

Researcher Mental Health and Well-being Manifesto

بيان عن الصحة العقلية والرفاهية للباحث



11 October 2021
11 أكتوبر 2021

This document was approved for release on 8 October 2021. This document is released under a CC BY 4.0 license: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

تمت الموافقة على إصدار هذا المستند في 8 أكتوبر 2021. تم إصدار هذا المستند بموجب ترخيص CC BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ReMO COST Action عبارة عن شبكة من جميع مستويات المجتمع البحثي والتي تهدف إلى معالجة الصحة العقلية والرفاهية داخل الأوساط الأكاديمية. تمت الإشارة إلى الانتشار الواسع لقضايا الصحة العقلية بين الباحثين في كل من الأدبيات البحثية الموجودة وسياسة الاتحاد الأوروبي وخارجها. تتطلب معالجة هذا الوضع إجراءً منهجياً على المستوى الكلي والمتوسط والجزئي. تهدف شبكة ReMO على وجه التحديد إلى إنشاء بيانات مؤسسية تعزز الصحة العقلية والرفاهية ، وتقليل وصمة العار المتعلقة بالصحة العقلية ، وتمكين الباحثين عندما يتعلق الأمر بالرفاهية في العمل. التوصيات الرئيسية لهذا البيان ملخصة أدناه:

على المستوى الكلي: حوار مستمر بين جميع أصحاب المصلحة المعنيين ؛ جمع البيانات بشكل منظم ومنظم من أجل صنع السياسات القائمة على الأدلة ؛ نشر أحدث الأدلة والأدوات التي تتناول الصحة النفسية ؛ ومراجعة نظام المكافآت الأكاديمية.

على المستوى المتوسط: التعرف على قضايا الصحة والعافية النفسية ؛ تبادل أفضل الممارسات عبر المؤسسات ؛ تطوير تقييم أداء البحث العادل والشخصي ؛ معالجة الرفاه في احتراف الدكتوراه والموظفين ؛ دعم مبادرات التغيير على المستوى التنظيمي.

على المستوى الجزئي: دعم المبادرات الشعبية ؛ إجراءات الدعم من نظير إلى نظير ؛ نهج يركز على الشخص في التدريب وإدارة الحياة المهنية ؛ جمع الأدلة القصصية.

ستحقق ReMO هذه الطموحات من خلال:

(1) إنشاء منتدى مناقشة عالمي ؛ (2) إنشاء مركز أدلة مفتوح ؛ و (3) إطلاق برنامج سفير رفاه الباحث. أزمة الصحة العقلية والرفاهية في البحث في العقد الماضي ، حثت مؤسسات مثل منظمة الصحة العالمية (WHO) ، ومنظمة العمل الدولية (ILO) ، والمفوضية الأوروبية (EC) بشكل متزايد الحكومات والمنظمات على إدراج الصحة العقلية والرفاهية ضمن أولوياتها القصوى. عند مقارنة المجموعات المهنية المختلفة ، يصنف الأكاديميون بين أولئك الذين يعانون من أعلى مستويات الاضطرابات النفسية الشائعة: يقدر انتشار الاضطرابات النفسية الشائعة بين 32% و 42% بين الموظفين الأكاديميين وطلاب الدراسات العليا ، مقارنة بنحو 19% في عموم السكان. يتطلب تحقيق الرفاهية الأكاديمية أكثر من مجرد إدارة ظروف العمل المجهدة والتعامل مع القدرة التنافسية غير العادية التي يواجهها الباحثون. على وجه الخصوص ، فإن مظاهر مناخات العمل السامة وظروف العمل المحددة تؤثر سلباً على الصحة العقلية للأكاديميين الأفراد. علاوة على ذلك ، فإن ظروف العمل والتنقل القسري وعدم توفر العقود الدائمة لها تأثير كبير على الخبرة الوظيفية للباحثين. يمكن أن تتفاقم هذه التحديات بسبب نقص كل من التمويل (البحثي) ، والاعتراف التعاقدى بعمل مرشحي الدكتوراه وضوضاء المهن البحثية. علاوة على ذلك ، لا يوجد سوى أدلة قليلة ومجزأة حول ما يشكل ممارسات فعالة ، والقرارات الحالية لتبادل أفضل الممارسات محدودة. في محاولة للاستجابة لهذا الوضع ، يدعو الأعضاء البالغ عددهم 234 (يمثلون 34 دولة أوروبية) في مرصد الصحة العقلية للباحث ReMO COST Action إلى اتخاذ إجراءات لمعالجة هذه القضايا. تعد شبكة ReMO COST Action واحدة من أولى المبادرات الأوروبية المنسقة والقائمة على الأدلة التي تعالج قضايا الصحة العقلية والرفاهية في الأوساط الأكاديمية ، مع التركيز على فهم (أ) كيف يمكن تمييز وتحسين الصحة العقلية والرفاهية في البحث ، (ب) كيفية قياس تأثير الصحة العقلية والرفاهية على القوى العاملة الأكاديمية ، و (ج) كيفية مشاركة الممارسات القائمة على الأدلة بكفاءة ، وبناء مجتمع ممارسات منسق للممارسين الذين يخدمون مجتمعات البحث. في هذا الإعلان العام ، ندعو بشكل خاص إلى اتخاذ إجراءات واضحة على المستوى الكلي (نظام البحث) ، والمتوسط (السياق المؤسسي) ، و المستوى الجزئي (الفرد والمجتمع الصغير). نحن بحاجة إلى فهم أفضل طريقة لتغذية واستدامة الصحة النفسية والرفاهية ، من أجل تعزيز بيانات عمل صحية ومحترمة تسمح بتحقيق مؤشرات الأداء الموضوعية الرئيسية التي تسهل السعي الفردي والجماعي لتحقيق الرفاه والصحة العقلية.

