



# **Líðan doktorsnema og nýdoktora við Háskóla Íslands 2025**

NÍÐURSTÖÐUR KÖNNUNAR

(síðast uppfærðar 19.12.2025)

Steinunn Rut Friðriksdóttir  
Han Xiao  
Johanna Raudsepp  
Katrín Pálma Þorgerðardóttir  
Hrannar Már Hafberg  
Piergiorgio Consagra  
Anamarija Veic  
Johanna Mechler  
Salvör Ísberg  
Robert Cluness  
Gonzalo P. Eldredge Arenas

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Um FEDON .....                                                            | 2  |
| Inngangur og tilgangur .....                                              | 3  |
| Stutt samantekt niðurstaðna .....                                         | 4  |
| Niðurstöður .....                                                         | 6  |
| Líðan og andleg heilsa .....                                              | 7  |
| Áskoranir og leiðbeining .....                                            | 11 |
| Styrkir og fjármögnun .....                                               | 16 |
| Stuðningur innan háskólans, frampróun í starfi og samfélag .....          | 21 |
| Tillögur þátttakenda að endurbótum .....                                  | 23 |
| Þema 1: Fjármögnun .....                                                  | 23 |
| Þema 2: Erfiðleikar með leiðbeinendum og uppbyggingu náms .....           | 24 |
| Þema 3: Samfélag og geðheilbrigðisþjónusta .....                          | 25 |
| Þema 4: Aðstoð við atvinnu- og dvalarleyfisumsóknir .....                 | 25 |
| Þema 5: Nýdoktorastyrkir og tækifæri til akademískrar starfsþróunar ..... | 26 |
| Önnur mál .....                                                           | 26 |
| Samanburður við niðurstöður frá 2019 .....                                | 27 |
| Umræður .....                                                             | 28 |
| Takmarkanir .....                                                         | 32 |
| Lokaorð .....                                                             | 33 |
| Heimildir .....                                                           | 34 |
| Viðauki A: Upplýsingar um þátttakendur .....                              | 35 |
| Viðauki B: Spurningar könnunarinnar .....                                 | 37 |

## Um FEDON

FEDON er félag doktorsnema og nýdoktora við Háskóla Íslands. Markmið félagsins er að standa vörð um og berjast fyrir réttindum ungra rannsakenda við Háskóla Íslands.

Könnunin var framkvæmd af stjórn FEDON á háskólaárinu 2024-2025. Niðurstöðurnar voru greindar og settar fram í skýrslu af stjórnnum áráanna 2024-2025 og 2025-2026.

Frekari upplýsingar um félagið má finna á heimasíðunni [www.fedon.org](http://www.fedon.org).

## Inngangur og tilgangur

Doktorsnemar og nýdoktorar sinna mikilvægu hlutverki í rannsóknum, nýsköpun og kennslu við Háskóla Íslands. Rannsóknir þeirra eru undirstaða stórs hluta rannsóknarafurða háskólans sem stuðla að bættu orðspori og auka fræðilegt gildi stofnunarinnar á alþjóðavettvangi. Rannsóknir doktorsnema og nýdoktora leiða jafnframt til nýrra uppgötvana á ýmsum fræðasviðum og vinna þeirra leiðir gjarnan til samstarfs bæði á innlendum og erlendum vettvangi. Auk þess sinna þau oft kennslustörfum, ýmist sem aðstoðarkennarar eða stundakennarar, sem styður við meginhlutverk háskólans sem menntastofnunar.

Þrátt fyrir mikilvægi þessa hóps í háskólasamfélaginu eru margir ungir rannsakendur í viðkvæmri stöðu og margt sem bendir til þess að óeðlilega hátt hlutfall doktorsnema og nýdoktora eigi við geðheilbrigðisvandamál að stríða í samanburði við almenning. Í rannsókn þar sem yfir 2.000 doktorsnemar frá Norður-Ameríku tóku þátt, kom í ljós að 41% þátttakenda mældust með meðal- eða alvarlegan kvíða og 39% með meðal- eða alvarlegt þunglyndi á GAD-7 skalanum (Evans o.fl., 2008). Til samanburðar mælist u.þ.b. 6% af almenningi á sambærilegum bilum (Löwe o.fl., 2008). Stór rannsókn á geðheilbrigði meðal belgískra doktorsnema sýndi jafnframt að u.þ.b. þriðjungur þátttakenda höfðu einkenni vægs til alvarlegs þunglyndis. Vinnuálag, áhyggjur í tengslum við skort á störfum og skortur á leiðsögn voru helstu álagsþættir í þessu samhengi (Levecque o.fl., 2017). Þessar niðurstöður eru ekki bundnar við ákveðin landsvæði heldur alþjóðlegt vandamál. Í nýlegri könnun frá *Nature* voru 3.785 doktorsnemar frá 107 löndum spurðir hver væru helstu vandamál sem þau stæðu frammi fyrir og nefndu flest þeirra fjárhagsáhyggjur, geðheilbrigði og ónóga leiðsögn í því samhengi (Nordling, 2025). Önnur rannsókn á vegum *Nature* sem framkvæmd var árið 2020 á andlegri heilsu yfir 7.600 nýdoktora frá 93 löndum leiddi í ljós að meira en helmingur þátttakenda hafði íhugað að hætta störfum vegna þunglyndis, kvíða eða sambærilegra kvilla (Woolston, 2020).

Þessar rannsóknir sýna ótvírætt mikilvægi þess að hlúa að líðan doktorsnema og nýdoktora. Ef þau vandamál sem steðja að hópnum eru látin óáreitt getur langvarandi streita, kvíði og þunglyndi haft áhrif á heilsu þeirra og getu til að sinna rannsóknarstörfum. Slíkt ástand til lengri tíma getur dregið úr getu háskólans til þess að halda í hæfileikaríkt fræðafólk. Það er brýnt að greina hvaða áhættuþættir eru til staðar og að tryggja að ungir rannsakendur hafi aðgang að góðum geðheilbrigðisúrræðum, góðri leiðsögn og stuðningi í rannsóknarsamfélaginu. Háskóli Ísland lagði fyrir könnun varðandi vinnuumhverfi árið 2025<sup>1</sup> en aðeins 4% þátttakenda voru nýdoktorar og doktorsnemar voru ekki hluti af þýði könnunarinnar. Það er því brýn nauðsyn á að afla ítarlegra upplýsinga um líðan doktorsnema og nýdoktora. Þessari velferðarskýrslu er ætlað að veita innsýn í núverandi stöðu ungra rannsakenda við Háskóla Íslands og vekja athygli á tækifærum til úrbóta. Með því að leggja kapp við að tryggja líðan doktorsnema og nýdoktora í námi og starfi getur háskólinn styrkt stöðu sína sem fræða- og nýsköpunarsamfélag.

<sup>1</sup> <https://ugla.hi.is/kerfi/view/page.php?sid=6869>

## Stutt samantekt niðurstaðna

Í heildina voru 183 þátttakendur í velferðarkönnun FEDON árið 2025, þar af 153 doktorsnemar og 30 nýdoktorar. Af svarendum voru 65% konur, 31% karlar og 5% annað hvort kynsegin eða gáfu ekki upp kyn sitt. Þjóðerni þátttakenda dreifðist þannig að 55% þátttakenda voru íslensk, 23% frá löndum utan evrópska efnahagssvæðisins (EES) og 22% frá öðrum löndum innan EES.

Þátttakendur voru beðnir um að meta almenna líðan sína á skalanum 1–10. Meðaltal doktorsnema var 5,85 og nýdoktora 5,83. Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar þvert á fræðasviðin voru þátttakendur af þverfræðilegum einingum með hæsta meðaltalið upp á 6,75, þá komu þátttakendur af félagsvísindasviði með meðaltalið 6,59 en þátttakendur af hugvísindasviði eru með lægstu meðaltal upp á 4,94. Íslenskir þátttakendur mátu líðan sína að meðaltali hærri (6,05) en erlendir þátttakendur frá öðrum löndum innan EES (5,55) og erlendir þátttakendur frá öðrum löndum utan EES (5,61). Karlar mátu líðan sína hærri en önnur kyn en kynsegin þátttakendur mátu líðan sína lægst að meðaltali.

Þrjátíu prósent þátttakenda sögðu vinnu sína hafa mikil eða gríðarleg neikvæð áhrif á líðan sína. Hlutfallið var hæst á hugvísindasviði (34%) og á menntavísindasviði (40%). Helstu álagsþættir sem voru nefndir voru vinnuálag (56%), geðheilbrigðisvandi (48%) og fjárhagserfiðleikar (46%). Þrátt fyrir að 45% þátttakenda hafi leitað sér aðstoðar vegna geðheilbrigðisvanda voru aðeins 11% sem höfðu nýtt sér þá þjónustu sem háskólinn hefur upp á að bjóða og 49% vissu ekki að sú þjónusta stæði til boða.

Þegar þátttakendur voru beðnir um að meta hversu erfitt námið eða vinnan hafi verið undanfarna mánuði á skalanum 0–10 var meðaltal doktorsnema 7,0 og meðaltal nýdoktora 7,1. Hæsta meðaltalið höfðu nemendur á hugvísindasviði (7,4) og menntavísindasviði (7,6). Sjötíu prósent þátttakenda voru ánægðir með leiðbeinendur sína en þó voru 20% nýdoktora og 18% doktorsnema óánægðir. Óánægja var mest meðal doktorsnema á hugvísindasviði (25%). Auk þess sögðust 16% þátttakenda ekki geta rætt vandamál við leiðbeinendur sína.

Hvað fjármögnun varðar voru 93% nýdoktora með styrk en aðeins 56% doktorsnema. Meðal doktorsnema voru 63% Íslendinga fjármagnaðir sem er lægra hlutfall en meðal erlendra nema frá öðrum löndum utan EES (73%) og erlendra nema frá öðrum löndum innan EES (76%). Lægsta hlutfall fjármagnaðra þátttakenda var á hugvísindasviði (50%) og félagsvísindasviði (55%). Tæplega helmingur þátttakenda vann meðfram námi og hlutföllin voru hæst á félagsvísindasviði (86%) og á hugvísindasviði (62%). Þá upplifðu 42% þátttakenda sterka tilfinningu um að tilheyra rannsóknarsamfélagi en 32% þátttakenda upplifðu veika tilfinningu, sérstaklega þátttakendur af hugvísindasviði (47%) og á menntavísindasviði (30%). Enn fremur upplifðu 31% þátttakenda að þau hefðu ekki fengið nægileg tækifæri til starfsþróunar. Doktorsnemar sem hafa verið í námi í lengur en 5 ár eru ólíklegri til þess að vera fjármagnaðir, meta líðan sína almennt verri og hafa líklega takmarkaðri tækifæri til þess að ljúka rannsókn sinni.

Í samanburði við könnun FEDON frá 2019 hefur hlutfall þeirra sem hafa aldrei fengið styrk lækkað úr 25,6% niður í 16,3%. Þrátt fyrir það eru nemendur af félagsvísindasviði (fara úr 41% niður í 36%) og hugvísindasviði (fara úr 33,8% upp í 34,4%) enn með hæst hlutfall ófjármagnaðra

nemenda en staða nemenda af verk- og náttúruvísindasviði hefur batnað til muna (fara úr 12% niður í 0%) sem og nemenda á heilbrigðisvísindasviði (fara úr 12,9% niður í 3,4%). Styrkjatímabil nemenda á menntavísinda- og hugvísindasviði er enn stutt og áætlaður námstími er enn styttri en meðallengd fjármögnunar.

