

# Arbejdsmiljø for Ph.d.-studerende



## Analysens hovedpointer

- Mere end hver fjerde Ph.d.-studerende overvejer at droppe ud.
- Én ud af tre Ph.d.-studerende føler sig ofte eller altid udkørte, følelsesmæssigt udmattede, eller så drænedede at det går ud over deres privatliv. 39 pct. af Ph.d.-studerende oplever ofte eller altid at være stressede.
- Mere end hver anden Ph.d.-studerende har oplevet udfordringer med deres mentale helbred i forbindelse med deres arbejde. Af dem har 37 pct. søgt hjælp på deres arbejdsplads, hvor de fleste har modtaget det. Derudover har 27 pct. søgt og fået hjælp andre steder.

## Om analysen

Analysen er udarbejdet i februar 2024 af Julius Gotthardt Møller og Anne Aabel fra DM. Analysen anvender tal fra DM og PAND's Ph.d.-survey.

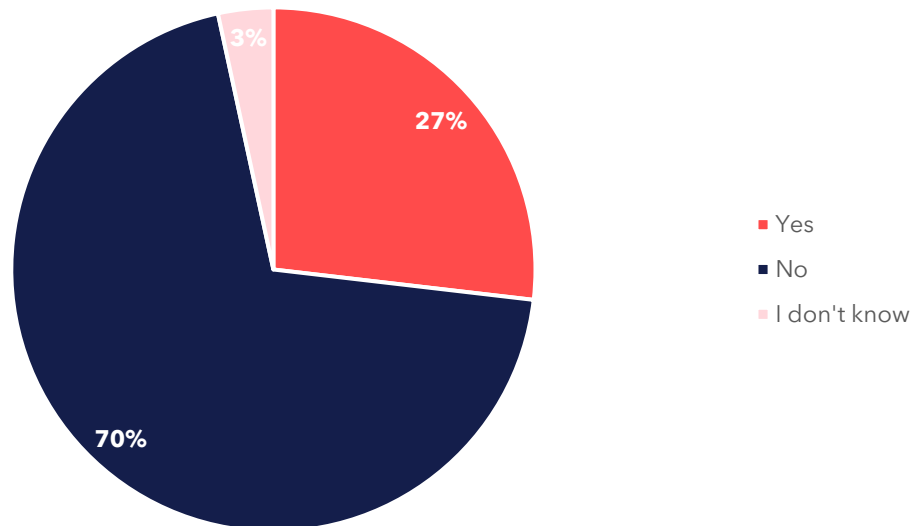
## Kontakt

Hvis du har spørgsmål til analysen, kan du kontakte DM's analyseafdeling på [analyse@dm.dk](mailto:analyse@dm.dk). Hvis du har spørgsmål til brug af analysen i pressen, kan du kontakte DM's pressevagt på 29 11 60 80

## 1. Hver fjerde overvejer at droppe ud

Blandt de adspurgte Ph.d.-studerende, har lidt over hver fjerde (27 pct.) seriøst overvejet at droppe ud af deres program.

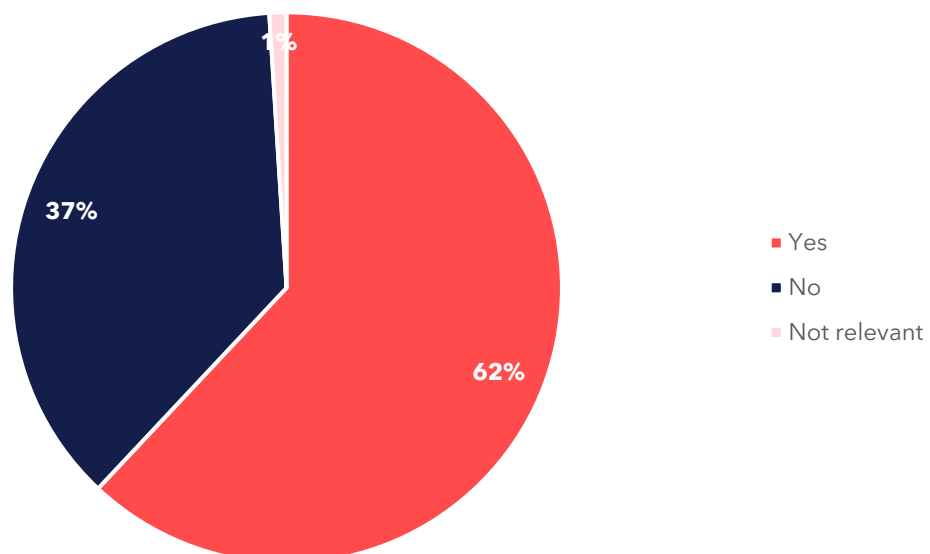
**Figur 1** Have [you] seriously considered dropping out of your Ph.d. programme?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Lidt over en tredjedel (37 pct.) af de adspurgte Ph.d.-studerende har ikke en klar idé om, hvor høj kvalitet deres forskning skal være for at kunne bestå.

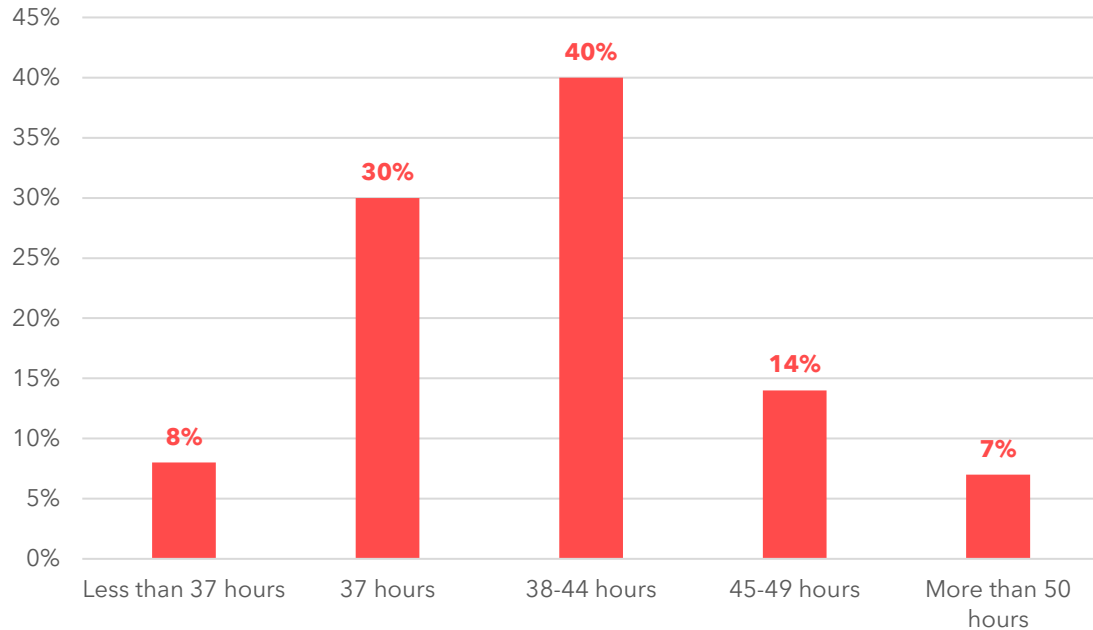
**Figur 2** Do you have a clear idea of what level of research quality is required of your work in order to pass your PhD?



