



这么一看，现在当个博士，真是太不容易了

图片：《生活大爆炸》

欧洲学者发现，32% 的博士生都患有较严重的精神疾病！

 扣小米，经济学博士生，在德国。公众号: 大石头路

嗯，这有标题党嫌疑。

不过，这的确是今年一篇经济学论文的最新发现。

近年来，一些媒体和政策制定者开始慢慢关注科研环境对科研人员精神健康方面的影响。一篇今年发表在 *Research Policy* 的论文 *Work organization and mental health problems in PhD students*，就将焦点放在了博士生的精神健康上来。

博士生属于学术圈中的底层民工，上面的老板（教授 / 导师）拿到学术项目之后，具体的实施基本上就要交给博士生这样的青年学者来做。而博士生为了按时毕业，为了找教职，会拼命的搞研究写论文，只要最后论文上有自己的名字，即使被老板压榨，最多也就是在背后发发牢骚，当面还是要好好拍马屁。

博士生可以被看做是高校里“承上启下”的一个群体，“承上”是指可以直接与教授沟通，同时参与学术项目，“启下”是指能够给本科生和硕士生教课，直接影响到下一代。

但是，“承上启下”的另一个意思是“不上不下”：既是正式的科研人员，又不是，因为还没有博士学位，还没有正式教职；既是学生，也不是，因为学习已经不是全部任务，还要进行科研，而且本科生硕士生的小鲜肉们还会嫌你是个老博士。

当然，这些我们都可以不在乎，毕竟只要熬过来这几年，以后名字前面都能加上 Dr. 了，我们就有机会成为一名光荣的科研工作者了。

然而，残酷的现实是，并不是每一个 Dr. 都能成为科学家。事实上，教职数量有限，无法满足数量庞大的博士群体。这下好了，读书读了这么多年，本想找个安安稳稳的大学工作，可未曾想，毕业了找不到大学岗位，还是

得和小鲜肉们去公司竞争，时不时的还得被指责“读书读傻了”、“读那么多书有什么用”、“房子不是更买不起了”。

在 OECD 国家，博士数量从 2000 年的 15.8 万增长到了 2012 年的 24.7 万，提高了 56%。但是，博士群体进入劳动力市场后，却面临着诸多麻烦：职位少、大量的短期合同（至少在欧洲是这样的）、科研经费减少以及对科研资源的激烈竞争。大学也不是纯净的象牙塔，里面的竞争同样残酷，勾心斗角照样天天发生。

正是因为一方面博士生对于科研体系很重要，另一方面博士生的生存环境让人忧虑，所以这篇论文聚焦到了博士生群体上来。

文章主要有三个方面：1、以比利时 Flanders 地区为例，具体分析了博士生的精神状态；2、把博士生与其他三个群体进行了比较；3、研究了组织因素对于博士生精神状态的影响。