## Niðurstöður

Í heildina svöruðu 153 doktorsnemi og 30 nýdóttarar könnuninni sem FEDON lagði fyrir á tímabilinu 12.-23. maí 2025. Þann 20. febrúar 2025 voru 697 doktorsnemar skráðir við háskólann og þann 2. júní 2025 voru 76 nýdóttarar skráðir hjá mannauðssviði skólans. **Þetta leiðir af sér að svarhlutfall doktorsnema var 21,95% og 39,47% hjá nýdóttorum.**

Hlutfall kvenkyns þátttakenda var 65%, hlutfall karlkyns þátttakenda var 31% og 5% þátttakenda voru annað hvort kynsegin eða vildu ekki gefa upp kyn sitt. 55% þátttakenda hafa íslenskt ríkisfang, 23% hafa ríkisfang frá öðru landi utan evrópska efnahagssvæðisins (EES) og 22% hafa ríkisfang frá öðru landi innan EES. Frekari upplýsingar um dreifingu þátttakenda er að finna í viðauka A. Í töflu 1 má sjá dreifingu þátttakenda eftir því hvenær þau hófu doktorsnám eða nýrannsóknarstörf við háskólann.

**Tafla 1.** Yfirlit yfir þátttakendur m.t.t. upphafsárs náms eða starfs.

|                       |               | Þátttakendur |
|-----------------------|---------------|--------------|
| Upphafsár doktorsnáms | 2019 eða fyrr | 27           |
|                       | 2020          | 9            |
|                       | 2021          | 20           |
|                       | 2022          | 30           |
|                       | 2023          | 28           |
|                       | 2024          | 30           |
|                       | 2025          | 9            |
| Upphafsár nýdóktors   | 2022 eða fyrr | 7            |
|                       | 2023          | 10           |
|                       | 2024          | 8            |
|                       | 2025          | 5            |

Það er mikilvægt að taka fram að upplýsingar sem byggja á fræðasviðum eru takmarkaðar við doktorsnema vegna villu í uppsetningu könnunarinnar sem tók ekki mið af fræðasviðum nýdóktora. Þar sem hlutfall svarenda sem eru nýdóttarar er tiltölulega lágt og í ljósi þess að þau dreifast ójafnt yfir fræðasviðin er engu að síður rökrétt að hópa þau saman sem eina heild. Einnig er vert að taka fram að heildarfjöldi þátttakenda frá þverfræðilegum einingum og þeirra sem eru kynsegin eða hafa óskilgreint kyn er mjög lítill og því ætti ekki að draga neinar almennar ályktanir um þessa hópa út frá þessum niðurstöðum.

## Líðan og andleg heilsa

**Þegar þátttakendur voru beðnir um að meta almenna líðan sína á undanföllum mánuðum á skalanum 1 (mjög slæm) til 10 (frábær)** var meðaltal allra þátttakenda 5,58. Það er ekki mikill munur á doktorsnema og nýdöktum miðað við niðurstöður en meðaltal doktorsnema er 5,85 og nýdöktora 5,83. Meðaltal doktorsnema er þó misjafnt eftir fræðasviðum eins og má sjá í töflu 2 hér fyrir neðan.

**Tafla 2.** Meðaltal líðanar eftir fræðasviðum (Á skalanum 1 (mjög slæm) til 10 (frábær), hvernig metur þú almenna líðan þína undanfarna mánuði?) og áhrif doktorsnáms/nýdöktarverkefnis á líðan, skipt eftir fræðasviðum og þjóðerni.

|                                   | Líðan á síðustu mánuðum | Hversu mikil neikvæð áhrif hefur doktorsnámið eða nýdöktarverkefnið á líðan þína? |                   |       |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|
|                                   | Meðaltal                | Gríðarleg/mikil                                                                   | Nokkur/Smávægileg | Engin |
| <b>Fræðasvið</b>                  |                         |                                                                                   |                   |       |
| Þverfræðileg eining               | 6,75                    | 25,0%                                                                             | 50,0%             | 25,0% |
| Félagsvísindasvið                 | 6,59                    | 13,6%                                                                             | 72,7%             | 13,6% |
| Verk- og náttúruvísindasvið       | 5,98                    | 30,4%                                                                             | 56,5%             | 13,0% |
| Menntavísindasvið                 | 5,95                    | 40,0%                                                                             | 60,0%             | 0,0%  |
| Heilbrigðisvísindasvið            | 5,90                    | 27,6%                                                                             | 55,2%             | 17,2% |
| Hugvísindasvið                    | 4,94                    | 34,3%                                                                             | 62,5%             | 3,1%  |
| Nýdöktarar                        | 5,83                    | 36,7%                                                                             | 53,3%             | 10,0% |
| <b>Þjóðerni (allir svarendur)</b> |                         |                                                                                   |                   |       |
| Lönd utan EES                     | 5,61                    | 26,1%                                                                             | 66,6%             | 7,1%  |
| Ísland                            | 6,05                    | 32,6%                                                                             | 59,6%             | 7,7%  |
| Önnur lönd innan EES              | 5,55                    | 29,5%                                                                             | 50,0%             | 20,5% |

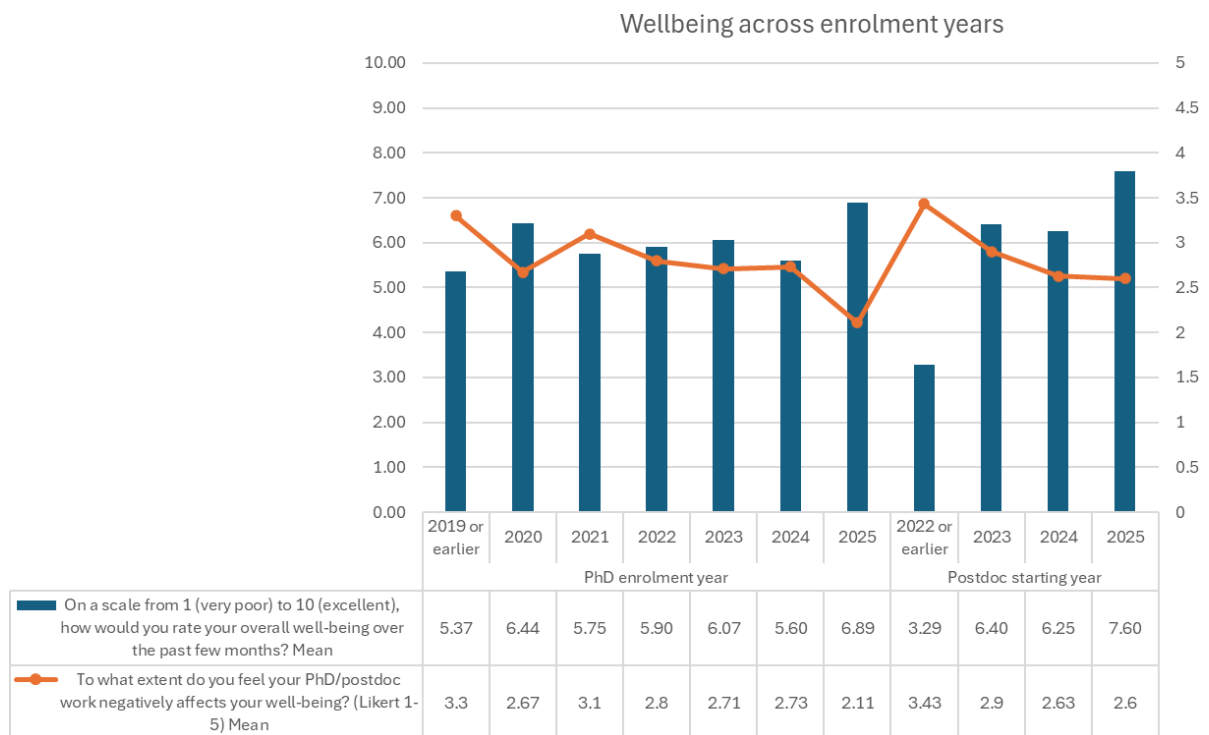
Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar eftir þjóðerni sést að Íslendingar meta líðan sína að meðaltali betri en þátttakendur frá öðrum löndum. Þetta gefur til kynna að erlendir þátttakendur geti verið í stærri áhættuhóp varðandi geðheilbrigðisvandamál, s.s. þunglyndi eða kvíða. Það er þó mikilvægt að taka fram að engir tölfræðilegir útreikningar liggja að baki þessari ályktun og því ber að taka henni með þeim fyrirvara.

Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar er kynjamunur á líðan þátttakenda þar sem karlar meta líðan sína að meðaltali betri en önnur kyn. Í ljósi þess að kynsegin þátttakendur voru mjög fáir og til að uppfylla skilyrði um nafnleynd er sá hópur ekki hafður með í yfirlitstöflum skýrslunnar. Þrátt fyrir það er mikilvægt að taka fram að meðallíðan kynsegin þátttakenda var umtalsvert verri en bæði kvenna og karla.

Þegar þátttakendur voru beðnir um að meta hversu mikil neikvæð áhrif doktorsnámið eða nýdöktarverkefnið hefur á líðan þeirra svaraði meirihluti þátttakenda (60%) að það hefði annað hvort smávægileg eða nokkur áhrif. Þó svöruðu 30% þátttakenda að það hefði annað hvort mikil eða gríðarleg neikvæð áhrif á líðan þeirra sem er áhyggjuefni. Greining á svörum þátttakenda eftir fræðasviðum sýnir að doktorsnemar af hugvísindasviði og menntavísindasviði lýsa mestum neikvæðum áhrifum námsins eða starfsins á líðan þeirra.

Kynjamunur var á svörum þátttakenda, þar sem konur sögðu frekar frá neikvæðum áhrifum

en karlar. 32,8% kvenna sagðist upplifa gríðarleg eða mikil neikvæð áhrif samanborið við 23,3% karla. Sama á við um kynsegin þátttakendur og þátttakendur sem gáfu ekki upp kyn sitt. Íslenskir þátttakendur voru jafnframt líklegri til þess að segja frá neikvæðum áhrifum heldur en þátttakendur frá öðrum löndum, þrátt fyrir að meta líðan sína almennt betri. Meðallíðan þátttakenda eftir upphafsárum náms eða starfs er breytileg og ekki hægt að sjá neitt skýrt sambengi á milli lengd náms eða starfs og líðanar. Þó má sjá að doktorsnemar sem hófu nám árið 2019 eða fyrr meta líðan sína umtalsvert verri og segja frá neikvæðari áhrifum námsins á líðan sína (mynd 1<sup>2</sup>).



**Mynd 1.** Yfirlit yfir meðallíðan (á skalanum 1–10) og neikvæð áhrif náms eða starfs á líðan (5 punkta Likert skali) m.t.t. upphafsárs doktorsnáms eða nýdoktorsverkefnis.