## 2. Størstedelen arbejder mere end 37 timer

Langt over halvdelen (62 pct.) af de adspurgte Ph.d.-studerende arbejder mere end 37 timer om ugen. Kun lidt under en tredjedel (30 pct.) har en ugentlig arbejdstid på 37 timer, og hver femte (21 pct.) arbejder mere end 45 timer om ugen.

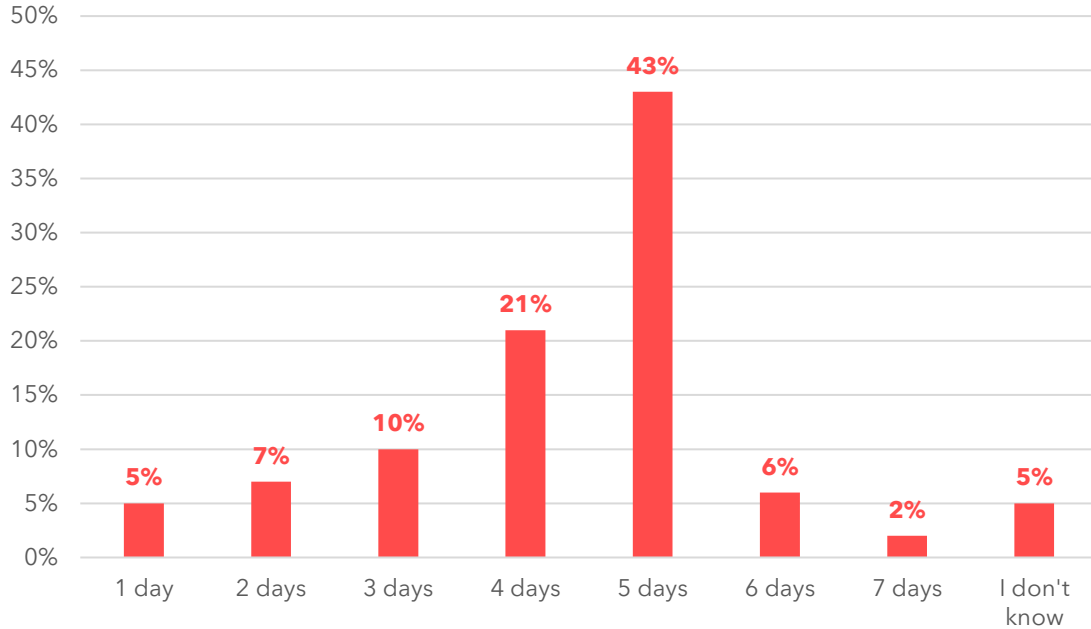
**Figur 3** How many hours do you work per week?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Hovedparten (64 pct.) af de Ph.d.-studerende er fysisk til stede på deres universitet 4-5 dage om ugen. Hertil kommer en 22 pct., der er fysisk på deres universitet 1-3 dage om ugen, og endelig er 8 pct. af respondenterne også på deres universitet én eller to dage i løbet af weekenden.

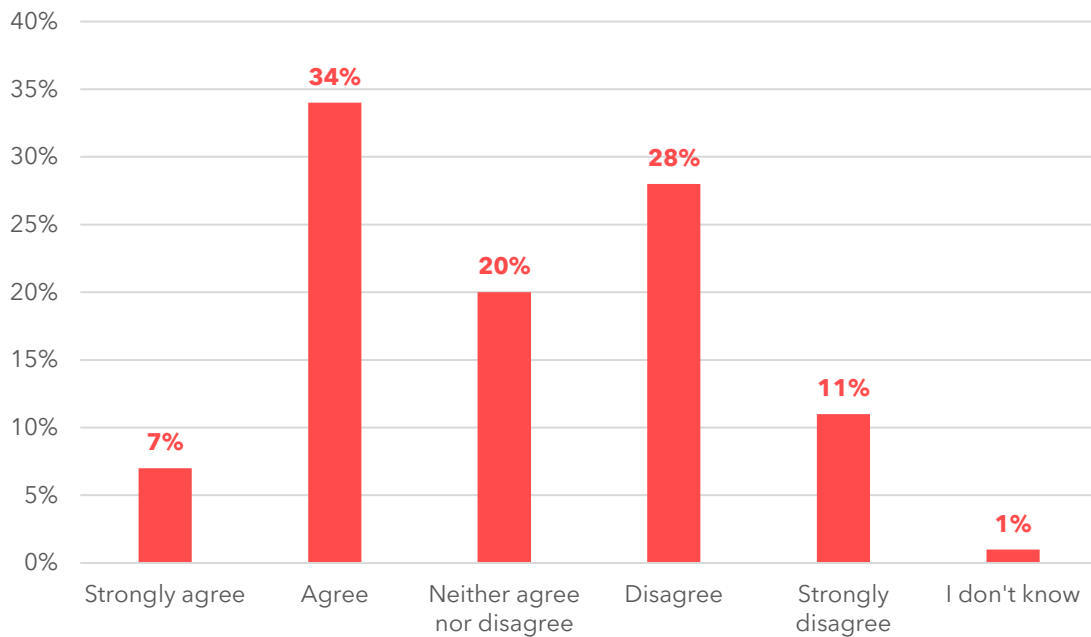
**Figur 4** How many days a week on average are you physically present at your university?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Omtrent en lige stor andel af de adspurgte Ph.d.-studerende siger, at de har tilstrækkelig tid til at udføre deres arbejde i en tilfredsstillende kvalitet, som andelen der siger, at de ikke har - hhv. 41 pct. og 39 pct.

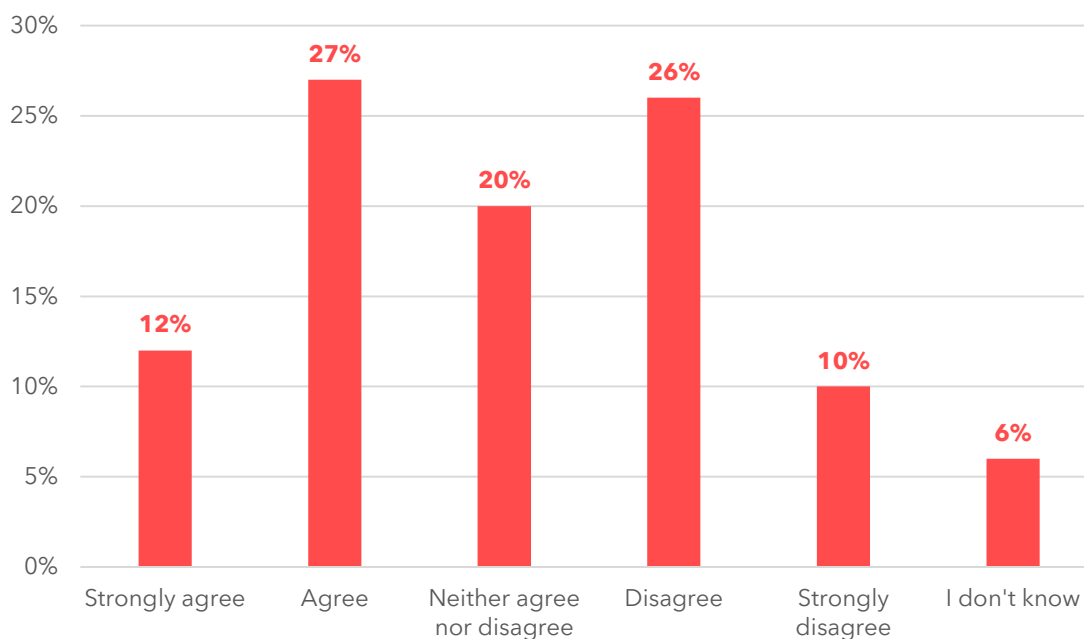
**Figur 5** I have sufficient time to do my work in a way that I am satisfied with



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Kun lidt over en tredjedel (36 pct.) af de Ph.d.-studerende svarer, at de opgaver de har ud over at forske ikke optager for meget af deres tid. Omvendt svarer 39 pct. at kvaliteten af deres forskning bliver påvirket af den arbejdsmængde der kommer ifm. med eksempelvis undervisning.