初步的数据描述如下：

Table 4 Prevalence of common mental health problems in PhD students compared to three comparison groups, Flanders, 2013: %, risk ratio adjusted for age and gender (RR), 95% confidence interval (CI).											
Source Year of survey	PhD students	Comparison group 1: Highly educated general population			Comparison group 2: Highly educated employees			Comparison group 3: Higher education students			
	SJR 2013 N = 3659	HIS 2013 N = 769 ^a			HIS 2013 N = 592			HIS 2001, 2004, 2008, 2013 N = 333 ^b			
	%	%	RR	CI	%	RR	CI	%	RR	CI	
Felt under constant strain	40.81	27.47	1.38	(1.18–1.62)	26.69	1.43	(1.20–1.70)	30.21	1.16	(0.96–1.42)	
Unhappy and depressed	30.30	13.60	2.09	(1.65–2.65)	12.31	2.22	(1.70–2.91)	18.48	1.42	(1.09–1.84)	
Lost sleep over worry	28.33	18.13	1.62	(1.32–2.01)	17.16	1.70	(1.35–2.15)	18.13	1.35	(1.03–1.76)	
Could not overcome difficulties	26.11	12.00	2.36	(1.82–3.06)	10.57	2.71	(2.01–3.64)	12.69	1.85	(1.35–2.54)	
Not enjoying day-to-day activities	25.41	13.07	2.21	(1.74–2.82)	12.31	2.39	(1.82–3.13)	10.88	1.68	(1.19–2.38)	
Lost confidence in self	24.35	7.95	3.48	(2.52–4.79)	7.56	3.54	(2.47–5.06)	10.24	2.04	(1.43–2.91)	
Not playing a useful role	22.46	9.20	2.33	(1.73–3.15)	8.15	2.54	(1.80–3.59)	10.88	1.78	(1.26–2.53)	
Could not concentrate	21.74	10.67	1.94	(1.48–2.54)	9.01	2.14	(1.56–2.92)	10.57	1.53	(1.07–2.20)	
Not feeling happy, all things considered	21.15	11.11	2.15	(1.64–2.81)	9.43	2.41	(1.77–3.29)	11.45	1.49	(1.05–2.10)	
Felt worthless	16.17	5.30	3.40	(2.29–5.07)	4.30	4.11	(2.57–6.59)	4.22	3.16	(1.82–5.48)	
Could not make decisions	14.95	6.00	2.74	(1.87–4.02)	5.03	2.97	(1.91–4.62)	6.04	2.16	(1.35–3.48)	
Could not face problems	13.36	4.27	3.69	(2.39–5.68)	3.81	3.82	(2.34–6.24)	4.24	2.42	(1.38–4.25)	
GHQ2+	51.11	26.80	1.90	(1.62–2.22)	24.96	2.02	(1.69–2.41)	30.61	1.53	(1.27–1.84)	
GHQ3+	39.53	18.40	2.26	(1.85–2.75)	16.12	2.56	(2.03–3.22)	22.21	1.63	(1.29–2.06)	
GHQ4+	31.84	14.00	2.43	(1.92–3.08)	11.79	2.84	(2.15–3.74)	14.55	1.85	(1.38–2.49)	

^a Including 14 PhDs.
^b Including 1 PhD student.

Flanders 地区的博士生样本数量为 3659 人，衡量精神疾病所用的指标是 General Health Questionnaire (GHQ)，里面列出了一系列症状，症状越多，说明精神问题越严重。作者借鉴了先前的研究，也把有 4 项或以上的人视为有精神紊乱的情况（特别是抑郁症）。作者先是对样本中的博士生做了调查，发现有 32% 的人有至少 4 项症状（GHQ4+），三项或以上的有近 40%(GHQ3+)，而两项或以上的则达到了 51%（GHQ2+）。

然后把博士生与其他三个群体相比较：般受过高等教育的人、受过高等教育的雇员、受过高等教育的学生。这三个群体从 GHQ2+ 到 GHQ4+ 的比例都要比博士生低的多。