Þátttakendur voru beðnir um að velja hvaða þættir höfðu haft neikvæð áhrif á líðan þeirra undanfarið. Svárið innihélt sjö fyrirfram skilgreinda valmöguleika auk svaranna „ekki ofantöldu“ og „annað“ þar sem þau gátu skrifað sín eigin svör. Tafla 3 hér fyrir neðan sýnir dreifingu svara hjá öllum þátttakendum.

<sup>2</sup> Vinsamlegast athugið að öll gögn eru birt á ensku þar sem gagnagreiningin var framkvæmd á ensku.

**Tafla 3.** Yfirlit yfir svardreifingu þeirra þátta sem hafa haft neikvæð áhrif á líðan doktorsnema og nýdoktora undanfarið (verview of main responses for which background factors negatively affect the wellbeing of PhD students and postdoctoral researchers (Hvað af eftirfarandi hefur haft neikvæð áhrif á líðan þína undanfarið? (Veldu allt sem á við)).

| Fyrirfram skilgreind svör                | Fjöldi svarenda | % svarenda |
|------------------------------------------|-----------------|------------|
| Vinnuálag/Námsálag                       | 102             | 56,3%      |
| Andleg vanlíðan                          | 87              | 48,1%      |
| Fjárhagserfiðleikar                      | 85              | 46,5%      |
| Félagsleg einangrun                      | 41              | 22,4%      |
| Líkamlegir kvillar til styttri tíma      | 41              | 22,4%      |
| Slæm leiðsögn eða akademískur stuðningur | 39              | 21,3%      |
| Líkamlegir kvillar til lengri tíma       | 28              | 15,3%      |
| Ekkert að ofantöldu                      | 16              | 8,7%       |
| Annað                                    | 23              | 12,6%      |

Svörin benda til þess að **helstu áhættuþættir sem ógna velferð doktorsnema og nýdoktora séu mikið vinnuálag, fjárhagserfiðleikar og andleg vanlíðan** en u.þ.b. helmingur svarenda greina frá þessum þáttum. Þegar svör þeirra þátttakenda sem völdu „annað“ eru skoðuð kemur í ljós að flest þeirra svara hafa með persónuleg sambönd, dvalarleyfis- eða atvinnuleyfisumsóknir að gera. Þrjú svör nefndu auk þess lélega leiðsögn og þrjú svör nefndu erfiðleika með að halda jafnvægi á milli vinnu og heimilis.

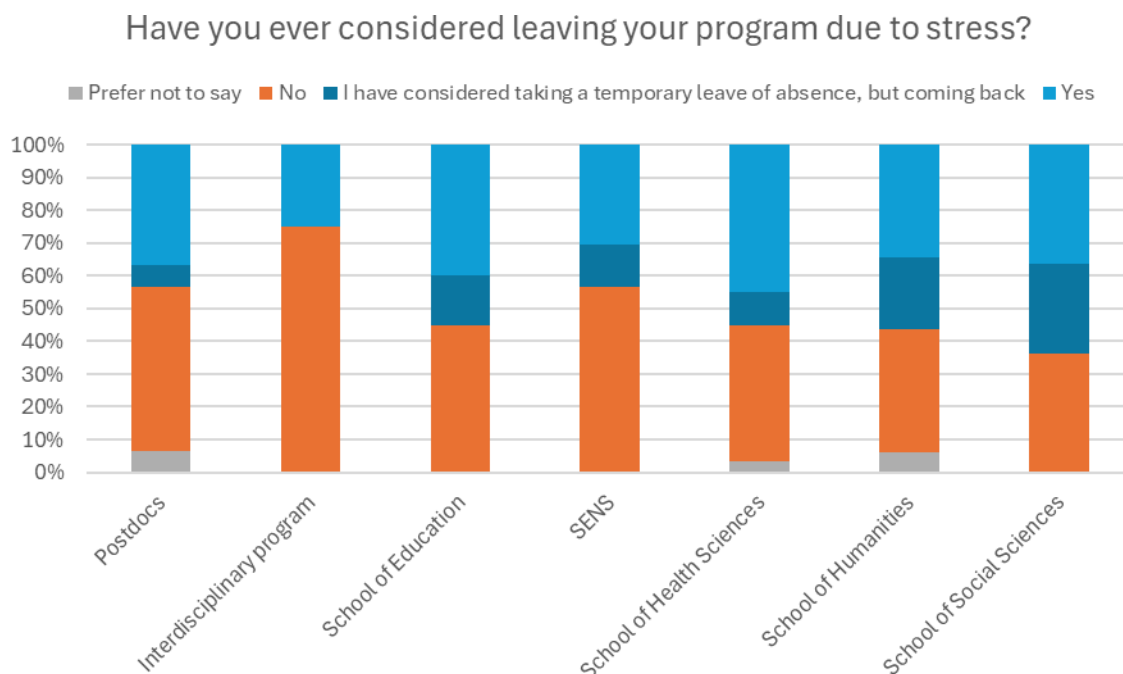
Þátttakendur voru spurðir hvort þeir hefðu leitað sér aðstoðar vegna andlegs álags á undanförunum 12 mánuðum og 83 þátttakendur (45,36%) svöruðu því játandi. Auk þeirra voru 52 þátttakendur (28,42) sem sögðust hafa íhugað að leita sér aðstoðar en ekki gert það. Það er vert að taka fram að **aðeins 11% þátttakenda höfðu leitað sér aðstoðar innan háskólans.**

Þegar þátttakendur voru spurðir hvort þeim fyndist háskólinn bjóða upp á nægilega þjónustu til að tryggja góða andlega líðan svaraði 41 þátttakandi (22%) því neitandi og 39 þátttakendur (21%) sögðu að það væri hægt að bæta þá þjónustu sem er til staðar. **Meirihluti þátttakenda (90 einstaklingar eða 49%) þekktu aftur á móti ekki þá þjónustu sem er í boði.** Hlutfall svarenda sem sögðust ekki þekkja til var svipað fyrir bæði Íslendinga og erlenda þátttakendur sem bendir til þess að upplýsingaskorturinn sé ekki aðeins tilkominn vegna tungumálaerfiðleika.

Að lokum voru þátttakendur spurðir hvort þau hefðu einhvern tímann íhugað að hætta námi eða starfi vegna streitu. **66 þátttakendur (36%) sögðust hafa gert það** (tafla 4 og mynd 2). Auk þess voru 27 þátttakendur (15%) sem sögðust hafa íhugað að taka tímabundið leyfi frá námi eða starfi en snúa síðan aftur. **Yfir helmingur (52,9%) kvenkyns svarenda hafa annað hvort íhugað að hætta námi eða starfi eða að taka tímabundið leyfi samanborið við 44,6% karlkyns svarenda.** 52,4% þátttakenda frá öðrum löndum innan EES hafa íhugað að hætta eða taka tímabundið leyfi sem og 51,9% þátttakenda frá Íslandi. Lægsta hlutfallið var hjá þátttakendum frá öðrum löndum utan EES eða 47,7%. Dreifing svara hjá doktorsnemum m.t.t. fræðasviða sést í töflunni hér fyrir neðan.

**Tafla 4.** Dreifing svara við spurningunni „Hefur þú íhugað að hætta námi eða vinnu vegna álags/streitu?“ eftir fræðasviðum.

| Fræðasvið                   | Já    | Tímabundið | Nei   | Kýs að svara ekki |
|-----------------------------|-------|------------|-------|-------------------|
| Þverfræðileg eining         | 25,0% | 0,0%       | 75,0% | 0,0 %             |
| Verk- og náttúruvísindasvið | 30,4% | 13,0%      | 56,5% | 0,0 %             |
| Hugvísindasvið              | 34,4% | 21,9%      | 37,5% | 6,2 %             |
| Félagsvísindasvið           | 36,4% | 27,3%      | 36,4% | 0,0 %             |
| Menntavísindasvið           | 40,0% | 15,0%      | 45,0% | 0,0 %             |
| Heilbrigðisvísindasvið      | 44,8% | 10,3%      | 41,4% | 3,4%              |
| Nýdóttorar                  | 36,7% | 6,7%       | 50%   | 6,7%              |



**Mynd 2.** Dreifing svara við spurningunni „Hefur þú íhugað að hætta námi eða vinnu vegna álags/streitu?“ m.t.t. fræðasviða. Því stærri sem appelsínugula súlan er, því lægri er hlutfall svarenda sem hafa íhugað að hætta.

## Áskoranir og leiðbeining

Þátttakendur voru beðnir um að meta hversu erfitt námið/vinnan hafi verið undanfarna mánuði á skalanum 1 (alls ekki erfitt) til 10 (gríðarlega erfitt). Meðaltal allra svarenda var 7,01. Meðaltal doktorsnema (7,0) og nýdktora (7,1) var svipað (tafla 5).

Kvenkyns þátttakendur mátu erfiðleika námsins/starfsins að meðaltali aðeins hærra (7,1) en karlkyns þátttakendur (6,9). Kynsegin þátttakendur og þátttakendur sem gáfu ekki upp kyn sitt höfðu einnig aðeins hærra meðaltal. Að meðaltali mátu Íslendingar erfiðleika námsins/starfsins hæst (7,2), þá svarendur frá öðrum löndum innan EES (7,0) og loks svarendur frá öðrum löndum utan EES (6,4). Þátttakendur sem höfðu nýlega hafið nám/störf mátu vinnu sína almennt minna erfiða en þátttakendur sem höfðu verið við nám/störf í lengri tíma (mynd 3).

**Tafla 5.** Yfirlit yfir erfiðleikastig vinnu (Á skalanum 1 (alls ekki erfitt) til 10 (gríðarlega erfitt), hversu erfitt hefur námið/vinnan verið undanfarna mánuði?) og hversu ánægðir þátttakendur eru með leiðbeinendum sína (Hversu ánægt/ð/ur ertu með leiðbeinanda/leiðbeinendum þína eða yfirmann/yfirmenn þína þegar á heildina er litið?) m.t.t. fræðasviða.

|                             | Á skalanum 1 (alls ekki erfitt) til 10 (gríðarlega erfitt), hversu erfitt hefur námið/ vinnan verið undanfarna mánuði? |                                       | Hversu ánægt/ð/urertu með leiðbeinanda/ leiðbeinendum þína eða yfirmann/yfirmenn þína þegar á heildina er litið? |                                         |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Fræðasvið                   | Meðaltal                                                                                                               | Mjög ánægð/t/ur/<br>Nokkuð ánægð/t/ur | Hvorki né                                                                                                        | Frekar óánægð/t/ur/<br>Mjög óánægð/t/ur |
| Þverfræðileg eining         | 7                                                                                                                      | 100,0%                                | 0,0%                                                                                                             | 0,0%                                    |
| Félagsvísindasvið           | 6,5                                                                                                                    | 77,2%                                 | 9,1%                                                                                                             | 13,6%                                   |
| Verk- og náttúruvísindasvið | 6,6                                                                                                                    | 69,6%                                 | 10,9%                                                                                                            | 19,6%                                   |
| Menntavísindasvið           | 7,6                                                                                                                    | 85,0%                                 | 0,0%                                                                                                             | 15,0%                                   |
| Heilbrigðisvísindasvið      | 7,1                                                                                                                    | 72,4%                                 | 13,8%                                                                                                            | 13,7%                                   |
| Hugvísindasvið              | 7,4                                                                                                                    | 62,6%                                 | 12,5%                                                                                                            | 25,0%                                   |
| Nýdktorar                   | 7,1                                                                                                                    | 53,3%                                 | 26,7%                                                                                                            | 20,0%                                   |

How challenging is your work? How satisfied are you with supervision/management?



