

Søvn og ledelse

(av ein med lang erfaring med soving – på eit tøft tidspunkt)

Olav Kjellevold Olsen
UIB
Kileseminaret 2017

Da går bra... (??)

Men er søvnmangel eit problem for lederskapet vårt? Nokre bilder (vegen fram til ideen om eit forskningsprosjekt)

«Sotte»-Nilsen
«Ein god søkkelterker står han kalle»
«Det er eg som har vore i forhandlinger i lange dagar og lange netter.»

(vegen fram til eit forskningsprosjekt – forts..)

Når gode folk gjer vonde ting
zzz

Kun ein (svak) studie pr 2010 som hadde utforska korleis søvnmangel påvirka lederatferd – ..

(men relevante studiar var det mange av.) EFFEKTER AV SØVNDPRIVASJON - META-ANALYSE

TABLE 2. Meta-analysis of sleep deprivation overall and by study design characteristics

Analysis	d ^a	SD ^b	N ^c	TSS ^d
Overall	-1.37	2.08	143	1,032
Experiment	-1.21	1.40	54	683
Observational	-1.53	2.35	70	799
Field ^e	-2.04	2.55	30	450
Type of measure				
Moment	-0.87	1.06	58	790
Behavior	-1.87	1.78	65	849
Hybrid	-1.16	2.33	20	193

^aEffect sizes used: d, average difference score; SD^b, standard deviation of effect sizes; N^c, number of study coefficients in the analysis; TSS^d, total sample size from these coefficients.
^eAverage and standard deviations were computed using sample size weighting.

Men før me rullar i gong eit prosjekt (1) Søv ledarar? – og.. (2) søv dei tilstrekkeleg –alle saman?

3-6 timar..

Ledarar – manglar søvnl..

- Luckhaupt et al. (2010): forekomst av kort søvnlengde høgst blant ledarar (40.5%)
- Miller et al. (2011): Amerikanske haroffiserar søv rundt 4 timar pr dagar under kampperaisjar
- Søvnunderskt på mellom 50 og ned til 24 minutt i vekkensutval (v18 – 60+ år) (Pallesen et al., 2001).
- 130 minutes i snitt for ungdom i vekkedagane (Inngang, Pallesen, Stormark, Lundervold, & Sivertsen, 2013)

Søv kan vere verd å studere..

Forskningsspørsmål: Korleis påvirkar søvnmangel lederskap i form av:..

Studie 1: .. vår evne til moralsk tenking og vurdering?
Studie 2: .. vår evne til å forutsjå problem – og slik sett vere forebudd?
Studie 3: .. vår lederatferd (og effektivitet) ?

KVAERSØVN ?

- Aferdsbasert definisjon:
 - = bevegelst tilstand med reduksjon av sanserstrykk og manglende respons på omgivelsene
- Objektivt definisjon:
 - = basert på skåring av fysiologiske målinger av hjerneaktivitet, øyebevegelser og muskelspenning

Kvifor Søvm e ?

- Evolutiv teori: søvm er en tilpassingsmekanisme. Holder oss immobil i en periode av døgnr når vi er dårlig tilpasset forholdene.
- Restitusjonsteori: søvmn restituerer kroppen, og særleg sentralnervesystemet.

TYPERSØVNDEPRIVASJON

- Total søvmdeprivasjon
 - = kortvarig (under 45 timer)
 - = Langvarig (45 timer eller mer)
- Partiell søvmdeprivasjon (under 5 timer søvm per døgn)
- Søvmstadiet søvmdeprivasjon

(+ fragmentert søvm..)

Studie 1

(til kjernen..)

Moral er kjernen i godt lederskap (?)

Korles påberkastvår moral- og særleg evne til rettferdighet - av søvmn?

Moralsk tenking: Ulike modenhetsnivå og skjema

Moral Thinking

- Preconventional Morality: Before age 9, children show morality to avoid punishment or gain reward.
- Conventional Morality: By early adolescence, social roles and laws are upheld for their own sake.
- Postconventional Morality: Adults people's agreed-upon rights or follow personally perceived ethical principles. (like the movie, job 42)

Skal skal ikkje..?

Du observerer tilfeldigvis at sjefen din ved fleire høver har ført opp utlegg på reiseregningane sine – som han ikkje har hatt (om lag 11000). Du påpeikar dette for han – og han tek det fatta – men likevel dårleg. Det ligg mellom linjene at det å gå vidare med dette – vil kunne komme til å koste deg – karrieremessig i jobben.

Ericsson et al. (2014) Moral Behavior and Transformational Leadership in Norwegian Naval Cadets

• Kva gjer du?

