental-health-working-group/>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



USTANOVA
SLOVENSKA
ZNANSTVENA
FUNDACIJA



KEMIJSKI INŠTITUT

Aktivnosti MA na področju duševnega zdravja



POMEN
DUŠEVNEGA ZDRAVJA
DOKTORSKIH ŠTUDENTOV IN
RAZISKOVALCEV NA ZAČETKU KARIERE

3. do 5. marec 2021 • spletni dogodek

MLADA AKADEMIIJA omra NIB NARAVNI INŠTITUT ZA BIOLOGIJO REPUBLIKE SLOVENIJE ZNANOSTI IN ŠPORT ZRS ZNANSTVENI INŠTITUT ZA RAZVOJ ŠPORTA KEMIJSKI INŠTITUT



Vsakoletna Delavnica za doktorske študente:
Možnost izvedbe na posamezni instituciji

DOKTORAT • PhD

- KAKO PA TI DEFINIRAŠ
USPEH? - HOW DO YOU DEFINE
SUCCESS?

4. november 2021 17:00-19:00 spletni dogodek • 4th November 2021 17:00-19:00 CET virtual event

MLADA AKADEMIIJA REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT



ŠTIRJE STEBRI RAVNOTEŽJA
– MISLI, VEDENJE, TELO, ČUSTVA

2. - 23. marec 2022 • serija štirih spletnih dogodkov

MLADA AKADEMIIJA REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT KEMIJSKI INŠTITUT mikro+polo NIB NARAVNI INŠTITUT ZA BIOLOGIJO



Z RADOVEDNOSTJO
PREKO OMEJITEV

15. in 16. marec 2023 • 16:00-19:00 • spletni dogodek

organizatorji: MLADA AKADEMIIJA REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT sponzorji: KEMIJSKI INŠTITUT NIB NARAVNI INŠTITUT ZA BIOLOGIJO

ReMO (CA19117)



34+ držav, 250+ akademikov

Trojni pristop:

- (1) Razvoj konceptualnega **okvira in orodij**, ki so prilagojena akademskemu kontekstu, ob upoštevanju posebnosti in izzivov akademske sfere in akademskega dela (npr. upravljanje uspešnosti akademikov, negotovost zaposlitve itd.);
- (2) večnivojski pogled na mehanizme ustvarjanja problemov, pa tudi na pozitivno organizacijsko vedenje v **podporo smiselnemu delu in dobremu počutju**;
- (3) uporabljamo raznolike metode s kratkimi povratnimi **zankami med teorijo in prakso**.