**Mynd 3.** Yfirlit yfir meðaltal svara þegar þátttakendur voru beðnir um að meta erfiðleika náms/starfs síns undanfarið á skalanum 1 (alls ekki erfitt) til 10 (gríðarlega erfitt) og hversu ánægð þau eru með leiðbeinendur sína eða yfirmenn m.t.t. upphafsárs náms/starfs.

Þátttakendur voru beðnir um að velja allt að þrjá þætti sem hafa áhrif á erfiðleika námsins/vinnunnar og gátu þar valið um sjö fyrirfram skilgreinda valmöguleika auk „ekkert að ofantöldu“ og „annað“, þar sem þau gátu skrifað eigin svör (tafla 6). Algengar ástæður erfiðleika voru að finna jafnvægi á milli vinnu og heimilis, fjárhagserfiðleikar, utanumhald um eigið verkefni og akademískt vinnuálag. 19,7% svarenda greindu frá erfiðleikum í samskiptum við leiðbeinendur eða yfirmenn. 30,1% svarenda áttu við andlega eða líkamlega vanlíðan að stríða. Þegar svör frá þátttakendum sem völdu „annað“ eru skoðuð kemur í ljós að flest tilgreindu erfiðleika með að halda jafnvægi á milli vinnu og heimilis, sérstaklega þau sem vinna meðfram doktorsnámi sínu, erfiðleikar í persónulegum samböndum og erfiðleikar í samskiptum við leiðbeinendur.

Það er áhyggjuefni að **18% þátttakenda eru annað hvort mjög óánægð eða nokkuð óánægð með leiðbeinendur sína eða yfirmenn**. Þetta er algengara hjá nýdöktum (20,0%) en doktorsnemum (17,7%). Þrátt fyrir það er meirihluti þátttakenda (70,0%) annað hvort mjög ánægð eða frekar ánægð með leiðbeinendur sína eða yfirmenn. Þátttakendur sem hafa nýlega hafið nám/störf eru almennt ánægðari með leiðbeinendur/yfirmenn sína en þau sem hafa verið við nám/störf lengur.

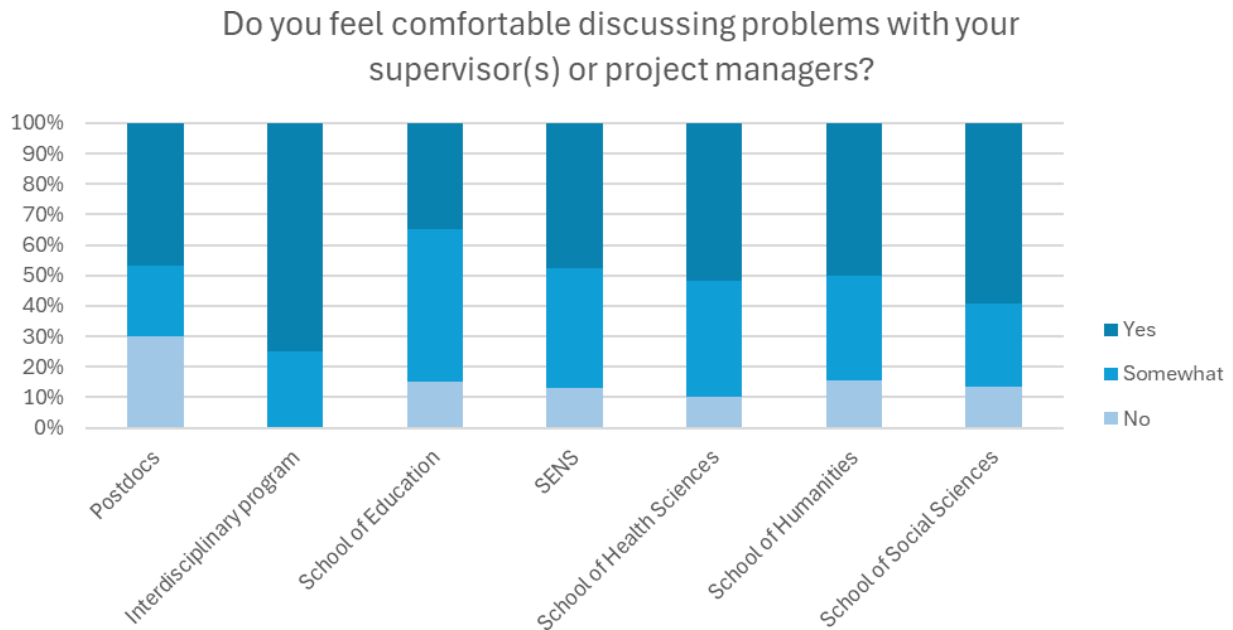
**Tafla 6.** Main challenges to working that the respondents face.

**Hverjar eru helstu áskoranirnar sem hafa áhrif á það hversu erfitt námið/vinnan er? (Veljið allt að þrjá möguleika)**

| Áskorun                                   | Fjöldi þátttakenda | % þátttakenda |
|-------------------------------------------|--------------------|---------------|
| Jafnvægi milli heimilis og vinnu          | 89                 | 48.6%         |
| Fjárhagsáhyggjur                          | 79                 | 43.2%         |
| Utanumhald um eigið verkefni              | 73                 | 39.9%         |
| Akademískt vinnuálag                      | 72                 | 39.3%         |
| Andleg eða líkamleg heilsa                | 55                 | 30.1%         |
| Akademísk leiðsögn                        | 36                 | 19.7%         |
| Skortur á utanumhaldi með náminu/vinnunni | 22                 | 12.0%         |
| Ekkert að ofantöldu                       | 6                  | 3.3%          |
| Annað                                     | 12                 | 6.6%          |

Þátttakendur af hugvísindasviði hafa hæst hlutfall óánægju allra fræðasviða en þar á eftir fer verk- og náttúruvísindasvið. Það er vert að benda á að þrátt fyrir að meirihluti doktorsnema af menntavísindasviði séu ánægð með leiðbeinendur sína er tiltölulega hátt hlutfall óánægt.

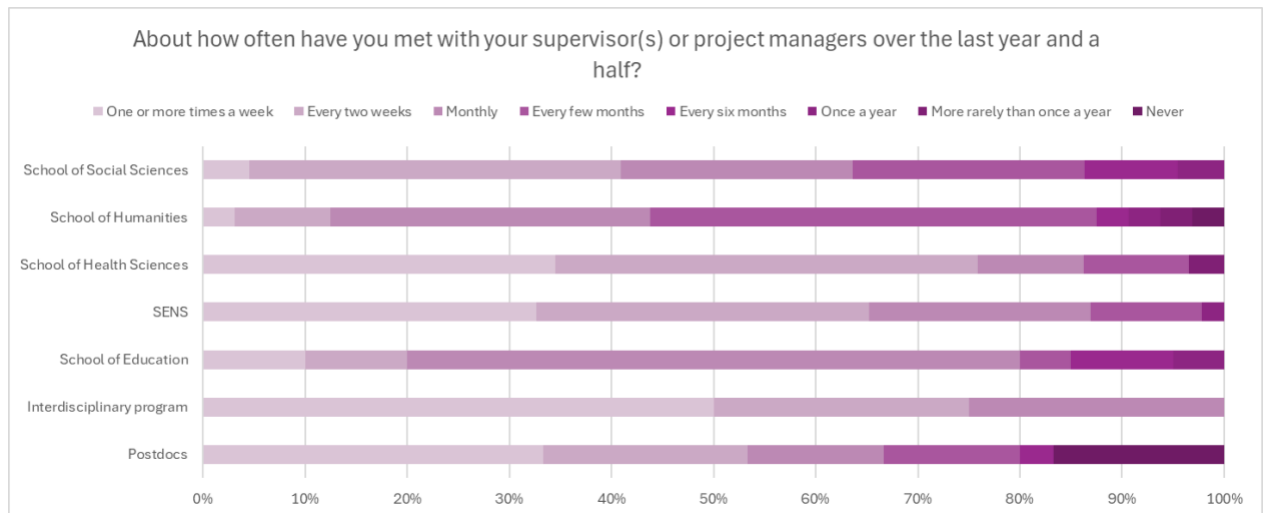
Ef dreifingin er skoðuð eftir kynjum og þjóðerni sést að konur eru líklegri til þess að vera óánægðar (19,4%) en karlar (19,4%). Þetta hlutfall er umtalsvert hærra fyrir kynsegin þátttakendur og þátttakendur sem gefa ekki upp kyn sitt. Erlendir þátttakendur eru umtalsvert líklegri til þess að vera óánægðir með leiðbeinendur sína eða yfirmenn (29,5% hjá þátttakendum frá öðrum löndum utan EES, 21,4% hjá þátttakendum frá öðrum löndum innan EES og 12,5% hjá Íslendingum).



**Mynd 4.** Yfirlit yfir svör við spurningunni „Treystir þú þér til þess að ræða vandamál við leiðbeinanda/leiðbeinendur þína eða yfirmann/yfirmenn?“ m.t.t. fræðasviða. Því dekkri sem súlan er, því líklegri eru svarendur til þess að ræða vandamál við leiðbeinendur sína eða yfirmenn.

Þátttakendur voru spurðir hvort þau treystu sér til þess að ræða vandamál við leiðbeinendur sína eða yfirmenn. 49% svarenda segjast treysta sér til þess og 35% sögðust treysta sér til þess að einhverju leyti. Aftur á móti voru 16% sem treystu sér ekki til þess. Nýdoktorar eru tvöfalt líklegri (30,0% til þess að treysta sér ekki til þess að ræða vandamál en doktorsnemar (13,1%). Konur eru ólíklegri til þess að treysta sér til þess að ræða vandamál við leiðbeinendur eða yfirmenn (17,6% svara spurningunni neitandi) en karlar (10,7%) og kynsegin þátttakendur voru enn ólíklegri til þess að treysta sér til þess. Erlendir þátttakendur frá löndum innan EES eru ólíklegastir til þess að treysta sér til að ræða vandamál (19,0%) en meðaltal Íslendinga er 16,3% og meðaltal þátttakenda frá öðrum löndum utan EES er 13,6%. Dreifing doktorsnema eftir fræðasviðum sést í töflunni hér fyrir neðan. Einnig má sjá dreifingu eftir fræðasviðum á mynd 4.

Þátttakendur voru beðnir um að gefa til kynna um það bil hversu oft þau hafi fundað með leiðbeinendum sínum eða yfirmönnum á síðasta einu og hálfu ári. Yfirlit yfir svör allra þátttakenda má sjá á mynd 5 hér fyrir neðan. Flestir svarendur hitta leiðbeinendur sína eða yfirmenn a.m.k. tvisvar í mánuði (u.þ.b. 50%) og um 25% funda einu sinni í mánuði.



**Mynd 5.** Yfirlit yfir tíðni funda með leiðbeinendum eða yfirmönnum m.t.t. fræðasviða. Því dekkri sem súlan er, því sjaldnar hittir fólk af viðkomandi fræðasviði leiðbeinendur sína eða yfirmenn.