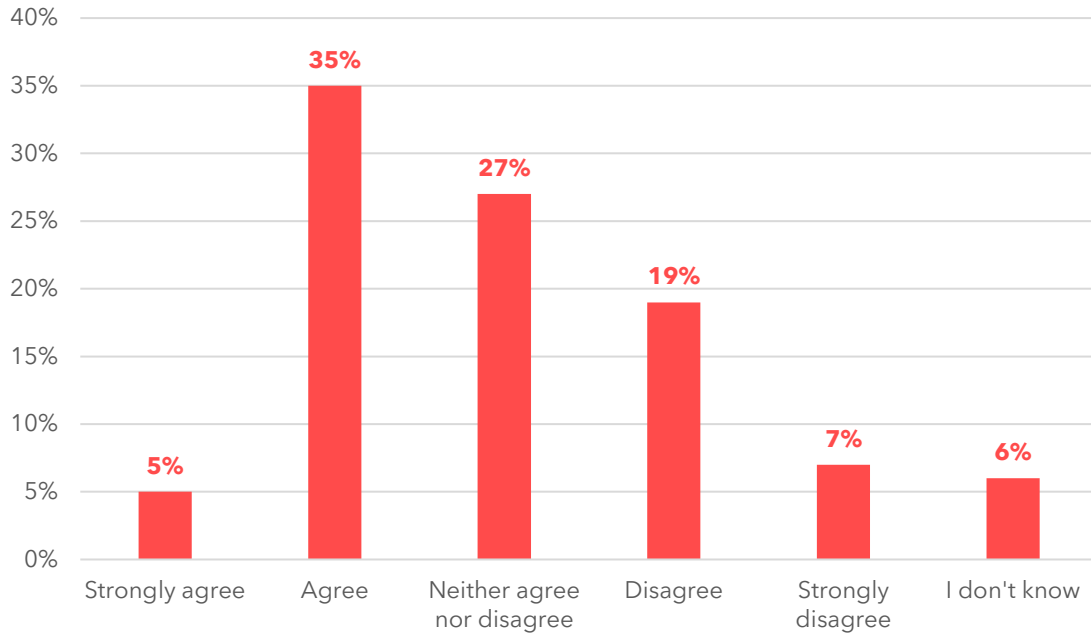
**Figur 6** The workload from teaching and other department work is so heavy that it affects the quality of my research



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Blandt de Ph.d.-studerende er en større andel af dem enige i, at de opgaver - fx undervisning - som de har ved siden af deres forskning, er relevant for forskningen. Hvor 40 pct. siger, at det har relevans, svarer kun om 26 pct., at det ikke har. Dertil kommer, at hver tredje (33 pct.) enten ikke ved det eller ikke har taget stilling til, om opgaverne har relevans for deres forskning.

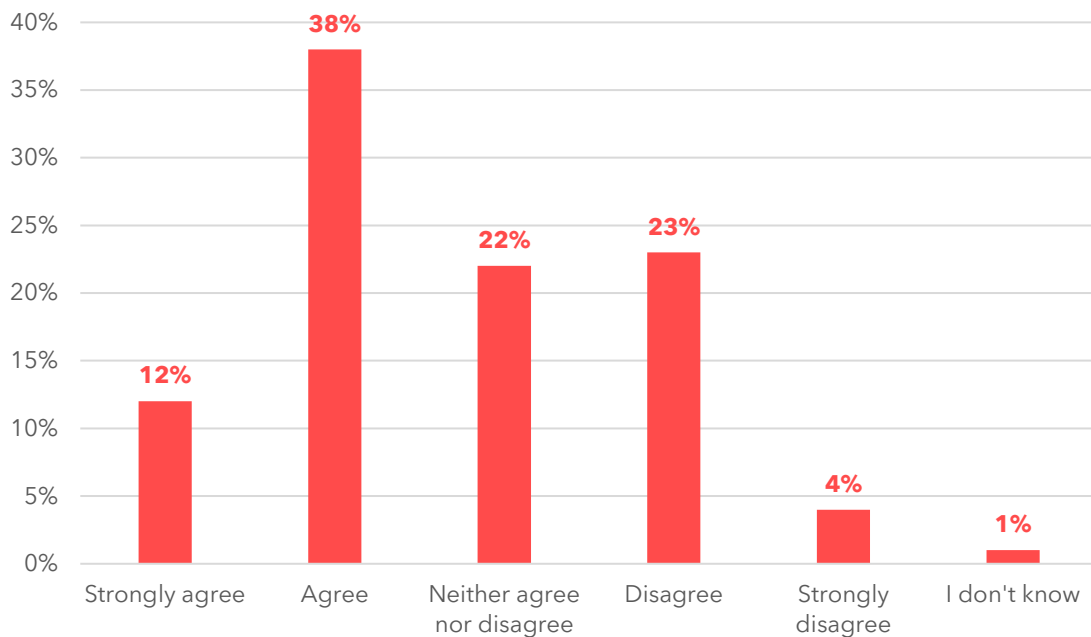
**Figur 7** The tasks involved in teaching and other department work are relevant to my research



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Halvdelen (50 pct.) af respondenterne svarer, at de ofte kommer bagud i deres arbejde. Modsat svarer kun lidt over hver fjerde (27 pct.), at de ikke kommer bagud.

**Figur 8** I often fall behind with my work

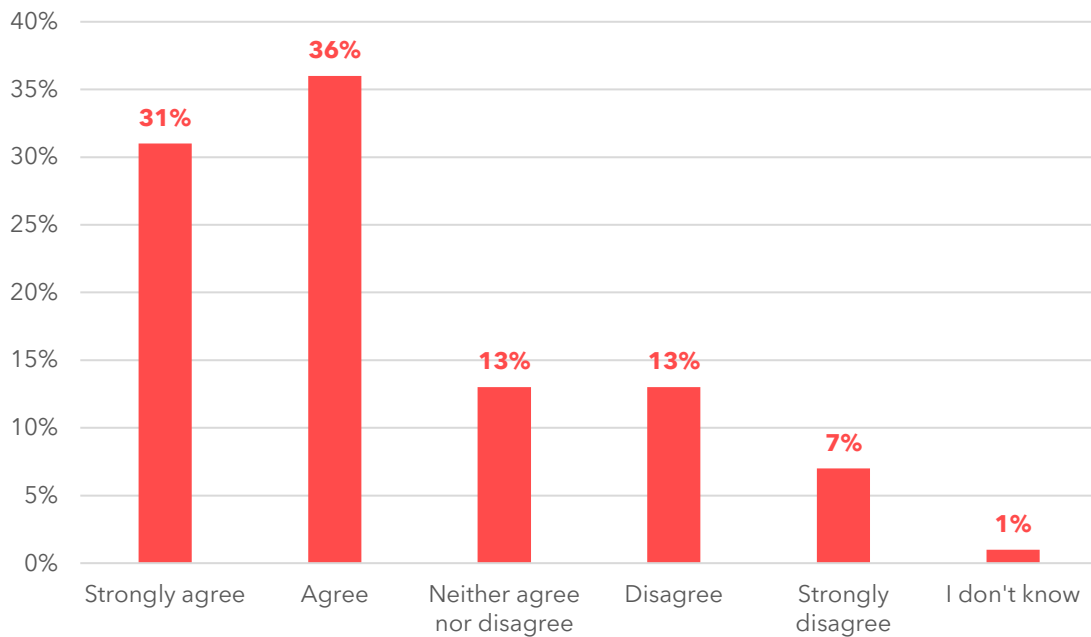


Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

### 3. Mange har et dårligt psykisk arbejdsmiljø

Hovedparten (67 pct.) af de Ph.d.-studerende svarer, at de frit kan tale med deres vejleder om personlige forhold, fx relateret til stress eller work-life-balance. Omvendt svarer hver femte (20 pct.) at de ikke føler, at de på den måde kan tale åbent med deres vejleder.