那么，博士生的精神问题是由于组织上或者制度上的压力造成的吗？接下来作者分别对 GHQ2+ 和 GHQ4+ 进行了回归，结果如下：

	GHQ2+ Psychological distress					GHQ4+ Risk of having or developing a common psychiatric disorder				
	OR	95% CI	Sign	RW	% RW	OR	95% CI	Sign	RW	% RW
Constant	0.089		***	–	–	0.299		–	–	–
Work context										
Job demands	1.896	(1.495–2.406)	***	0.0353	25.8	1.651	(1.293–2.109)	***	0.0269	19.3
Job control	0.784	(0.627–0.981)	*	0.0079	5.8	0.631	(0.499–0.798)	***	0.0128	9.2
Scientific discipline			n.s.	n.s.	–			n.s.	n.s.	–
Sciences (ref)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Biomedical sciences	0.812	(0.638–1.032)	n.s.	n.s.	–	0.784	(0.604–1.018)	n.s.	n.s.	–
Applied sciences	1.104	(0.851–1.433)	n.s.	n.s.	–	1.019	(0.769–1.350)	n.s.	n.s.	–
Humanities	0.994	(0.724–1.364)	n.s.	n.s.	–	0.909	(0.649–1.273)	n.s.	n.s.	–
Social sciences	0.889	(0.700–1.154)	n.s.	n.s.	–	0.871	(0.664–1.143)	n.s.	n.s.	–
Type of appointment			n.s.	n.s.	–			n.s.	n.s.	–
Assistant lectureship (ref)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Scholarship	1.256	(0.992–1.591)	n.s.	n.s.	–	1.405	(1.082–1.824)	*	0.0009	0.6
Research project	1.321	(1.032–1.693)	*	0.0010	0.7	1.353	(1.032–1.774)	*	0.0010	0.7
No funding by university	1.133	(0.816–1.572)	n.s.	n.s.	–	1.235	(0.868–1.757)	n.s.	n.s.	–
Other	1.334	(0.929–1.945)	n.s.	n.s.	–	1.264	(0.844–1.893)	n.s.	n.s.	–
Don't know	1.644	(1.064–2.540)	*	0.0007	0.5	1.410	(0.883–2.254)	n.s.	n.s.	–
PhD phase			–	0.0024	1.8			**	0.0037	2.6
Initiating (ref)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Executing	0.739	(0.602–0.907)	**	0.0024	1.8	0.674	(0.541–0.840)	***	0.0037	2.6
Finishing	0.805	(0.621–1.043)	n.s.	n.s.	–	0.778	(0.592–1.024)	n.s.	n.s.	–
Leadership style: inspirational	0.868	(0.798–0.943)	***	0.0103	7.5	0.908	(0.833–0.989)	*	0.0081	5.8
Leadership style: autocratic	0.968	(0.896–1.046)	n.s.	n.s.	–	0.929	(0.856–1.009)	n.s.	n.s.	–
Leadership style: laissez-faire	1.084	(1.015–1.158)	*	0.0039	2.9	1.045	(0.974–1.121)	n.s.	n.s.	–
High interest in an academic career	0.824	(0.699–0.972)	*	0.0022	1.6	0.782	(0.656–0.933)	**	0.0030	2.1
Perception of high chance of an academic career	1.064	(0.903–1.254)	n.s.	n.s.	–	1.014	(0.850–1.210)	n.s.	n.s.	–
Positive perception of career outside academia	0.849	(0.765–0.943)	**	0.0067	4.9	0.789	(0.707–0.882)	***	0.0103	7.4
Organizational context										
Team conflict	1.057	(0.936–1.194)	n.s.	n.s.	–	1.050	(0.926–1.190)	n.s.	n.s.	–
Closed team decision making	1.100	(0.995–1.216)	n.s.	n.s.	–	1.205	(1.082–1.342)	**	0.0099	7.1
Family-work conflict	1.206	(1.083–1.344)	***	0.0139	10.2	1.296	(1.162–1.445)	***	0.0171	12.2
Work-family conflict	1.521	(1.363–1.697)	***	0.0467	34.1	1.522	(1.354–1.710)	***	0.0417	29.8
Sociodemographics										
Female	1.336	(1.130–1.579)	***	0.0036	2.6	1.273	(1.063–1.524)	**	0.0023	1.6
Age	0.994	(0.971–1.017)	n.s.	n.s.	–	1.001	(0.977–1.026)	n.s.	n.s.	–
Partner	0.779	(0.651–0.932)	**	0.0022	1.6	0.855	(0.706–1.035)	n.s.	n.s.	–
Children	0.824	(0.626–1.084)	n.s.	n.s.	–	0.653	(0.487–0.877)	**	0.0020	1.4

Legend: ref=reference category RW=relative weight n.s.=not significant, *= $p<0.05$ **= $p<0.01$ ***= $p<0.001$, Model fit GHQ2+: LR=498.84 df=27 $p<0.001$ Nagelkerke $R^2=0.2023$, Model fit GHQ4+: LR=475.181 df=27 $p<0.001$ Nagelkerke $R^2=0.2036$

最后的结论，影响博士生抑郁的主要因素有：家庭和工作的冲突、科研岗位的高要求、博士生对科研工作的驾驭能力、博导的领导方式、科研团队的决策方式等。

不过这篇论文也有不少局限，比如样本选择的代表性问题，以及其中的因果关系还需要进一步研究。

Levecque, K., Anseel, F., Beuckelaer, A. D., Heyden, J. V. D., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in phd students. *Research Policy*,46(4), 868-879.

PS. 先前题目中带有“震惊”二字，我看大家不是很喜欢，我还是给删了。不过，貌似加上“震惊”真的是有利于传播。。。

更新一下文中提到的精神问题的 12 个症状，来看看你有几个：

- 感觉总是有压力
- 不开心，抑郁
- 由于担忧而失眠
- 克服不了困难
- 对日复一日的事情没兴趣
- 对自己失去信心
- 觉得自己毛用没有
- 集中不了精力
- 要考虑很多事，很不爽
- 感觉自己没什么价值
- 做不了决定
- 无法直面问题

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App 接着看 \(๑•̌•̍\)](#) ♡

少年，我这有一份「吃鸡」宝典，你要看吗？



下载「知乎日报」客户端查看更多