Program duševnega zdravja in dobrega počutja raziskovalcev



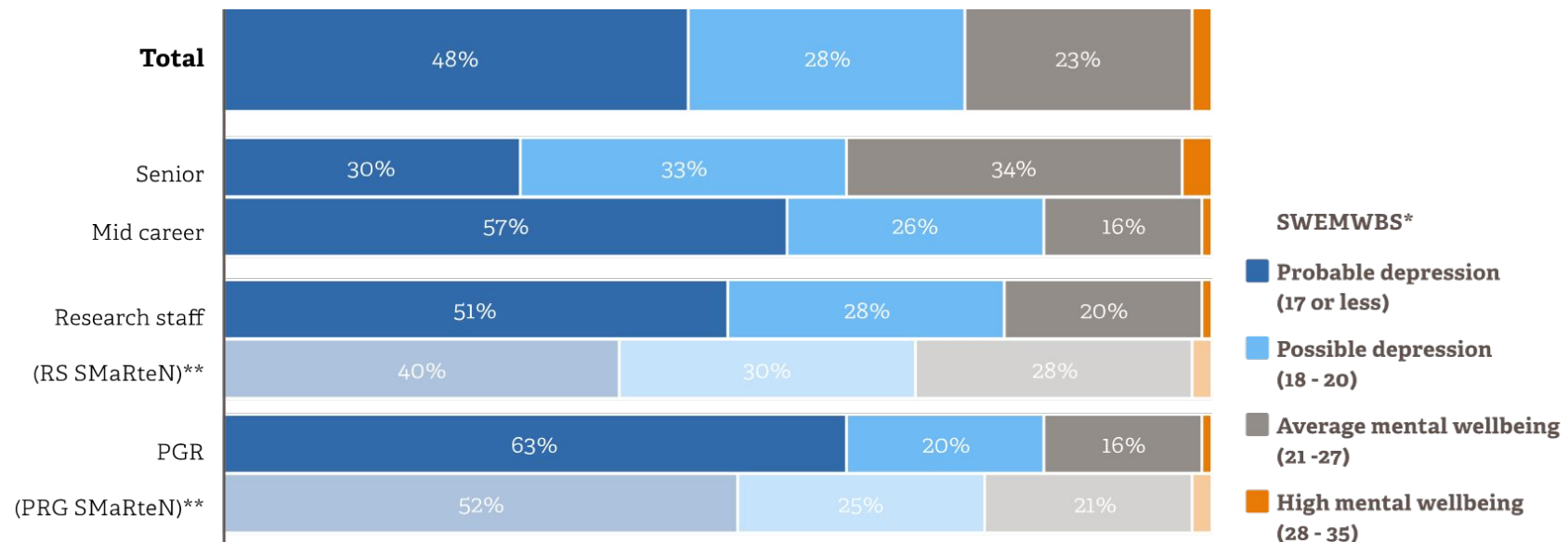
- **Na makro ravni:** stalen **dialog** med vsemi pomembnimi deležniki; sistematično in strukturirano **zbiranje podatkov** za oblikovanje **politike**; razširjanje najsodobnejših **dokazov in orodij**, ki obravnavajo duševno zdravje, ter revizija **akademskega sistema nagrajevanja**.
- **Na mezo ravni:** prepoznavanje **vprašanj** s področja duševnega zdravja in dobrega počutja; izmenjava **najboljših praks** med institucijami; razvoj pravičnega in prilagojenega **ocenjevanja** raziskovalne uspešnosti; **obravnavanje** dobrega počutja pri profesionalizaciji doktorjev in osebja; podpiranje **pobud za spremembe** na organizacijski ravni.
- **Na mikro ravni:** Podpiranje pobud od **spodaj navzgor**; ukrepi medsebojne **podpore**; **na osebo osredotočen pristop** k usposabljanju in upravljanju kariere; zbiranje anekdotičnih **dokazov**.
- Slovenski prevod: <https://zenodo.org/record/5814952>



Povzetek preteklih raziskav



- Pred COVID-19: 32 % - 42 % mladih raziskovalcev z visokim tveganjem za nastanek težav z duševnim zdravjem poroča o visoki stopnji stresa
- Stopnje izgorelosti se zdijo višje med univerzitetnim osebjem kot v splošni delovni populaciji in so primerljive s skupinami "visokega tveganja", kot so zdravstveni delavci

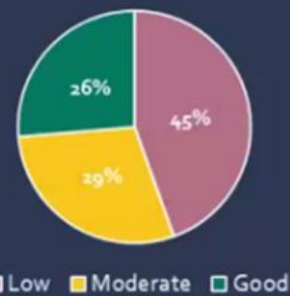


Vir: <https://www.vitae.ac.uk/impact-and-evaluation/covid-19-impact-on-researchers>