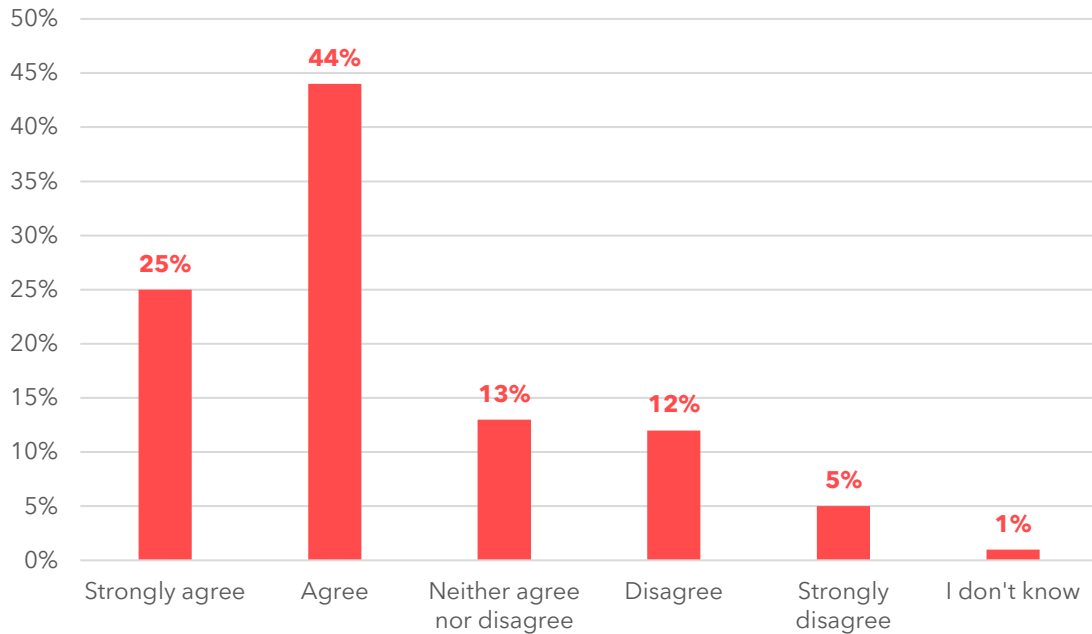
**Figur 9** I feel that I can talk openly with my supervisor about how to handle personal issues (e.g. work-life balance or issues with well-being at work).



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Syv ud af 10 (69 pct.) af respondenterne siger, at de føler sig som en del af et professionelt fællesskab på deres arbejdsplads. Kun 17 pct. svarer, at de ikke gør.

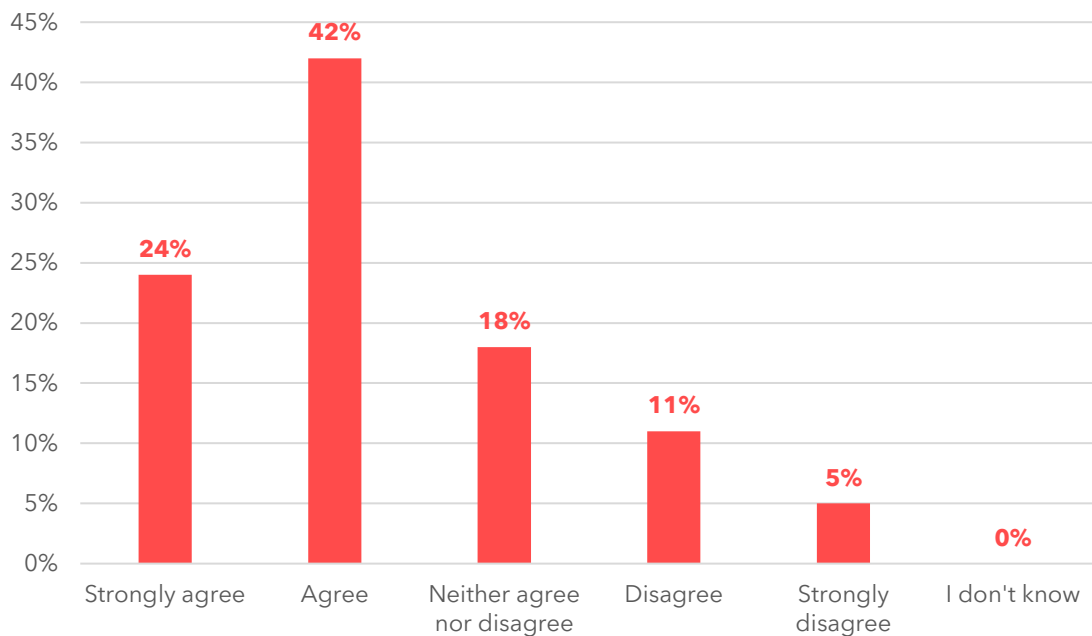
**Figur 10** I feel part of a professional community at my workplace



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Tilsvarende svarer 66 pct. af de Ph.d.-studerende, at de er en del af et socialt fællesskab på deres arbejdsplads, hvilket ikke er tilfældet for 16 pct. af dem.