تم إنشاء التوصيات الواردة في هذا البيان من خلال المشاورات المكثفة بين أعضاء COST Action الذين عبروا عن آرائهم في ثلاث مجموعات عمل على كل من المستويات المذكورة أعلاه. دعوة لتغيير النظام البيئي للبحوث لصالح الصحة العقلية والرفاهية النظام البيئي البحثي هو سياق مستوى السياسة ، والذي يحدد الإطار الخارجي لمؤسسات البحث والباحثين. الممارسات الحالية ، مثل تمويل الأبحاث وظروف العمل (بما في ذلك خطط التقاعد والضمان الاجتماعي) وقانون الهجرة ، تهيب السريير للاستغلال المؤسسي للباحثين في بداية حياتهم المهنية. حتى في أنظمة البحث الوطنية الممولة تمويلًا جيدًا ، فإن هيمنة التمويل قصير الأجل المستند إلى المشاريع يؤدي إلى وجود موظفين عدم التوازن بين الوظائف المحددة المدة و الوظائف الدائمة. نتيجة لذلك ، خاصة في المراحل المبكرة وما بعد الدكتوراه ، غالباً ما يجد الباحثون أنفسهم في مسار وظيفي مرهق للغاية والذي لا يؤثر فقط على جودة عملهم العلمي ، ولكن أيضاً على صحتهم العقلية. نحن ندعو إلى سياسات ترصد وتحسن وتحافظ على الرفاهية والصحة العقلية في بيئة البحث ، وتحدد مقاييس أكثر شمولاً للنجاح والجودة ، وتدعم التوازن بين العمل والحياة ، والشمول ، والمهن البحثية المستدامة الصديقة للأسرة. من أجل تحقيق ذلك ، نحتاج إلى تشجيع وتحفيز الجهات الفاعلة على مستوى النظام لتعزيز وتحسين الصحة العقلية والرفاهية للباحثين بشكل منهجي ، من خلال: إنشاء منصة شاملة تعزز الحوار المستمر بين أصحاب المصلحة ، داخل البلدان وفيما بينها وبيئات البحث. تحدي المواقف والأولويات الوطنية ورصدها و إبلاغها ، من خلال جمع البيانات المنهجية والمنظمة حول رفاهية الباحث وظروف العمل. الحفاظ على مركز أدلة مفتوح الوصول لجمع ونشر أحدث الأدلة والأدوات لدعم صنع القرار على جميع المستويات. مراجعة ليس فقط نظام المكافآت الأكاديمية ، ولكن أيضاً المعايير التي يتم من خلالها اعتماد المؤسسات نفسها