Pretekle raziskave

Research study	Prevalence of mental illness
Woolston (2017)	More than 25% surveyed listed mental health as an area of worry and uncertainty
5700 PhD students worldwide	12% of respondents actively sought professional help for anxiety or depression
Levecque et al. (2017)	2.84 times higher than the general educated population
3659 PhD students in Belgium compared to (1) 769 highly educated members of the general population, (2) 592 highly educated employees, and (3) 333 higher education students	51% of PhD students experienced psychological distress 32% at risk of developing anxiety or depression
Evans et al. (2018)	41% experienced anxiety
2279 postgraduate students (90% PhD students and 10% master's students) from 234 institutions in 26 countries	39% experienced depression
The Graduate Assembly (2014)	43–46% of students were considered depressed
790 postgraduate students from bioscience disciplines	
Barreira et al. (2018)	Prevalence of depression and anxiety symptoms is comparable to that found in incarcerated populations
513 graduate students at economics PhD programmes in the United States	18% experience moderate to severe symptoms of depression and anxiety 5 times higher than the general population aged 25–34 11% reported suicidal thoughts on several days during a 2-week period
Garcia-Williams et al. (2014)	At least half of students experienced feelings of anxiety
301 graduate students	More than 86% reported feeling "nervous or worrying a lot, feeling life is too stressful, and becoming easily annoyed or irritable in the past 4 weeks" 34% experienced moderate to severe depression 35% experienced mild depression 7% reported suicidal thoughts

Impact of COVID 19 on Doctoral Researchers and Research Staff Mental Wellbeing



Napovedovalci boljšega duševnega zdravja:

- Raziskovalci v primerjavi s študenti
- Moški
- Delo v medicinski znanosti
- Odsotnost nezmožnosti
- Občutek podpore s strani univerze
- Spletni treningi veščin, organizirani s strani univeze

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY
2022, AHEAD-OF-PRINT, 1-16
<https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2091749>



Doctoral students and COVID-19: exploring challenges, academic progress, and well-being

Anna Sverdlík^a, Nathan C. Hall^b, and Robert J. Vallerand^a

^a Department of Psychology, Université du Québec à Montréal, Montreal, Canada ^b Department of Educational and Counselling Psychology, McGill University, Montreal, Canada

ABSTRACT

Doctoral students often struggle with depression, anxiety, loneliness, and physical concerns, that are directly associated with their programs. Supporting doctoral students' well-being becomes critical during a global pandemic, when students become further isolated, uncertain, and struggle academically. The present study examined students' top challenges and coping strategies during the COVID-19 crisis, as well as gender differences in academic progress and well-being. Students' top challenges included: inability to see family/friends, being home-bound, blurring of work/family time, isolation, and inability to access campus. Students' top coping strategies included: seeking social support, working, exercising, watching television, and creating a comfortable routine. The COVID-19 outbreak has disrupted female students' research progress more than males', and female doctoral students reported feeling anxious, upset, and irritable when engaging in academic work, while males felt enthusiastic. Finally, general anxiety and stress was higher in females than males during the COVID-19 outbreak. Theoretical and practical implications are discussed.

ReMO anketa: Nivoji hipotez



Družbena raven

- Stigma, povezana z duševnim zdravjem, odstotek BDP-ja, porabljenega za znanost, promocija programov duševnega zdravja na državnem nivoju.

Institucionalna raven

- Ali ima ustanova sistem za imenovanje v naziv, odstotek zaposlenega osebja, velikost organizacije, podporni programi.

Proksimalna raven (oddelki)

- Zahteve na delu, tekmovalnost, podpora znotraj oddelka, duševno zdravje mentorjev, področje dela, stress, komunikacijski stili.

Individualna raven

- Zaznana intenzivnost dela, osebnost, položaj, mandat, status manjšine.

ReMO anketa: Od raziskovalcev za raziskovalce



- Anketna delovna skupina projekta [COST Action CA19117](#), ki jo vodita Dr. Jana Lasser (Tehnološka univerza v Gradcu) in Dr. Stefan Mol (Univerza v Amsterdamu)
- 4 podskupine:
 - 1) Upravljanje projekta in ravnanje s podatki
 - 2) Priprava raziskovalnih vprašanj in hipotez
 - 3) Oblikovanje in testiranje anketnega vprašalnika
 - 4) Diseminacija in promocija ankete

Ciljna populacija ReMO ankete



- Vključujemo vse raziskovalce, od doktorskih raziskovalcev do rednih profesorjev in vodstvene ravni, ki delajo na univerzitetnih in neuniverzitetnih raziskovalnih ustanovah v evropskih državah
- Ne vključujemo neznanstvenih delavcev, raziskovalcev, ki delajo v industriji, ali alumnih, ki niso več raziskovalno aktivni.
- Prav tako ne vključujemo dodiplomskih in magistrskih študentov, študentov, ki sodelujejo pri raziskavah v okviru prakse, preko dela na študentsko napotnico ipd.