**Figur 11** I feel part of a social community at my workplace

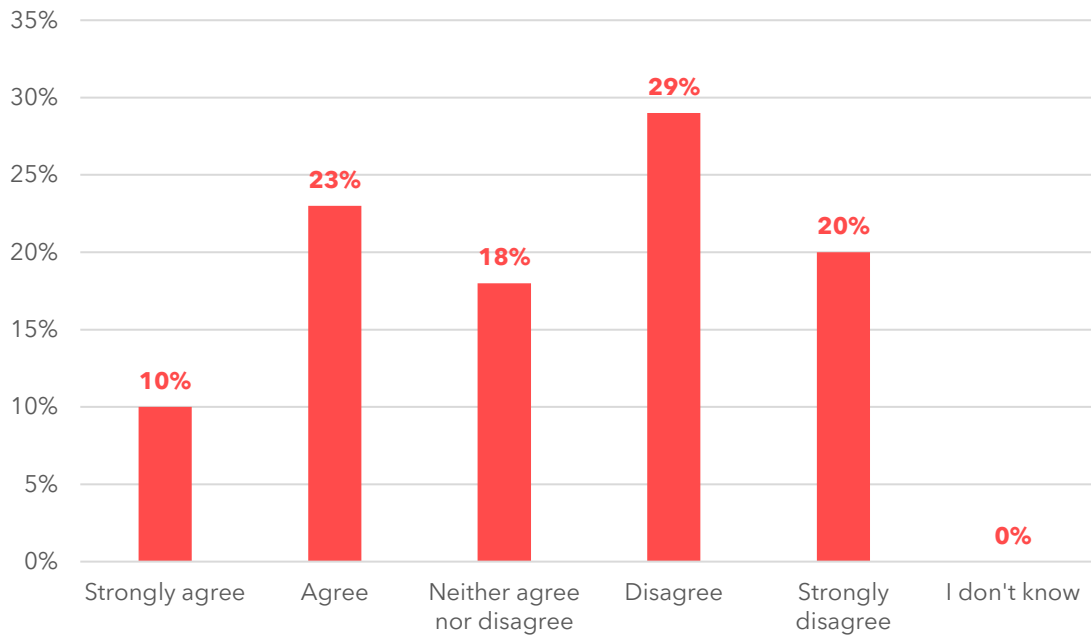


Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023



Omkring halvdelen (49 pct.) af respondenterne svarer, at de ikke er føler sig ensomme på deres arbejdsplads, mens hver tredje (33 pct.) svarer, at de er ensomme i relation til deres status som Ph.d.-studerende.

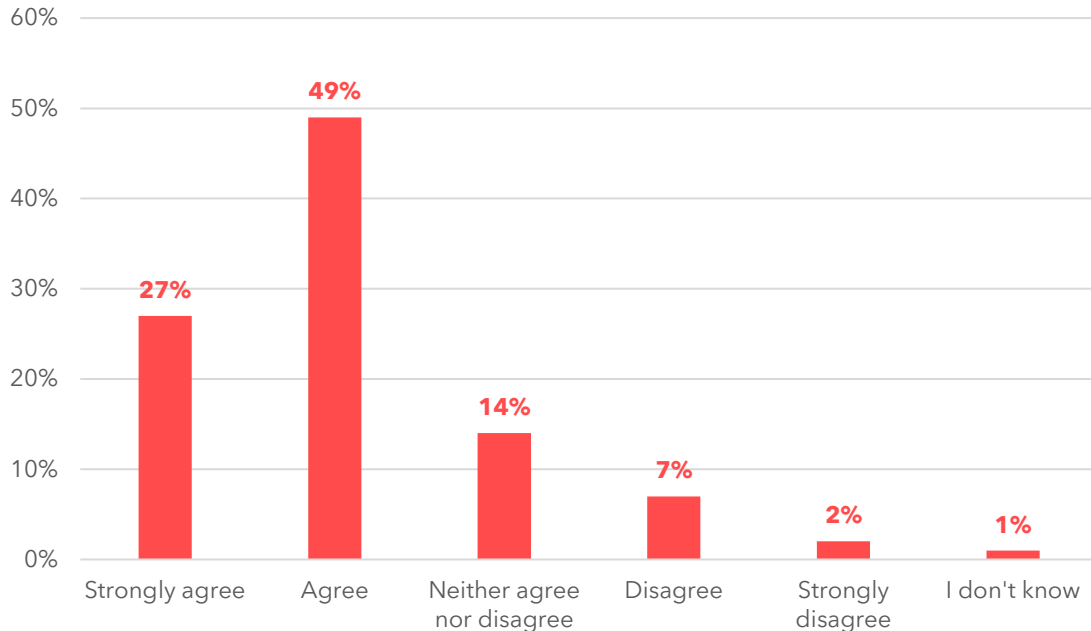
**Figur 12** I feel lonely as a PhD student at my workplace



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Langt de fleste af respondenterne (76 pct.) føler, at de åbent kan tale med deres kollegaer om både succesfulde og mindre succesfulde oplevelser. Mindre end hver tiende (9 pct.) svarer, at de ikke føler, at de kan tale åbnet om deres oplevelser.

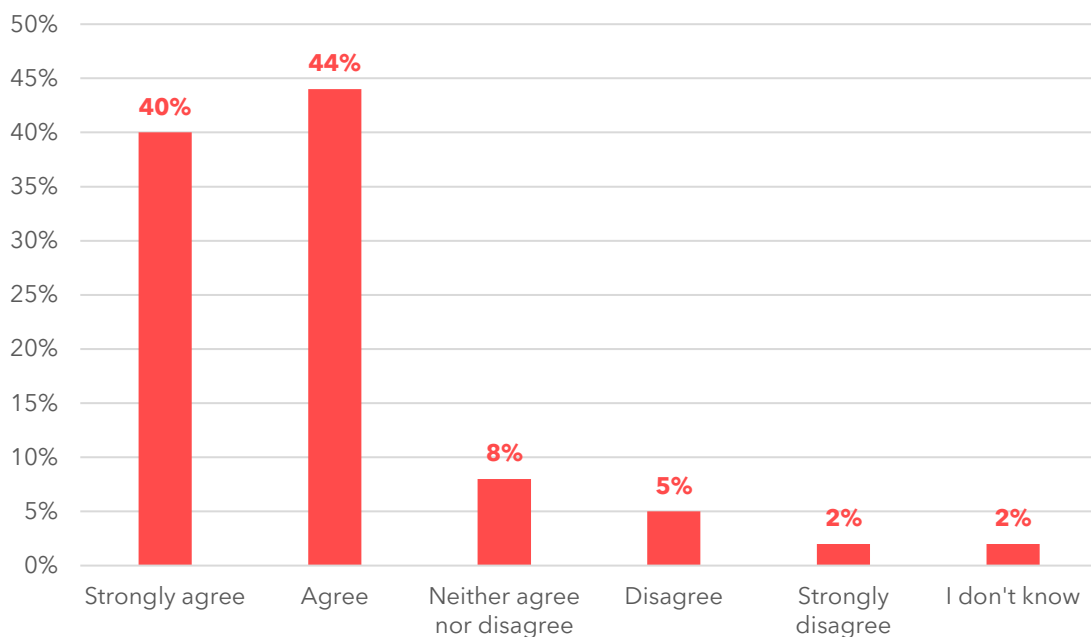
**Figur 13** It is possible for me to talk openly with colleagues about successful as well as unsuccessful experiences



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Kun 7 pct. af de Ph.d.-studerende siger, at de ikke klart kan tale om deres meninger og bekymringer med andre Ph.d.-studerende.

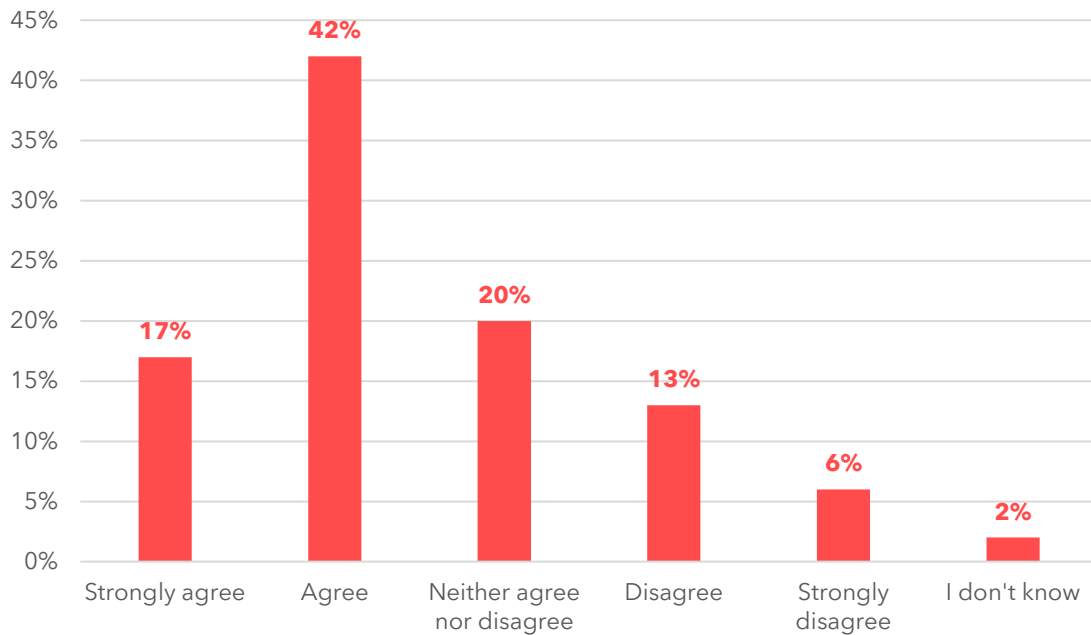
**Figur 14** I can express my opinions and concerns about work to my fellow PhD students