EFFEKTER AV SØVMDEPRIVASJON PÅ MORALSK RESONNERING

• 71 offiserer ble testet i hvilt og i søvmdeprivert tilstand (ov ca. 2-2.5 2 per døgn i 3 sammenhengende døgn)

Defining issues: Test – 2 bla gitt. Choose midlar tre kvalitative ulike stid av moralsk resonnering:

- Post-konvensjonell
- Opprettholde normer
- Personlig interesse

Dei som har mykje skal miste mykje..

Table 2 – Activation of the post-conventional justice schema is needed and sleep deprived condition between groups of high vs. low P-Faces in moral condition

	High P-Face group (n=24)	Mean (SD)	Low P-Face group (n=22)	Mean (SD)
Time1: Rated	51.42	15.17	25.91	4.58
Time2: Sleep-deprived	27.76	9.58	19.47	8.25

Table 3 – Activation of the maintaining norms justice schema is needed and sleep deprived condition between groups of high vs. low P-Faces in moral condition

	High P-Face group (n=24)	Mean (SD)	Low P-Face group (n=22)	Mean (SD)
Time1: Rated	23.33	11.52	18.70	11.16
Time2: Sleep-deprived	12.14	5.98	18.70	10.53

Table 4 – Activation of the personal interest justice schema is needed and sleep deprived condition between groups of high vs. low P-Faces in moral condition

	High P-Face group (n=24)	Mean (SD)	Low P-Face group (n=22)	Mean (SD)
Time1: Rated	22.79	10.61	26.42	12.16
Time2: Sleep-deprived	12.17	14.12	21.20	13.83

Prøve 10 mng. (Elevanter..)

Studie 2

Oppgave: Kva problem ser du for deg kan møte deg neste to dagane?

Ledelse som å forutsjå mulige problem (what-IF)

- Muliggjer unnvikelse – før det er for seint
- Muliggjer tidleg intervensjon – før ting eskalerer.
- Forbedrar følebuingane mentalt og praktisk på uungeløye problem...

Effekten av søvndeprivasjon på evne til å forutsjå problem (antal * sannsynlighet * risiko)

62 offiserer ble testet i hvitt og søvndrivert tilstand (lov ca. 2.5 t per dag i 5 sammenhengende dager).

Ved oppstart ett oppdrag skulle dei definere alle potensielle taktiske og moralske problemer som kunne oppstå

skåre basert på antall problem, sannsynlighet og konsekvenser

Variable	Rested		Sleep deprived		df	T
	M	SD	M	SD		
Number of tactical problems (0-6)	2.92	0.68	4.35	1.19	61	17.24*
Anticipation of tactical problems (0-6)	17.79	8.83	13.66	8.99	61	5.65*
Anticipation of moral problems (0-6)	12.50	8.23	8.03	7.50	61	4.53*

*p < 0.001

Studie 3

Donald Trump is 'severely sleep deprived' and it is causing him to make RASH decisions, according to Arianna Huffington, who has criticised him for getting as little as 90 minutes a night

Korleis påvirkar søvnmangel faktisk lederferd?

Full range of leadership

Effekten av søvnmangel på god lederferd

Ikkje berre signifikante – men også sterke endringar (men det er ein overraskelse der..)

Behavior	Measure	Rested		Deprived		F(1, 60)	p
		M	SD	M	SD		
Transformational	Leadership	2.80	0.81	2.28	0.87	18.27	<0.001
Transactional	Leadership	2.80	0.81	2.28	0.87	18.27	<0.001
Passive/Avoidant	Leadership	2.80	0.81	2.28	0.87	18.27	<0.001

Urolig søvn 1 natt: endrar lederpreferansen seg blant medarbeidarane (followers)?

Korleis trene ledarar til å bli meir dugande til å lede i søvndrivert tilstand

- Selv innsikt og sjølv bevissthet
- Drill og automatisering
- Forbilledleg søvnpraksis
- Utøve søvnlederskap

<http://www.mil.mil/hatt-by/tepp/68598/>

QUA vadis?

Sleep Leadership in High-Risk Occupations: An Investigation of Soldiers on Peacekeeping and Combat Missions

Brain C. Gant, Martin L. Sipes and Matthew LoPresti
 John Hagler University and Walter Reed Army Institute of Research, Silver Spring, Maryland

Walter Reed Army Institute of Research, Silver Spring, Maryland
 Amy B. Adler

(Note: The text in this slide is partially illegible due to small font size and image quality.)

HØNEBLUNDER

• Driskell og Mullen (2005) meta-analyse:

• Eksempler:

- 2 timer høneblund opprettholder prestasjonen i for 8,5 timer.
- 15 min høneblund opprettholder prestasjonen i 6,8 timer.
- 3,6 timers høneblund opprettholder prestasjonen i 12 timer.