Þegar þessar niðurstöður eru skoðaðar er ljóst að **hæsta hlutfall doktorsnema sem segjast aldrei hitta leiðbeinendur sína koma af hugvísindasviði**, þar sem 9,6% svarenda valdi annað hvort „einu sinni á ári“, „sjaldnar en einu sinni á ári“ eða „aldrei“. Næsthæsta hlutfallið er á menntavísindasviði (5,0%) og félagsvísindasviði (4,5%).

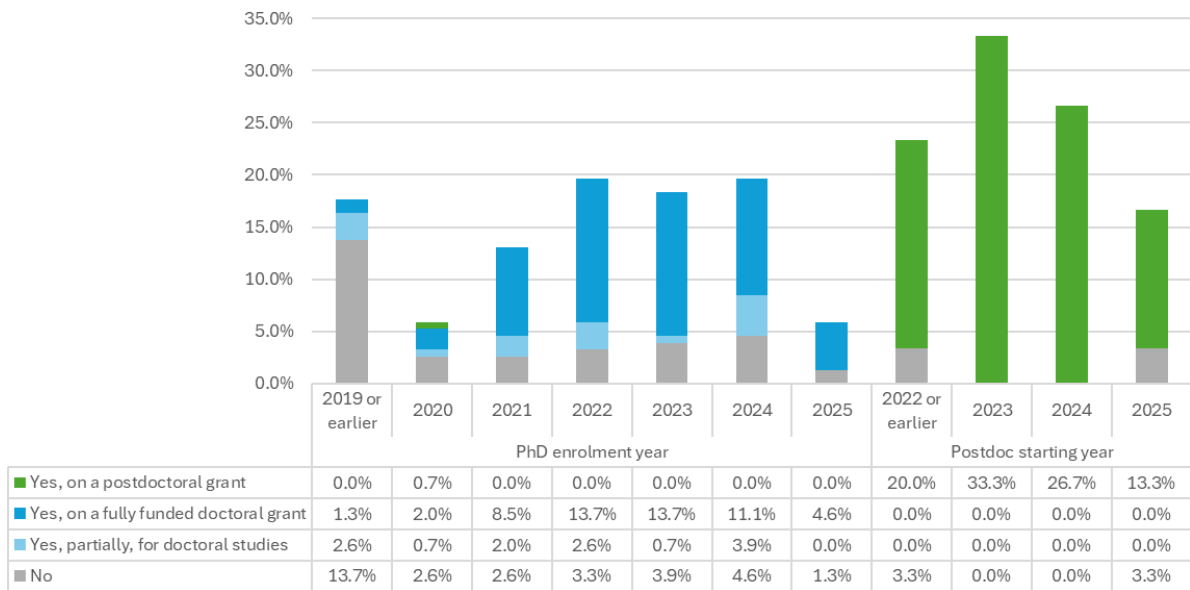
Á hinn bóginn er hátt hlutfall (75,9%) doktorsnema af heilbrigðisvísindasviði sem hittir leiðbeinendur sína a.m.k. hálfsmánaðarlega. Þetta hlutfall er einnig hátt hjá nemendum í þverfræðilegum einingum (75,0%) og hjá nemendum af verk- og náttúruvísindasviði (65,2%). Til samanburðar eru aðeins 12,9% nemenda af hugvísindasviði, 20,0% nemenda af menntavísindasviði og 40,9% nemenda af félagsvísindasviði sem hitta leiðbeinendur sína a.m.k. hálfsmánaðarlega.

Nýdóttarar eru mun líklegri en doktorsnemar til þess að hitta aldrei yfirmenn sína eða leiðbeinendur eða 17,2% nýdóttara samanborið við 0,7% doktorsnema. Engu að síður eru 7,9% doktorsnema sem tilgreina að þau hitti leiðbeinendur sína á hálf árs fresti eða sjaldnar. Þátttakendur frá Íslandi eru líklegri til þess að svara að þau hitti leiðbeinendur sína á hálf árs fresti eða sjaldnar (12,7%) samanborið við 9,7% þátttakenda frá öðrum EES löndum og 4,6% þátttakenda frá öðrum löndum utan EES. Það er ekki teljandi kynjamunur á þessum svörum.

## Styrkir og fjármögnun

**Fjárhagsáhyggjur eru meðal algengustu þriggja þáttanna sem hafa áhrif á líðan og akademíska framgöngu meðlima félagsins.** Í skýrslu doktorsstyrkjasjóðs Háskóla Íslands frá 2025 kom fram að 34 af 161 umsóknum (21,1%) voru samþykktar, en 5 af 62 umsóknum (8,1%) voru samþykktar úr nýdoktorastyrkjasjóðs Háskóla Íslands. Hjá RANNÍS voru 10 af 58 nýdoktorsumsóknum (17,2%) og 23 af 125 doktorsstyrkumsóknum (18,4%) samþykktar árið 2025. Til að öðlast betri skilning á fjárhagsstöðu meðlima félagsins voru þau spurð hvort þau væru fjármögnuð og ef ekki, hvort þau hefðu einhvern tímann hlotið styrk.

Are you currently funded (e.g., Rannís, university grant, other source)?



**Mynd 6.** Yfirlit yfir fjármögnun m.t.t. upphafsárs náms/starfs (Ert þú með styrk vegna námsins eins og stendur (t.d. frá Rannís, doktorsstyrkjasjóði eða öðrum sjóði)?)

**Af 183 svarendum tilgreindu 51 (28%) að þau væru ekki með styrk eins og stendur. Af þeim voru 25 (13,66% allra svarenda) sem sögðust aldrei hafa fengið styrk.** Flestir nýdoktorar eru fjármagnaðir en 99,33% hafa fengið styrk. Þetta hlutfall er umtalsvert lægra fyrir doktorsnema eða 55,56%. Það er mikilvægt að halda því til haga að þessi hlutföll endurspeglar aðeins þátttakendur könnunarinnar. Í ljósi þess hversu lágt hlutfall styrkumsókna er samþykkt er hlutfall fjármagnaðra doktorsnema við Háskóla Íslands líklega umtalsvert lægra. Þrátt fyrir að flestir starfandi nýdoktorar séu sannarlega fjármagnaðir er u.þ.b. 80% nýdoktorsumsókna samt sem áður hafnað.

Ef doktorsnemar eru skoðaðir eingöngu eru konur og karlar jafnlíkleg til þess að vera fjármögnuð. Hins vegar **eru karlar líklegri til þess að segjast hafa fengið fullan styrk** en 58,3% segjast vera fjármagnaðir að fullu og 8,33% segjast vera fjármagnaðir að hluta. Til samanburðar segjast 52,2% kvenna vera fjármagnaðar að fullu og 14,14% fjármagnaðar að hluta. Doktorsnemar með íslenskt ríkisfang eru ólíklegust til að vera fjármögnuð en 63,5% segjast vera fjármögnuð annað hvort að fullu eða að hluta, samanborið við 72,5% nemenda frá löndum utan EES og 75,8% nemenda frá öðrum löndum innan EES. Hins vegar eru

nemendur frá löndum utan EES líklegri til þess að vera fjármögnuð að hluta en 20% þeirra segjast vera fjármögnuð að hluta samanborið við 12,9% Íslendinga og 9,1% nemenda frá öðrum löndum innan EES. Doktorsnemar sem hafa verið lengur við nám eru ólíklegri til að vera fjármagnaðir að fullu og flest þeirra sem hófu nám eða störf árið 2019 eða fyrr eru ekki fjármögnuð (mynd 6). Flestir nýdoktorar eru hins vegar með starfssamning og tilheyrandi styrk. Hér fyrir neðan er tafla sem sýnir dreifingu doktorsnema m.t.t. fræðasviða (tafla 7).

**Tafla 7.** Fjármögnun m.t.t. fræðasviða (Ert þú með styrk vegna námsins eins og stendur (t.d. frá Rannís, doktorsstyrkjasjóði eða öðrum sjóði)?).

| Fræðasvið              | Ekkert fjármagn | Fjármagn að hluta | Full fjármögnun |
|------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Heilbrigðisvísindasvið | 10,3%           | 10,3%             | 79,4%           |
| Verk- og náttúruv.svið | 17,4%           | 8,7%              | 73,9%           |
| Þverfræðileg eining    | 25%             | 0%                | 75%             |
| Menntavísindasvið      | 45%             | 15%               | 40%             |
| Hugvísindasvið         | 50%             | 21,9%             | 28,1%           |
| Félagsvísindasvið      | 54,5%           | 9,1%              | 36,4%           |

Meðallengd styrkja innan allra fræðasviða er á bilinu 25–36 mánaða. Karlar eru hins vegar líklegri til þess að hafa fengið styttri styrki en 31,6% karla eru með fjármögnun fyrir 24 mánaða tímabil eða styttra samanborið við 28,4% kvenna. Auk þess eru erlendir þátttakendur líklegri til þess að hafa hlotið styrki til lengri tíma en 16,9% nemenda frá löndum utan EES og 17,9% nemenda frá öðrum löndum innan EES eru með fjármögnun til 37 mánaða eða lengur samanborið við 8,8% Íslendinga. Að meðaltali hljóta nemendur af hugvísindasviði stystu styrktímabilin. Tímabil doktorsstyrkja m.t.t. fræðasviða sjást í töflu 8 hér fyrir neðan.

**Tafla 8.** Styrktímabil m.t.t. fræðasviða (Hversu marga mánuði dekkar/dekkaði styrkurinn þinn?).

| Fræðasvið              | Styrktímabil í mánuðum |       |       |       |     |
|------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-----|
|                        | 1–12                   | 13–24 | 25–36 | 37–48 | 49+ |
| Þverfræðileg eining    | 0,0                    | 0,0   | 100,0 | 0,0   | 0,0 |
| Verk- og náttúruv.svið | 11,1                   | 8,9   | 62,2  | 15,6  | 2,2 |
| Félagsvísindasvið      | 14,3                   | 14,3  | 50,0  | 21,4  | 0,0 |
| Menntavísindasvið      | 26,7                   | 13,3  | 53,3  | 6,7   | 0,0 |
| Heilbrigðisvísindasvið | 29,6                   | 3,7   | 59,3  | 3,7   | 3,7 |
| Hugvísindasvið         | 31,6                   | 10,5  | 52,6  | 5,3   | 0,0 |

Þegar þátttakendur voru beðnir um að áætla hversu langan tíma þeir þurfi til þess að ljúka við gráðu sína hins vegar svöruðu 67% að það myndi taka 4 ár eða lengur. **Með öðrum orðum áætla meirihluti nemenda að heildarnámslengd þeirra verði a.m.k. einu ári lengri en meðallengd styrkja.** Það er vert að nefna að þátttakendur voru sérstaklega beðnir um að innifela ekki þau ár sem fara t.a.m. í fæðingarorlof. Áætluð námslengd sem er fjögur ár eða lengri er algengari hjá konum (69,69% samanborið við 60,42% karla). Íslendingar eru jafnframt líklegri til þess að svara á þennan hátt (74,12% samanborið við 57,5% þátttakenda frá löndum utan EES og 60,6% þátttakenda frá öðrum löndum innan EES). Þrátt fyrir að flestir nemendur allra fræðasviða áætli að námið taki 4 ár er áætluð meðallengd ólík eftir fræðasviðum eins og sést í töflu 9 hér fyrir neðan.