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Selvom mere end halvdelen (59 pct.) af respondenterne svarer, at de frit kan tale om deres holdninger og bekymringer med en overordnet eller en kollega med mere anciennitet, så svarer omkring hver femte (19 pct.), at de ikke føler, at de kan det.

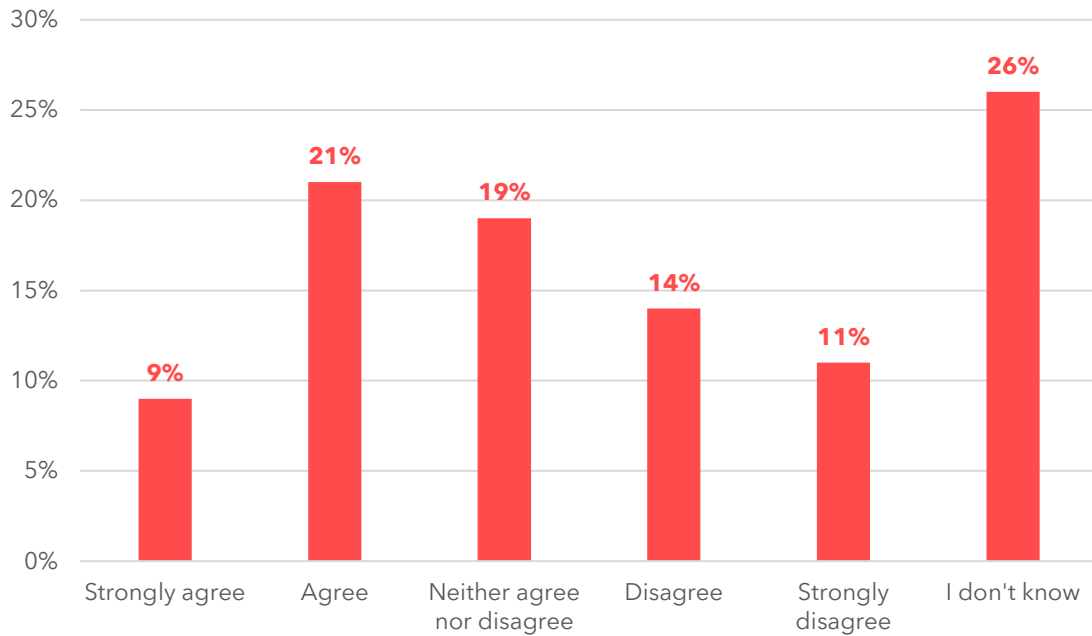
**Figur 15** I can express my opinions and concerns about work to senior colleagues



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Næsten halvdelen af respondenterne (45 pct.) enten ved ikke eller har ikke taget stilling til, om de frit kan tale om deres holdninger og bekymringer med lederen af deres Ph.d. På den ene side svarer lidt under hver tredje (30 pct.), at de godt føler, at de kan, mens 25 pct. svarer, at de ikke kan.

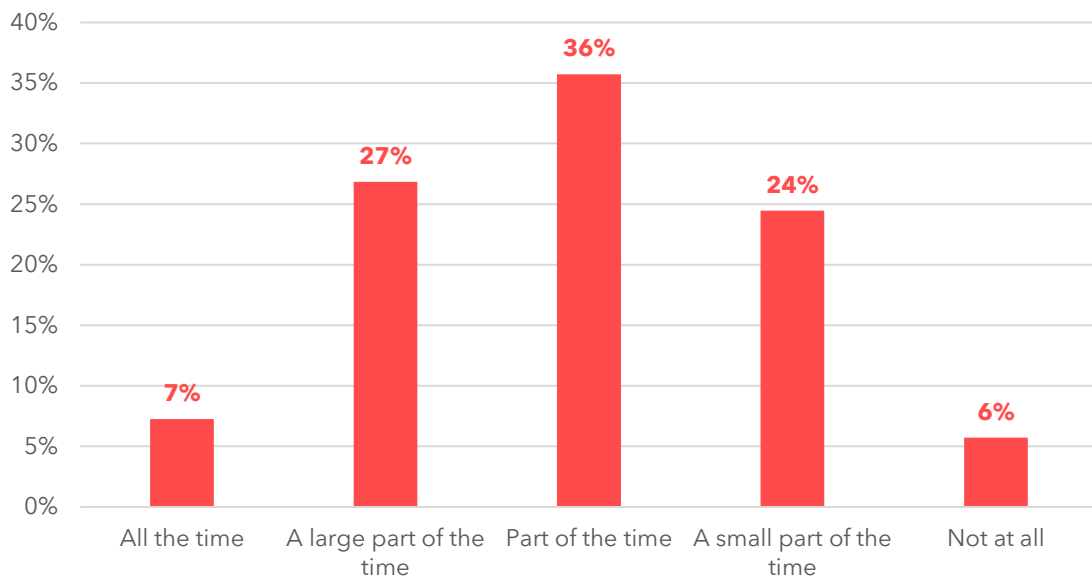
**Figur 16** I can express my opinions and concerns about work to the head of my PhD school



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Hver tredje (34 pct.) Ph.d.-studerende svarer, at de enten altid eller ofte føler sig udkørt. En tilsvarende andel (30 pct.) svarer, at de sjældent eller aldrig føler sig udkørt.