وتحفيزها ، لاحترام الحاجة الشخصية للباحثين للحفاظ على صحتهم العقلية و رفايتهم. تطوير استراتيجيات لكيفية إنفاق الاتحاد الأوروبي والتمويل البحثي الوطني القائم على المشاريع بشكل أكثر استدامة ، وبالتالي يؤدي إلى تحسين وجهات النظر المهنية في الأوساط الأكاديمية وخارجها. تعزيز واستدامة الصحة العقلية والرفاهية عن طريق التصميم: دعوة للتغيير المؤسسي من الأهمية بـمكان أن تعالج الجهات الفاعلة المؤسسية في البحث الرفاهية العقلية ، وتقلل من وصمة العار ، وتعمل من أجل إطار عمل مقبول ومعترف به لتقديم الدعم للموظفين. يمكن أن تساعد مشاركة التعلم المؤسسي المؤسسات في التعرف على التحديات الخاصة ومعالجتها داخل بيئتها المحلية. يمكن تحقيق هذه الدعوة للتغيير المؤسسي من خلال: يجب أن تأخذ المؤسسات الملكية لتأثيرها على رفاية موظفيها. وهذا يشمل التعرف على مشاكل الصحة النفسية وأعراضها بين الموظفين ، والدعم الاستباقي لمبادرات التغيير والتدخلات. إنشاء ومشاركة مجموعة من الممارسات المؤسسية القائمة على الأدلة التي تدعم رفاية الباحث وتعالج تأثير ظروف العمل على الصحة العقلية والرفاهية. يجب إيلاء اهتمام خاص لتشجيع المبادرات التصاعدية ، وتعيين مسؤول رفاه عقلي رفيع المستوى بموارد كافية وتفويض محدد. تطوير بروتوكولات تقييم أداء بحثي عادلة وشخصية ، من خلال الاعتراف بأنه لا توجد مجموعة من معايير تقييم الأداء يمكن أن تنصف المجموعة الكاملة من المساهمات الفردية للمؤسسة. وهذا يشمل أن الباحثين الأفراد يتلقون الثناء والتقدير لعملهم ، حتى عندما لا يتم الاعتراف به رسمياً في أنظمة تقييم الأداء. توسيع نطاق الاحتراف لتدريب أعضاء هيئة التدريس والدكتوراه بـمحتوى ذي صلة بالرفاهية خاصة في مجالات العلاقات بين المشرف والمشرف والتواصل. يجب أن تعمل مراكز الدعم الأكاديمي أيضاً على تعزيز وتقديم خدمات الدعم النفسي التي تهدف إلى الوقاية والتحسين. دعوة لتمكين الباحثين على الجهات الفاعلة في بيئات البحث المحلية وخارجها تطوير وتعزيز مناخ بحثي صحي للحفاظ على قابلية توظيف الباحثين ودمجهم على المدى الطويل في أماكن العمل. علاوة على ذلك ، يجب تحديد السلوكيات المحددة التي تضر بالصحة العقلية (مثل الاستغلال الأكاديمي) واستهدافها والتخلص منها تدريجياً. لذلك ، من الضروري تعزيز الإجراءات متعددة الأبعاد التي تستهدف أماكن العمل لزيادة الوعي حول أهمية الصحة العقلية والرفاهية جنباً إلى جنب مع الرفاهية العاطفية والنفسية للباحثين. نتيجة لذلك ، يمكن للباحث أن يعمل بشكل منتج ومثمر وأن يكون قادراً على تقديم مساهمات لمجتمعه الخاص وللمجتمع الأكبر. لتحقيق ذلك ، يجب القيام بما يلي: رفع مستوى الوعي بالرفاهية على المستوى الفردي ، والتأكيد على النهج الديمقراطي والإيجابي تجاه الرفاهية العقلية. وهذا يشمل توفير الوسائل التصاعدية للتحدث و / أو المناقشة و / أو الإبلاغ عن المشكلات من خلال إنشاء بيئات محلية موثوقة للاتصال المفتوح بين أصحاب المصلحة المحليين: المحققون الرئيسيون والباحثون والمديرون. نحن بحاجة لدعم الصحة العقلية الفردية والأنشطة التي تركز على الرفاهية مثل طلب المساعدة من زملائهم في العمل ، أو الحفاظ على الرفاهية. في هذا الصدد ، يجب علينا تعزيز المبادرات التصاعدية مثل الإرشاد من نظير إلى نظير ومجموعات الدعم / المناقشة ، والتي يمكن أن تكون بمثابة أداة قابلة للتطوير لتشكيل الشبكات مع التأكيد على الشمولية والسلوك الأخلاقي. نحن بحاجة إلى نهج أكثر تركيزاً على الشخص وقائم على الأدلة للتدريب والرعاية إيه الإدارة ، بما في ذلك الاتصال والتغذية الراجعة ، وتنظيم العمل الأكاديمي ، واستراتيجيات فريق البحث والإدارة الذاتية. ومن المتوقع في المقام الأول الاحتراف في الإشراف. يتضمن ذلك تطوير المهارات والنماذج للإشراف ، والتعرف على "الخدمات الأكاديمية" مثل التدريب أو التوجيه أو الوعي بالصحة العقلية كجزء من الأداء الأكاديمي. ReMO تتخذ إجراءات اختار مجتمع ReMO تجاوز التعاطف ودعم ضحايا بيانات البحث السامة. نريد التأثير وكسب اللاعبين الرئيسيين في البحث لخلق بيئات بحثية أكثر صحة وشمولية وأخلاقية من خلال مرصد عالمي. ستعمل أفعالنا على تحليل وتعزيز الرفاهية العقلية في البيئات الأكاديمية ، مع استكمالها بمشاركة المعرفة وأنشطة التدريب المخصصة لكل من الأفراد والمنظمات. على وجه التحديد ، نهدف إلى إنشاء منتدى مناقشة عالمي حول الصحة العقلية. مع وجود أعضاء من 34 دولة بالفعل ، نقوم بإنشاء جسر بين المستويات المحلية والعالمية من المناقشات ، من خلال تنظيم ورش عمل ومؤتمرات وندوات عبر الإنترنت وأحداث التواصل التي تشمل مجتمعات البحث المحلية والعالمية وأصحاب المصلحة المعنيين. جمع الأدلة المتعلقة برفاية الباحث في مركز أدلة مفتوح من خلال مراجعات الأدبيات وتقييمات الموارد الموجودة (الأدوات ، مواد التدريب ، إلخ). تعمل ReMO أيضاً من أجل توليد المزيد من الأدلة من خلال جهد منهجي متعدد المستويات لجمع البيانات حول رفاية الباحث ، عبر البلدان والمؤسسات الممثلة داخل وخارج شبكة ReMO. إطلاق برنامج الباحث المعافي السفير لضمان نقل الأفكار وممارسات التدخل إلى بيئات بحثية محلية متنوعة. سيكون برنامج تدريب المدرب هذا مفتوحاً لأعضاء ReMO الحاليين و المستقبلين وسيتناول أهمية الصحة العقلية والرفاهية في البحث ، وكيفية مناقشة القضايا المتعلقة بالرفاهية بطريقة واعية بالسياق ، وكيفية تقليل وصمة العار المرتبطة بالصحة العقلية ، وكيف يمكن لفرق البحث والمنظمات أن تغذي الرفاهية وتحافظ عليها. كيف ندعم هذا البيان؟ ReMO هو مجتمع عالمي مفتوح من الأفراد والمنظمات في مجال البحث.