**Tafla 9.** Dreifing svara við spurningunni „Hvað áætlast þú að námið muni taka langan tíma í heild?“ m.t.t. fræðasviða.

| Fræðasvið                     | <3 ár  | 3 ár   | 4 ár   | 5 ár   | 6+ ár  |
|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Þverfræðileg eining</b>    | 0%     | 25%    | 75%    | 0%     | 0%     |
| <b>Heilbrigðisvísindasvið</b> | 13,79% | 27,59% | 51,72% | 6,89%  | 0%     |
| <b>Menntavísindasvið</b>      | 10%    | 15%    | 35%    | 30%    | 10%    |
| <b>Verk- og náttúruv.svið</b> | 13,04% | 36,96% | 28,26% | 10,87% | 10,87% |
| <b>Hugvísindasvið</b>         | 6,25%  | 6,25%  | 25,13% | 31,25% | 28,12% |
| <b>Félagsvísindasvið</b>      | 9,09%  | 18,18% | 22,72% | 13,64% | 36,36% |

Nemendur sem voru fjármagnaðir þegar könnunin var lögð fyrir voru beðnir um að svara **hvort núverandi styrkur væri nægjanlegur til þess að dekkja helstu nauðsynjar í lífi sínu. Af öllum þátttakendum svöruðu 74% að svo væri ekki** sem skiptist niður í 37% sem sögðu að styrkurinn væri ekki nægjanlegur og 37% sem sögðu að hann væri aðeins nægjanlegur til þess að dekkja brýnustu nauðsynjar. **Konur voru líklegri til þess að svara þessari spurningu neitandi** en 80,3% þeirra sögðu styrkinn ekki nægjanlegan eða aðeins duga fyrir nauðsynjum samanboreð við 65,6% karla. Auk þess svöruðu 48,5% kvenna þessari spurningu hreinlega með „nei,“ samanboreð við 15,6% karla. Íslenskir nemendur voru líklegastir til þess að svara að styrkurinn væri ekki nægjanlegur eða 79,7% samanboreð við 72,4% nemenda frá löndum utan EES og 68% nemenda frá öðrum löndum innan EES. Um það bil þriðjungur nemenda í öllum hópum álitu styrk sinn nægjanlegan. Það er talsverður munur á milli fræðasviða og vert að benda á **að enginn nemandi á félagsvísindasviði álitur styrk sinn duga fyrir helstu nauðsynjum** (tafla 10).

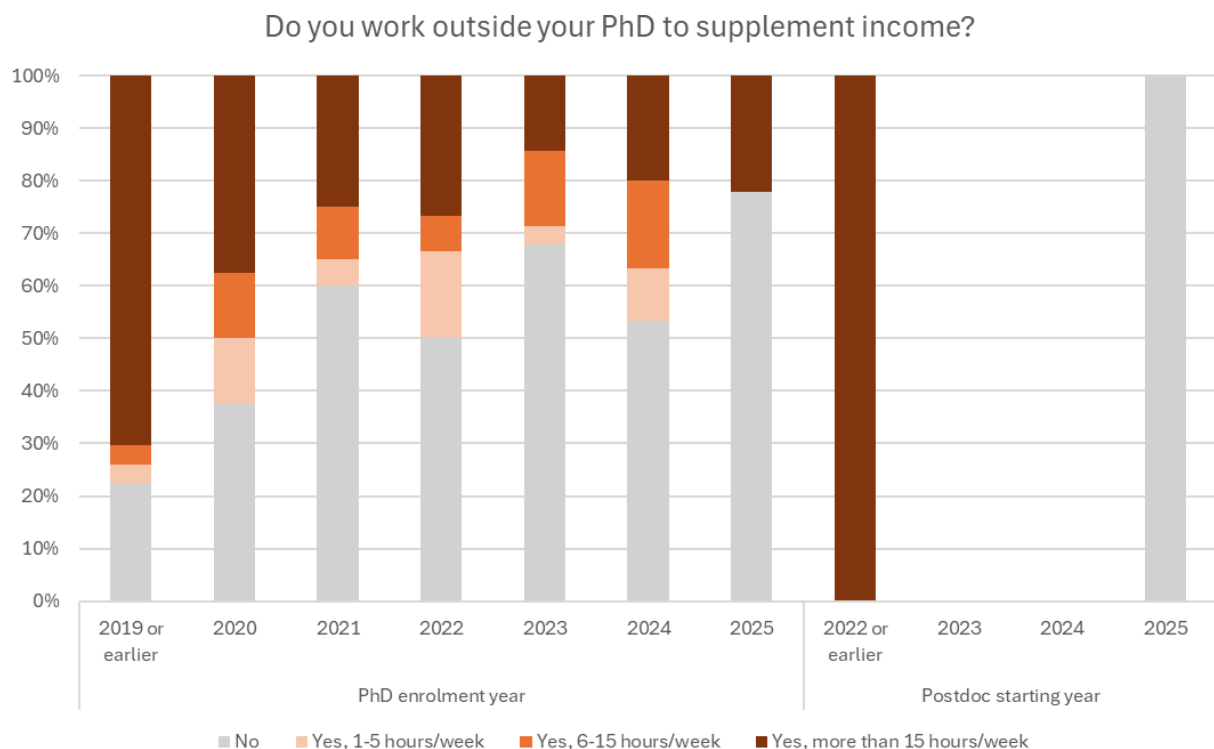
**Tafla 10.** Fjármögnun nægjanleg til að dekkja helstu nauðsynjar (Ef þú ert með styrk, er núverandi styrkur nægjanlegur til þess að dekkja helstu nauðsynjar í lífi þínu?) m.t.t. fræðasviða.

| Fræðasvið                     | Já    | Já en aðeins nauðsynjar | Nei   |
|-------------------------------|-------|-------------------------|-------|
| <b>Þverfræðileg eining</b>    | 66,7% | 33,3%                   | 0%    |
| <b>Heilbrigðisvísindasvið</b> | 42,1% | 42,1%                   | 15,8% |
| <b>Menntavísindasvið</b>      | 28%   | 40%                     | 32%   |
| <b>Verk- og náttúruv.svið</b> | 10%   | 20%                     | 70%   |
| <b>Hugvísindasvið</b>         | 9,1%  | 18,2%                   | 72,7% |
| <b>Félagsvísindasvið</b>      | 0%    | 43,8%                   | 56,2% |

Þátttakendur voru spurðir hvort þau ynnu meðfram doktorsnáminu til þess að drýgja tekjurnar. 49% þátttakenda eru a.m.k. í einni aukavinnu. **Konur eru líklegri til þess að vinna meðfram námi (54,5% samanboreð við 33,3% karla)** og þær vinna að jafnaði lengri vinnuviku en 33,3% þeirra segjast vinna 15 stundir eða lengur á viku. Þær eru auk þess aðeins líklegri til þess að vinna utan akademíunnar (55,6% af konum sem eru í aukavinnu vinna utan akademíunnar samanboreð við 52,2% karla) en 30,2% þeirra vinna sem stundakennarar (34,8% karla) og 14,3% vinna sem aðstoðarkennarar (13,0% karla). Hins vegar eru **karlmenn líklegri til þess að vera í fleiri en einni aukavinnu meðfram námi (31,2% samanboreð við 16,7% kvenna)**. Nemendur af félagsvísindasviði eru líklegust til þess að vinna meðfram námi og þau vinna almennt lengsta vinnuviku en þar á eftir fylgja hugvísindanemar (tafla 11). Því lengur sem nemandi hefur verið skráður í nám, því líklegra er að viðkomandi verði að framfleyta sér með vinnu meðfram doktorsnámi (mynd 7).

**Tafla 11.** Vinna meðfram doktorsnámi til að framfleyta sér (Vinnur þú meðfram doktorsnáminu til þess að drygja tekjurnar?) m.t.t. fræðasviða.

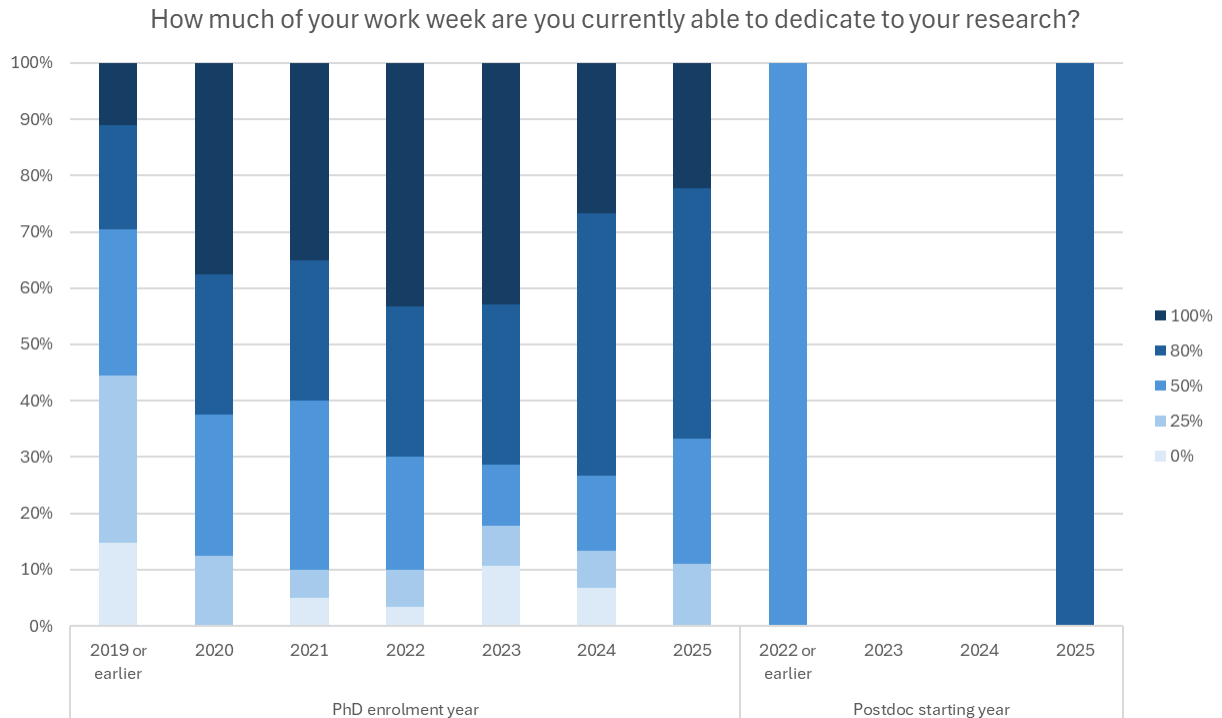
| Fræðasvið              | Nei   | 1–5 klst | 6–15 klst | 15+ klst |
|------------------------|-------|----------|-----------|----------|
| Þverfræðileg eining    | 75%   | 7.1%     | 3.6%      | 14.3%    |
| Heilbrigðisvísindasvið | 69.6% | 8.7%     | 10.9%     | 10.9%    |
| Menntavísindasvið      | 50%   | 0%       | 25%       | 25%      |
| Verk- og náttúruv.svið | 40%   | 5%       | 20%       | 35%      |
| Hugvísindasvið         | 37.5% | 9.4%     | 3.1%      | 50%      |
| Félagsvísindasvið      | 13.6% | 9.1%     | 13.6%     | 63.3%    |



**Mynd 7.** Vinna meðfram námi til þess að framfleyta sér (Vinnur þú meðfram doktorsnáminu til þess að drygja tekjurnar?) m.t.t. upphafsárs náms. Því dekkri sem súlan er, því líklegri eru svarendur til þess að vinna meðfram námi.