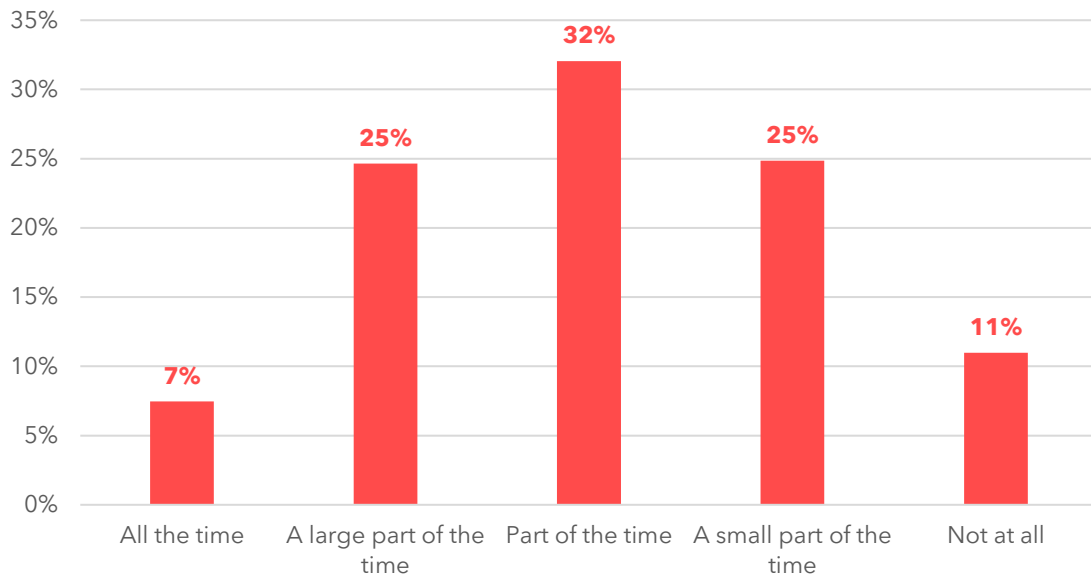
**Figur 17** How often have you felt worn out?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Hver tredje (32 pct.) Ph.d.-studerende svarer, at de enten altid eller ofte føler sig følelsesmæssigt udkørt. En tilsvarende andel (36 pct.) svarer, at de sjældent eller aldrig føler sig følelsesmæssigt udkørt.

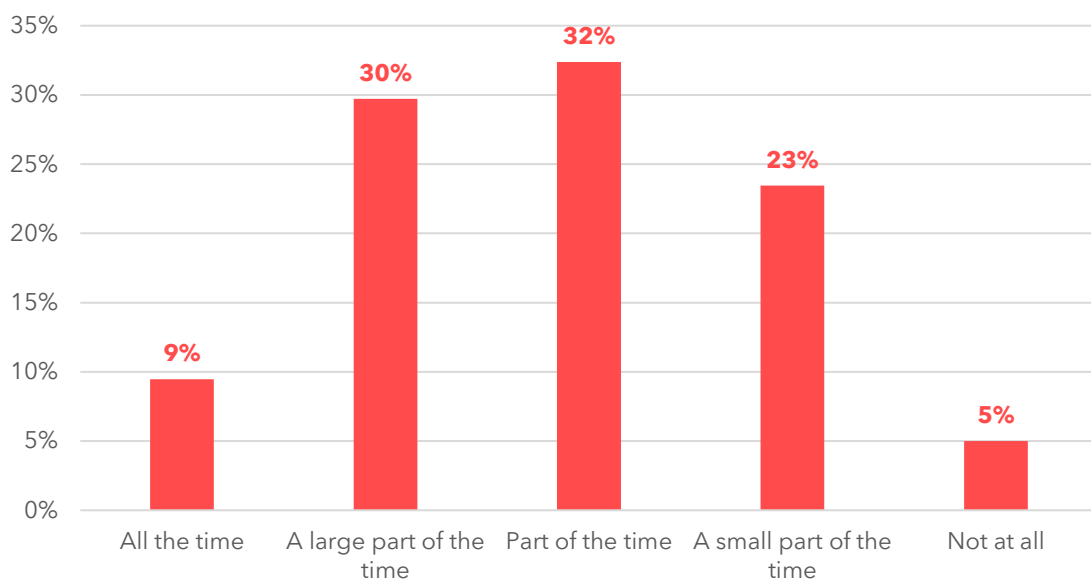
**Figur 18** How often have you been emotionally exhausted?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

To ud af fem (39 pct.) Ph.d.-studerende svarer, at de enten altid eller ofte har været stressede. Kun 28 pct. svarer, at de sjældent eller aldrig er stressede.

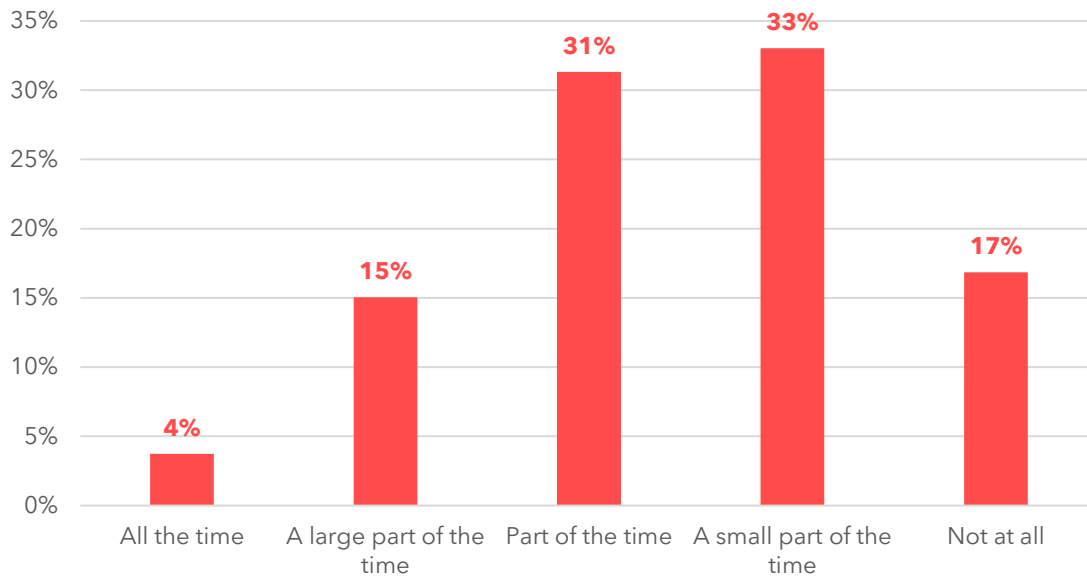
**Figur 19** How often have you been stressed?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Hver femte (19 pct.) respondent siger, at de enten altid eller ofte har været irritable. Omvendt siger halvdelen (50 pct.), at de sjældent eller aldrig er irritable.

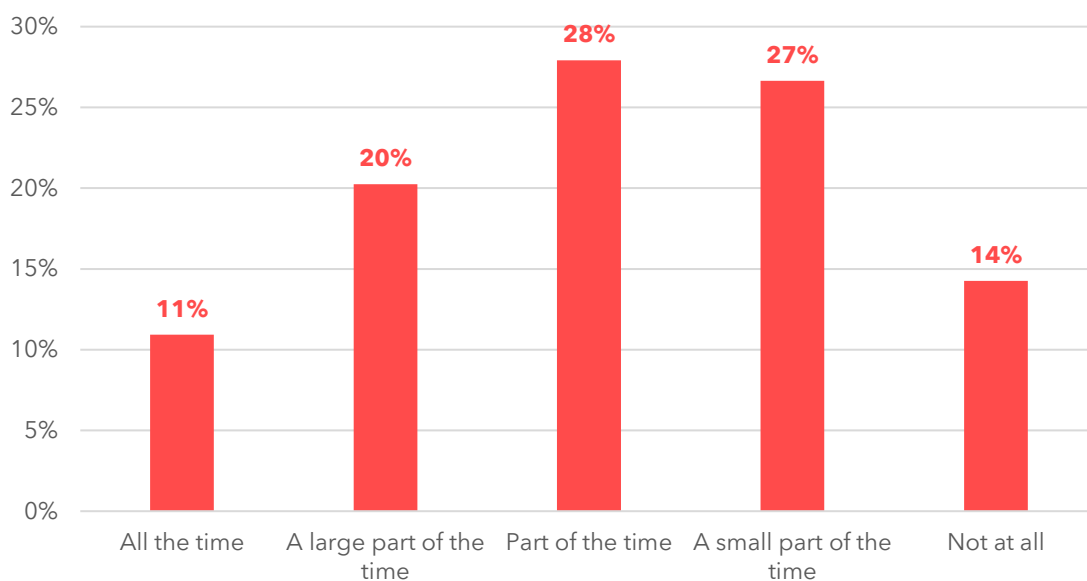
**Figur 20** How often have you been irritable?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

For omkring en tredjedel (31 pct.) af Ph.d.-studerende, tager deres arbejde så meget tid og energi, at det ofte eller altid går ud over deres privatliv.