إذا كنت على استعداد لدعم الأنشطة الموضحة أعلاه ، فيرجى القيام بما يلي: شارك بيان ReMO مع زملائك والإداريين وصانعي السياسات في بلدك وقع على العريضة الداعمة لبيان الصحة العقلية للباحث تواصل مع أعضاء MC في ReMO في بلدك وشارك في الأنشطة على المستوى الوطني تواصل مع ReMO Grant Manager بشأن الانضمام إلى ReMO COST Action تقدم بطلب للحصول على الباحث القادم لبرنامج سفير رفاية الباحث من نحن يركز إجراء ReMO COST على الرفاهية والصحة العقلية داخل الأوساط الأكاديمية ، وهو موضوع ذو أهمية إستراتيجية لمنطقة الأبحاث الأوروبية. تتكون شبكة ReMO من الأكاديميين والممارسين وصانعي السياسات والمستشارين لمؤسسات التعليم العالي ، وهي مزيج دولي من المعرفة والممارسات

العلمية حول الصحة العقلية للباحث والرفاهية. يقدم ReMO منظوراً فريداً ومتعدد التخصصات ومتعدد الثقافات ومطلوب بشدة حول هذه المسألة. معاً ، يسعى أعضاء ReMO إلى تطوير برامج عمل فعالة وكفوة ومصممة خصيصاً لزيادة الرفاهية في بيئات البحث من خلال البناء على الأدلة من مركز الأدلة الخاص بهم ، والأدبيات الموجودة ، والبيانات التجريبية. يهدف أعضاء ReMO إلى أن يكونوا سفراء محليين ومعالجة الوضع في بلدانهم. يتوفر المزيد من المعلومات حول شبكتنا ، بما في ذلك الأنشطة الحالية والتعليمات الخاصة بالانضمام إلى هذه المبادرات ، هنا: <http://remo-network.eu> /إعتراف تم تنفيذ هذا العمل في إطار COST Action CA19117 - "الباحث في الصحة العقلية".