Vsebinski sklopi ReMO ankete (1/2)



- **Demografska vprašanja** (položaj, spol, starost, nacionalnost, država bivanja, delovno mesto, raziskovalno področje, civilni status in število otrok, leto dokončanja doktorata)
- **Delovni pogoji** (tip organizacije, trajanje zaposlitve, število delovnih ur, objave strokovni razvoj)
- **Delovno okolje** (zadovoljstvo, odnosi s sodelavci in vodstvom, izkušnje z nadlegovanjem, politike organizacije)

Vsebinski sklopi ReMO ankete (2/2)



- **Izgorelost:** Burnout Assessment Tool (BAT)
- **Delovna angažiranost:** Utrecht Work Engagement Scale (UWES)
- **Dobro počutje:** WHO Well-Being Index
- **Odpornost:** Brief Resilience Scale
- **Stres in tesnoba:** Stress and Anxiety (DASS21)
- **Izvršno upravljanje:** UK Health and Safety Executive Management standards Indicator Tool ([Edwards et al. 2008](#))
- **Zadovoljstvo in namera menjave zaposlitve:** Satisfaction and job turnover (Norwegian Association for researchers 2022)

Izvajanje ankete in drugi viri podatkov



- **Anketa ReMO** bo predvidoma aktivna od septembra 2023 do marca 2024 (6 mesecev)
- Izpolnjevanje traja **okrog 15 minut**, spletni vprašalnik v orodju LimeSurvey bo na voljo v petih evropskih jezikih
- Udeležence bomo prosili, da nam (prostovoljno) posredujejo še:
 - Identifikatorje ORCID, LinkedIN in Twitter: Na podlagi teh bomo izračunali mere za število nedavnih objav in razpoloženje (sentiment analysis) na socialnih omrežjih
 - Svoj e-mail naslov, da jih bomo lahko direktno kontaktirali ob ponovnem izvajanju ankete (raziskavo nameravamo ponoviti vsaki dve leti)