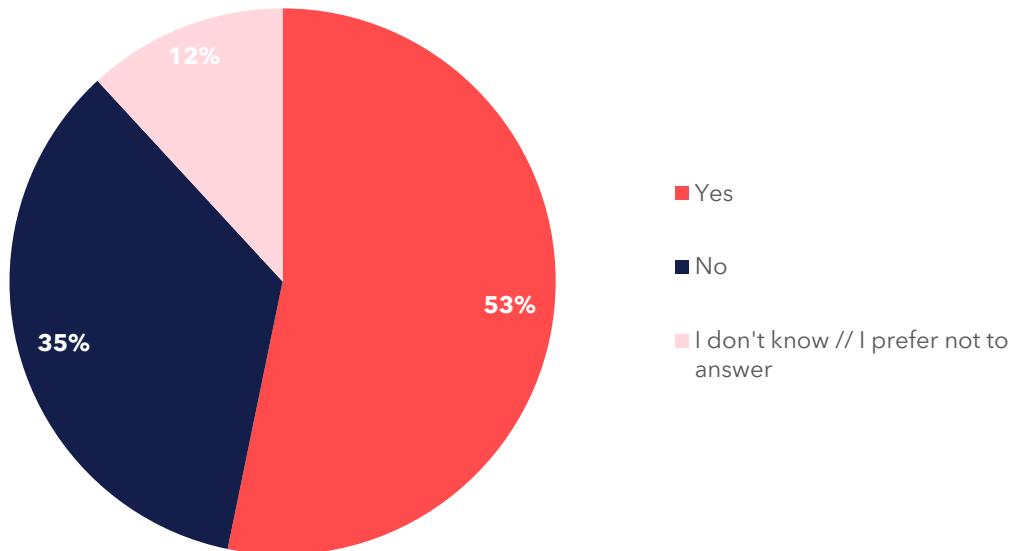
**Figur 21** How often do you feel like your work drains so much of your time and energy that it has a negative effect on your private life?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Mere end halvdelen (53 pct.) af respondenterne har i forbindelse med deres Ph.d. oplevet udfordringer med deres mentale helbred, som fx stress og angst. Kun hver tredje (35 pct.) svarer, at de ikke har.

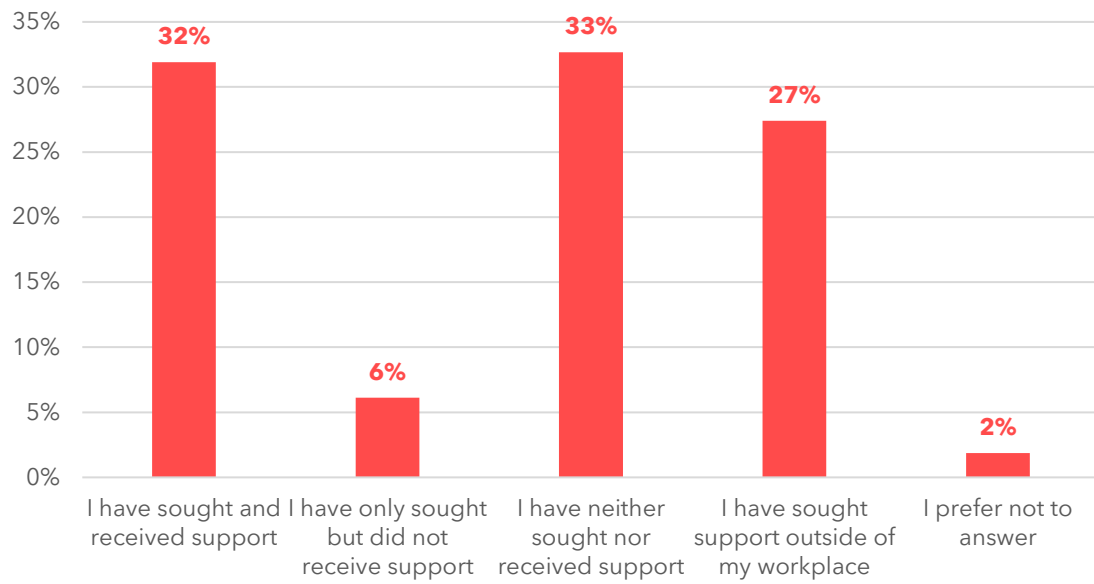
**Figur 22** Have you experienced mental health issues such as stress, anxiety or other mental health issues related to your work as a PhD student?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023

Blandt dem, der har oplevet udfordringer med deres mentale helbred, har hver tredje (32 pct.) både efterspurgt og fået hjælp fra deres arbejdsplads. Hertil kommer 6 pct., der har efterspurgt hjælp fra deres arbejdsplads, men ikke modtaget den. Endelig har hhv 33 pct. og 27 pct. enten ikke efterspurgt hjælp overhovedet, eller søgt hjælp andre steder end på deres arbejdsplads.

**Figur 23** Have you sought and received support from your work place?



Kilde: DM og PAND's Ph.d.-survey 2023



## Sådan har vi gjort

Resultaterne er indsamlet af DM i forbindelse med DM og Ph.D Association Network of Denmark's (PAND's) undersøgelse blandt alle ph.d.-studerende i Danmark. Det er tredje gang undersøgelsen gennemføres, og det er hensigten at undersøgelsen gennemføres hvert andet år. I denne undersøgelse har 1501 respondenter svaret, i 2021 havde 1563 gennemført undersøgelsen. I 2023 er der ifølge Danmarks statistik 10043 ph.d.-studerende i Danmark, hvilket svarer til en svarprocent på 15 %

Spørgeskemaet er sendt ud via link i perioden 25. maj til 5. juli. Undersøgelsen er delt af de lokale ph.d.-foreninger og deres fælles organisation PAND via mail og Facebook. Spørgeskemaet er ligeledes sendt pr. mail til DM's ph.d.-studerende medlemmer samt annonceret digitalt.

Indsamlingsmetoden har den fordel, at undersøgelsen når ud til langt flere mulige respondenter i forhold til, at undersøgelsen kun blev sendt til ph.d.-studerende medlemmer i DM.

Ulempen er, at et åbent link kan misbruges, da det er muligt at gennemfører undersøgelsen flere gange og at ikke ph.d.-studerende gennemfører undersøgelsen. Vi anser risikoen for den type misbrug for at være lille.

I forhold til sammensætning af gruppen af ph.d.-studerende er humaniora og samfundsfag overrepræsenteret i tallene, mens sundhedsvidenskab er underrepræsenteret. Ligeledes er DTU og RUC overrepræsenteret i undersøgelsen, mens AU, AAU er underrepræsenteret.

Der er desuden en overrepræsentation af kvindelige respondenter i undersøgelsen. Kønsfordelingen blandt ph.d.-studerende er i 2022 ifølge Danmarks statistik 52 % kvinder og 48 % mænd. I undersøgelsen er fordelingen 58 % kvinder og 42 % mænd.