Þátttakendur voru loks spurðir hversu háu hlutfalli vinnuvikunnar þau gætu eytt í rannsókn sína eins og stendur. Aðeins 48 nemendur (31%) svara að þau geti eytt 100% vinnuviku sinnar í rannsóknina og 28 nemendur (18%) svara að þau geti aðeins eytt 0–25%. Þau síðarnefndu voru beðin að velja skýringar á þessari lágu prósentu. Þrátt fyrir að ástæður eins og að vera í veikinda- eða fæðingarorlofi hafi komið fram voru engu að síður **25 af 28 nemendum (89,3%) sem svöruðu að þau þyrftu að vinna**. Það kom lítið á óvart að þessi svör voru algengust á félagsvísindasviði (40,9% svara með 0–25%) og á hugvísindasviði (34,4% svara með 0–25%). Þau eru einnig algengari hjá konum (19,2%) en hjá körlum (16,6%) og algengust hjá Íslendingum (27,5% samanborið við 7,7% hjá nemendum frá löndum utan EES og 9,1% hjá nemendum frá öðrum löndum innan EES). Doktorsnámi fylgja oft skyldur eins og kennsluskylda. Ef svarendur eru skoðaðir eftir upphafsárum náms má sjá að u.þ.b. 60–75% nemenda geta eytt 80% eða meira af vinnuviku sinni í rannsóknir sínar. Þau sem hafa stundað

nám í 6 ár eða lengur eru hins vegar mun líklegri til þess að geta eytt lægra hlutfalli vinnuvikunnar í rannsóknarvinnu (mynd 8), hugsanlega vegna skorts á fjármagni eins og fram hefur komið í fyrri gröfum.



**Mynd 8.** Dreifing svara við spurningunni „Hversu háu hlutfalli vinnuvikunnar geturðu eytt í rannsóknina þína eins og stendur?“ m.t.t. upphafsárs náms. Því dekkri sem súlan er, því hærra hlutfalli vinnuvikunnar geta svarendur að meðaltali eytt í rannsóknarvinnu.

## Stuðningur innan háskólans, frampróun í starfi og samfélag

Það er algengt umkvörtunarefni á meðal meðlima félagsins að þeim finnst þau ekki vera álitin hluti af starfsfólki skólans þrátt fyrir að vera ráðin sem slík. Sem dæmi fá þau ekki alltaf boð á starfsmannafundi innan deilda sinna né fá þau boð í starfsmannagleði. Þátttakendur voru spurðir hversu sterk tilfinning þeirra væri um að tilheyra samfélagi í deild sinni eða rannsóknarhópi. Þó að 42% hafi svarað að sú tilfinning væri annað hvort mjög sterk eða frekar sterk voru engu að síður 32% svarenda sem gáfu til kynna að tilfinningin væri annað hvort frekar veik eða mjög veik. Doktorsnemar finna síður fyrir því að tilheyra hópnum en nýdóktorar (34% doktorsnema svara annað hvort „mjög veik“ eða „frekar veik“ samanborið við 23,3% nýdókta) og karlmenn eru aðeins ólíklegri til þess að upplifa sig tilheyra (32,1% karla samanborið við 30,3% kvenna). Það er vert að taka það fram að kynsegin svarendur og svarendur sem gefa ekki upp kyn sitt eru mun líklegri en önnur kyn til þess að upplifa sig ekki tilheyra hópnum. Erlendir þátttakendur eru ólíklegri til þess að upplifa sig tilheyra en Íslendingar (36,4% svarenda frá löndum utan EES svara „mjög veik“ eða „frekar veik“ samanborið við 33,3% svarenda frá öðrum löndum innan EES og 29,8% Íslendinga). Hjá doktorsnemunum eru þessi hlutföll ólík eftir fræðasviðum eins og sést í töflu 12 hér fyrir neðan.

**Tafla 12.** Dreifing svara við spurningunni „Hversu sterk er tilfinning þín um að tilheyra samfélagi í deild þinni eða rannsóknarhópi?“ MV = mjög veik, FV = frekar veik, FS = frekar sterk, MS = mjög sterk.

| Fræðasvið              | MV    | FV    | Hvorki né | FS    | MS    |
|------------------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
| Þverfræðileg eining    | 0%    | 0%    | 25%       | 0%    | 75%   |
| Verk- og náttúruv.svið | 4,3%  | 21,7% | 30,4%     | 26,1% | 17,4% |
| Félagsvísindasvið      | 13,6% | 45,5% | 18,2%     | 9,1%  | 13,6% |
| Heilbrigðisvísindasvið | 13,8% | 6,9%  | 27,6%     | 37,9% | 13,8% |
| Menntavísindasvið      | 20%   | 10%   | 20%       | 25%   | 25%   |
| Hugvísindasvið         | 28,1% | 18,8% | 31,2      | 15,6% | 6,2%  |
| Nýdóktorar             | 13,3% | 0,1%  | 23,3%     | 33,3% | 20%   |

Hvað varðar frampróun í starfi voru þátttakendur spurðir **hvort þau hefðu fengið nægileg tækifæri til þróunar í starfi/námi á þeim tíma sem þau höfðu verið við nám eða störf við háskólann**, t.d. með ráðstefnuferðum, kennslu eða vinnustofum. **Meirihluti svarenda (69%) hafa jákvæða reynslu** og segjast annað hvort hafa fengið nægileg eða feikinóg tækifæri. Á hinn bóginn segjast 26% svarenda ekki hafa fengið nægileg tækifæri og 5% segjast hafa ekki fengið nein tækifæri til frampróunar. Doktorsnemar eru líklegri en nýdóktorar til þess að svara spurningunni neitandi (32,7% doktorsnema velja ýmist „engin tækifæri“ eða „einhver en ekki nægileg“ samanborið við 26,6% nýdókta) og karlar eru umtalsvert líklegri en konur til þess að svara á þennan hátt (41% samanborið við 26,9% kvenna). Það er mikilvægt að taka fram að þetta hlutfall er enn hærra fyrir kynsegin þátttakendur en þó verður að hafa í huga smæð hópsins sem tók þátt í könnuninni. Erlendir þátttakendur, sérstaklega þau frá löndum utan EES, eru líklegri til að vera óánægð með frampróun sína í starfi/námi (43,1% samanborið við 35,7% svarenda frá öðrum löndum innan EES og 26,9% Íslendinga). Það er ekki teljandi munur á svarendum eftir því hvenær þau hófu nám/störf.

Í töflu 13 hér fyrir neðan má sjá dreifingu svara doktorsnema eftir fræðasviðum. Stærsta hlutfall þeirra sem segjast ekki hafa fengið neina eða ekki nægilega starfspróun er innan félagsvísindasviðs (36,4%) en þar á eftir fylgja verk- og náttúruvísindasvið (34,7%) og hugvísindasvið (34,4%). Það er athyglisvert að þátttakendur af félagsvísindasviði eru

líklegastir til þess að segjast hafa fengið feikinóg tækifæri til starfsþróunar en þátttakendur af verk- og náttúruvísindasviði upplifa sig hafa fengið fæst tækifæri.

**Tafla 13.** Tækifæri til starfsþróunar m.t.t. fræðasviða (Hefur þú fengið nægileg tækifæri til þróunar í starfi/námi (t.d. með ráðstefnuferðum, kennslu eða vinnustofum) á þeim tíma sem þú hefur verið við Háskóla Íslands?).

| Fræðasvið              | Engin | Ekki nóg | Nægileg | Feikinóg |
|------------------------|-------|----------|---------|----------|
| Þverfræðileg eining    | 9,1%  | 27,3%    | 36,4%   | 27,3%    |
| Heilbrigðisvísindasvið | 5%    | 15%      | 55%     | 25%      |
| Menntavísindasvið      | 25%   | 0%       | 50%     | 25%      |
| Verk- og náttúruv.svið | 10,3% | 24,1%    | 44,8%   | 20,7%    |
| Hugvísindasvið         | 0%    | 34,4%    | 43,8%   | 21,9%    |
| Félagsvísindasvið      | 4,3%  | 30,4%    | 47,8%   | 17,4%    |
| Nýdóttorar             | 3,3%  | 23,3%    | 56,7%   | 16,7%    |

Að lokum voru þátttakendur spurðir hvort þau vissu hvar þau gætu leitað sér aðstoðar ef þau stæðu frammi fyrir vandamálum í náms- eða starfsumhverfi sínu. 21% þátttakenda svaraði því játandi, 17% svöruðu neitandi en meirihlutinn (eða 62%) sögðust vita hvar ætti að fá hjálp hvað sum vandamál varðar en ekki öll. Nýdóttorar eru ólíklegri til þess að vita hvar er hægt að fá aðstoð en doktorsnemar (26,7% svara neitandi og 50% segjast vita með sum vandamál en ekki öll, samsvarandi tölur doktorsnema eru 15% og 64,1%). **Svarendur frá löndum utan EES eru ólíklegust til þess að vita hvar á að leita sér aðstoðar** (27,3% svara neitandi og 59,1% svara „hvað sum vandamál varðar en ekki öll“, samsvarandi tölur fyrir svarendur frá öðrum löndum innan EES eru 11,9% og 69,0% og samsvarandi tölur fyrir Íslendinga eru 13,5% og 61,5%). Þegar svör doktorsnema eru skoðuð m.t.t. fræðasviða kemur í ljós að þátttakendur af hugvísindasviði eru ólíklegust til að vita hvar er hægt að fá aðstoð og þátttakendur af heilbrigðisvísindasviði fylgja þar á eftir (tafla 14). Hins vegar er hæsta hlutfall svarenda sem svara einfaldlega með „nei“ að finna innan verk- og náttúruvísindasviðs.

**Tafla 14.** Dreifing svara við spurningunni „Veist þú hvar þú getur leitað þér aðstoðar ef þú stendur frammi fyrir vandamálum í náms- eða starfsumhverfi þínu?“ m.t.t. fræðasviða.

| Fræðasvið              | Já    | Nei   | Hvað sum vandamál varðar en ekki öll |
|------------------------|-------|-------|--------------------------------------|
| Þverfræðileg eining    | 50%   | 25%   | 25%                                  |
| Menntavísindasvið      | 25%   | 5%    | 70%                                  |
| Verk- og náttúruv.svið | 23,9% | 21,7% | 54,3%                                |
| Félagsvísindasvið      | 22,7% | 4,5%  | 72,7%                                |
| Heilbrigðisvísindasvið | 17,2% | 13,8% | 69%                                  |
| Hugvísindasvið         | 12,5% | 18,8% | 68,8%                                |
| Nýdóttorar             | 23,3% | 26,7% | 50%                                  |

## Tillögur þátttakenda að endurbótum

Í lok könnunarinnar stóðu þátttakendur frammi fyrir opinni spurningu þar sem þau gátu skrifað sínar tillögur að því hvernig Háskóli Íslands geti stutt betur við doktorsnema og nýdoktora. Af 183 þátttakendum voru 48 sem svöruðu spurningunni. Þau njóta nafnleysis en þó verður vísað beint til nokkurra þessara tillagna í þessum kafla og nokkur þemu dregin fram.