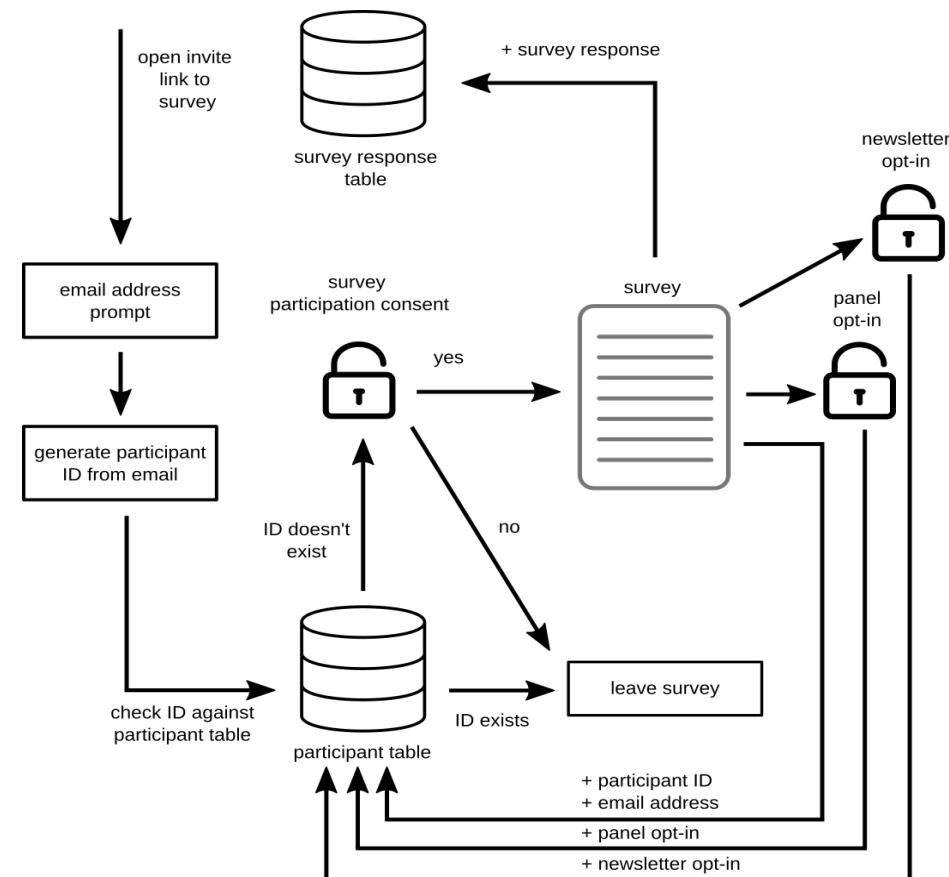
Etični in pravni vidiki



- Celovita strategija varstva podatkov: **javno ne bodo objavljeni nobeni podatki, na podlagi katerih bi bilo možno na kakršenkoli način prepoznati posameznike ali institucije**
- Ocena o etičnih vidikih je bila pripravljena v sodelovanju s Centralnim odborom za etiko na Univerzi Leibniz v Hannoveru
- Na koncu ankete bomo ponudili informacije o kontaktnih točkah in linijah za pomoč
- Pravna podlaga za zbiranje osebnih podatkov je informirana privolitev, kot je določeno v [Členu 6\(1a\) o GDPR](#)

Ukrepi za varstvo podatkov pri njihovem zbiranju in obdelavi

- Med zbiranjem podatkov bodo ti shranjeni v **šifrirani podatkovni bazi** v Nemški nacionalni knjižnici znanosti in tehnologije ([TIB](#)) v Hannoveru.
- Vsakemu udeležencu se dodeli edinstven žeton - odgovori shranjeni poleg žetononov sodelovanja so **pseudonimizirani**
- E-poštni naslovi udeležencev in drugih osebni podatki bodo shranjeni **v ločeni tabeli**



Ukrepi za varstvo pri arhiviranju in dostopu do podatkov



- Po zaključenem zbiranju podatkov bodo ti preneseni v varno infrastrukturo za dolgoročno shranjevanje podatkov, ki bo omogočila dostop do podatkov drugim raziskovalcem.
- Popolnoma **anonimizirana različica podatkov** bo objavljena pod licenco Creative Commons in bo na voljo vsem.
- Do **psevdonimiziranih podatkov** bodo pooblaščeni raziskovalci lahko brezplačno dostopali prek varne sobe ali preko oddaljenega dostopa (na podlagi utemeljenosti raziskovalnih vprašanj in podpisane pogodbe o uporabi podatkov).

Kako bodo uporabljeni rezultati raziskave?



- Ugotovitve bomo uporabili za pisanje belih knjig in priporočil o oblikovanju politik
- Ugotovitve bomo razširjali prek akademskih člankov in predstavitev na konferencah
- Anketirancem bomo dali možnost, da se na koncu ankete prijavijo na prejemanje novic o rezultatih
- Organizacije, kjer bo odgovarjalo vsaj 50 zaposlenih, bodo prejele individualizirano poročilo

Zakaj podpreti raziskavo?



- Rezultati specifični za vašo institucijo vam bodo pomagali zagotoviti pomoč tam, kjer je najbolj potrebna, in ugotoviti, kateri ukrepi bodo verjetno najučinkovitejši.
- Primerjava rezultatov vaše ustanove z drugimi ustanovami v vaši državi in po Evropi.
- Potrebna zadostna stopnja odziva za doseganje reprezentativnega vzorca in zagotavljanje anonimnosti.



Raziskava ReMO na temo trajnostnih delovnih pogojev v akademskem svetu