المؤلفون:

د. غابور كيسمهور - رئيس عمل ReMO ، رئيس تحليلات التعلم والمهارات ، مركز لايبنيغ للمعلومات للعلوم والتكنولوجيا ، ألمانيا ؛ رئيس مجموعة عمل التطوير الوظيفي لجمعية خريجي ماري كوري د. بريان كاهيل - مدير منح ReMO ؛ تحليلات التعلم والمهارات ، مركز معلومات لايبنيغ للعلوم والتكنولوجيا ، ألمانيا

د. ستيفاني جوتييه - نائب رئيس ReMO Action ؛ أستاذ مساعد في نظم المعلومات ، غرونوبل مدرسة الإدارة ؛ رئيس مجموعة عمل السياسات بجمعية خريجي ماري كوري

جانيت ميتكالف - رئيس ReMO Workgroup 1 مؤسسة ممارسات الرفاهية في المؤسسات، OBE؛ مدير ، Vitae ، المملكة المتحدة.

د. ستيفان ت. مول - رئيس ReMO Workgroup 2 على المستوى المؤسسي لممارسات الرفاهية في مؤسسات البحث. أستاذ مساعد في السلوك التنظيمي وأساليب البحث في كلية أمستردام للأعمال بجامعة أمستردام ، هولندا.

د. دارا مكاشين - رئيس مجموعة العمل 3 الخاصة بإعادة تقييم النتائج: الفاعلون المحليون - تعزيز رفاهية الباحث على المستوى العلمي. أستاذ مساعد في علم النفس بجامعة دبلن سيتي ، دبلن ، إيرلندا ؛ ماري كوري فاسفر.

د. جانا لاسير - الرئيس المشارك لـ ReMo Workgroup 2 على المستوى المؤسسي لممارسات الرفاهية في مؤسسات البحث ؛ PostDoc في العلوم الاجتماعية الحاسوبية في جامعة غراتس للتكنولوجيا ، النمسا.

مراد جونييس - منسق STSMs لـ ReMO ؛ أستاذ مساعد في EBYU ، تركيا ؛ Postdoc في IMB-CNM ، GTQ ، CSIC ، إسبانيا

ماتياس شروجين - مدير الاتصالات العلمية في ReMO. تدريب قائد مشروع الدكتوراه وخدمات التطوير الوظيفي في جامعة بروكسل الحرة (ULB) ، بلجيكا. طالبة دكتوراه في جامعة KU Leuven ، بلجيكا ، ومنسقة مشاركة لمجموعة عمل الصحة العقلية في EURODOC.

مارتن جرون - عضو لجنة إدارة ReMO ، باحث دكتوراه في معهد ماكس بلانك لعلوم الإدراك البشري والدماغ ، ألمانيا كاتيا ليفيك - عضو لجنة إدارة ReMO ، أستاذ مساعد في قسم علم النفس الصناعي والتنظيمي في جامعة غينت ، بلجيكا ؛ المروج لـ ECOOM UGent (مركز الخبرة في البحث والتطوير - وحدة الموارد البشرية في البحث).

الدكتورة سوزان جوثري - عضو لجنة إدارة ReMO ، مدير مجموعة الأبحاث ، مجموعة العلوم والتكنولوجيا الناشئة ، مؤسسة RAND Europe ، المملكة المتحدة

البروفيسور كاتارزينا واك - عضو لجنة إدارة ReMO ، قائد مجموعة أبحاث تقنيات جودة الحياة (QoL) ، جامعة جنيف ؛ قسم علوم الحاسوب ، جامعة كوبنهاغن ، الدنمارك.

الدكتور جيسبر دالغارد - عضو لجنة إدارة ReMO ، أستاذ مشارك ، جامعة آرهوس وكلية جامعة فيا ، الدنمارك

د.محمد نديم عدي - أستاذ مساعد ، جامعة بلكننت ، تركيا

كريستينا كلينج - طالبة دراسات عليا ، طب وايل كورنيل ؛ رئيس مشارك لجمعية سياسات العلوم والتعليم ، الولايات المتحدة الأمريكية.

ترجمها إلى العربية:

د.محمد نديم عدي - أستاذ مساعد ، جامعة بلكننت ، تركيا

د.ميس الجنيدى - أستاذة محاضرة ، جامعة بلكننت ، تركيا