### Þema 1: Fjármögnun

Algengasta umkvörtunarefnið eða tillaga til endurbóta á meðal svarenda hefur með fjármögnun, eða skort á henni, að gera. Af þeim 48 tillögum sem komu sneru 23 sérstaklega að fjárhagserfiðleikum sem dregur skýrt fram nauðsyn þess að hækka laun doktorsnema og nýdoktora. Margar tillögurnar sneru jafnframt að því andlega álagi sem fylgir fjárhagserfiðleikum sem og að erfiðleikunum sem fylgja því að reyna að klára gráðuna á réttum tíma miðað við styrklengd. Sem dæmi segir einn þátttakendanna:

*Það sárlega vantar fjármögnun og styrki. Áhersla á að klára doktorsnám á góðum tíma, en verulegur skortur á styrkjum, vinnur mjög gegn gæðum og árangri doktorsnema.*

Margar tillögur eru á svipuðum nótum en snúa ýmist að þeim erfiðleikum sem fylgja því að þurfa að vinna meðfram doktorsnámi eða skorti á starfstækifærum innan akademíunnar. Til dæmis:

*Að tryggja að doktorsnemar hafi jöfn tækifæri innan deildar sinnar til að kenna og létta á fjárhagsáhyggjum þeirra.<sup>3</sup>*

Einn þátttakandi nefndi sérstaklega þá fjárhagserfiðleika sem doktorsnemar standa frammi fyrir ef þau hafa verið í námi í langan tíma. Viðkomandi segir að vegna skorts á styrkjum þurfi doktorsnemar að vinna aukastörf til að framfleyta sér sem aftur hefur þau áhrif að draga úr getu þeirra til að sinna náminu. Samkvæmt þessum þátttakanda hefur doktorsnemi sem hefur eytt 4 eða fleiri árum í námi litla sem enga von á að fá styrk.

*Það þyrfti að setja af stað áttak að hjálpa okkur að klára sem höfum bæði varið rannsóknaráætlun og skilað köflum/greinum. Annars er hætt á að öll þessi vinna sé til einskis, það er mikil skömm sem fylgir því að vera svona lengi að þessu - þó að doktorsnemar viti að þau gerðu allt sem þau gátu í þessum erfiðu aðstæðum. Það er mikil áhersla á að samþykkja nýja nemendur í doktorsnámið og veita styrki eftir ágæti leiðbeinanda í þeim tilfellum en það er ekkert í boði fyrir okkur sem höfum barist fyrir því að halda okkur í doktorsnáminu meðfram fullri vinnu og sýnt rannsóknarvirkni þrátt fyrir allt og kennt mikið.*

Það er deginum ljósara að fjárhagserfiðleikar eru stærsta áskorunin sem margir doktorsnemar standa frammi fyrir. Það er þar af leiðandi bráðnauðsynlegt að tryggja að meirihluti doktorsnema sé fjármagnaður og að styrkir séu nægjanlegir til að lifa sómasamlegu lífi því, eins og einn þátttakandi orðaði það, „Doktorsstyrkir eru lægri en atvinnuleysisbætur og örorkubætur.“<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Þýtt úr ensku: *Ensuring that PhD students are given equal opportunities within their department to teach and alleviate their financial worries.*

<sup>4</sup> Þýtt úr ensku: *PhD grants are less than atvinnuleysisbætur and örorkubætur.*

## Þema 2: Erfiðleikar með leiðbeinendum og uppbyggingu náms

Annað algengasta umkvörtunarefnið sem svarendur könnunarinnar höfðu snýr að hlutverki leiðbeinanda og óskipulagi varðandi námið eða starfið. Margar tillögur snúa að því að hlutverk leiðbeinenda sé ekki nægilega skýrt, þá skorti nægjanlega þjálfun og að það sé lítil sem engin eftirfylgd með frammistöðu þeirra. Með öðrum orðum virðist háskólinn ekki tryggja að leiðbeinendur sinni skyldum sínum sem skyldi. Til dæmis:

*(Endur)skipuleggja doktorsnámið, láta leiðbeinendur sitja þjálfun og bera ábyrgð á sínu hlutverki. Doktorsnemar eru ennþá nemendur og eru hér til að læra. En við þurfum að læra af einhverjum.*<sup>5</sup>

Sumar athugasemdir nefna að það virðist vera lítinn stuðning að fá þegar leiðbeinandi er fjarverandi, t.d. vegna veikindaleyfis, og að nemandinn sé skilinn eftir á eigin vegum. Valdaójafnvægið milli nemandans og leiðbeinandans er einnig nefnt:

*[...] hver og einn leiðbeinandi fær nánast fullt vald yfir námi doktorsnema. Það þýðir að kröfur varðandi vörður (framvinduskýrslur, miðbiksmat, staðlar varðandi það hvort nemandi sé tilbúinn í vörn) eru allar einstaklingsbundnar og ákvarðaðar af leiðbeinanda hvers og eins nemanda. Það er þar af leiðandi ekki hægt að reiða sig á samnemendur eða aðra prófessora hvað ráðgjöf varðar eftir því sem náminu fleytir áfram og það gefur leiðbeinandanum ógurlegt vald. Þetta valdaójafnvægi býður upp á ósanngirni, sérstaklega þegar leiðbeinandinn og nemandinn eru ósammála um atriði er varða rannsókn nemandans. Það er mín skoðun að háskólinn verði að setja pressu á deildirnar að setja akademíska staðla fyrir leiðbeinendur sem hægt er að vísa til þegar ósamkomulag kemur upp. Annar smærri punktur er að réttur doktorsnema á stúdentaíbúð er beintengdur framvinduskýrslunni sem er að lokum leiðbeinandans að samþykkja eða hafna. Það er enn eitt dæmi um valdaójafnvægið á milli leiðbeinandans og nemandans. Háskólinn verður að breyta þessari stefnu til að tryggja nægilegt bil á milli einkalífs nemandans og leiðbeinenda þeirra.*<sup>6</sup>

Margar athugasemdir nefna jafnframt að ábyrgð og skyldur doktorsnefndar séu ekki nægilega vel skilgreindar og að þessar nefndir séu oft fjarlægjar nemandanum. Einn þátttakandi leggur til eftirfarandi lausn við þessu vandamáli: „Að deildarforseti hafi "starfsmannasamtal" við doktorsnema á hverri önn líkt og með aðra starfsmenn. Þar væri hægt að stíga miklu betur inn í.“

<sup>5</sup> Þýtt úr ensku: (Re)organise phd programme, have supervisors go through training and be held accountable for their part. PhD students are still students and are here to learn. But we need to learn from someone.

<sup>6</sup> Þýtt úr ensku: [...] each supervisor is given near complete control over a PhD candidate's studies. That means expectations for milestones (Progress reports, midway evaluations, standards for defense eligibility) are all individually determined by each student's supervisor. It is, therefore, useless to rely on your peers or other professors for advice when progressing through the degree and give an enormous amount of control to a student's supervisor. This imbalance invites unfairness especially when a supervisor and student disagree on aspects of a student's project. In my opinion, the university needs to pressure departments to create academic standards for supervisors which can be referred to when disagreements arise. As another minor point, as it stands, a PhD student's eligibility for student housing is tied to the Progress Report which is ultimately approved/rejected by the supervisor. This is yet another power imbalance that supervisors hold over PhD students. The university needs to change this policy to put space between student's private lives and their supervisors.

### Þema 3: Samfélag og geðheilbrigðisþjónusta

Annað algengt þema meðal svarenda er að **doktorsnemar og nýdóttorar þurfi meiri stuðning frá rannsóknarsamfélaginu og betra aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu**. Ein athugasemd snýr að því að hafa „nánast ekkert samband við samstarfsfélaga“<sup>7</sup> innan deildar sinnar eftir 5 ár. Þörfin fyrir að „skapa samfélag, strúktúr og stuðningsnet fyrir doktorsnema“<sup>8</sup> er einnig nefnd auk þarfarinnar á „freakari stuðningi innan deildarinnar“<sup>9</sup>. Hvað geðheilbrigðisþjónustu varðar nefna margar athugasemdir þörfina á aðgangi að sálfræðiþjónustu og þörfina á því að „veita doktorsnemum aðgang að Velferðartorginu“. Eftirfarandi athugasemd tekur bæði þessi atriði saman:

*Ég hef sterka skoðun á því að allir doktorsnemar ættu að hafa aðgengi að faglegri geðheilbrigðisþjónustu. Það ætti að vera sálfræðingur eða geðlæknir sem er aðgengilegur og skilur þá einstöku pressu sem fylgir akademíu og rannsóknarvinnu. Einhver sem doktorsnemar geta talað við um kvíða, kulnun, loddaraheilkenni eða persónulegar áskoranir – án þess að þurfa að fara í gegnum leiðbeinendur sína eða óttast að vera dæmd. Mörg okkar hafa ekki efni á þjónustu í einkageiranum á núverandi launum og skortur á stuðningi innan stofnunarinnar getur gert upplifunina einangrandi og tilfinningalega skaðlega. Ég hef persónulega átt við umtalsverða erfiðleika í doktorsnámi mínu og ég upplífi mig ekki sem sömu manneskju og ég var þegar ég byrjaði.<sup>10</sup>*

### Þema 4: Aðstoð við atvinnu- og dvalarleyfisumsóknir

Margar athugasemdir nefna þörfina á stuðningi við erlenda nemendur sem lenda í vandræðum vegna vegabréfsáritana, atvinnuleyfis- og dvalarleyfisumsókna auk „alls þess sem tengist sköttum, stéttafélögum, lífeyri... ekkert er útskýrt þegar maður kemur.“<sup>11</sup> Eins og einn svarendanna benti á ræður háskólinn til sín marga doktorsnema og nýdóttora frá **löndum utan evrópska efnahagssvæðisins** og ætti þar af leiðandi að geta „myndað samband við atvinnumálaráðuneytið og útlendingastofnun varðandi þessi mál“<sup>12</sup>. Skammtímasamningar sem háskólinn gerir eru jafnframt nefndir í þessu samhengi.

*Háskólinn endurnýjar samninginn minn á hverju ári. Það gefur mér atvinnuleyfi sem er aðeins gilt í ár. Það tekur meira en þrjá mánuði að fá atvinnuleyfið mitt endurnýjað. Þar af leiðandi er ég fast/ur/föst á Íslandi í þrjá mánuði á ári á hverju ári. Ég hef misst af mörgum ráðstefnum, vinnustofum og fjölskylduviðburðum vegna þessa. Það væri gríðarlega hjálplegt ef háskólinn gæti endurnýjað samninginn í lengur en eitt ár í senn, sérstaklega ef nemandinn er með styrk.<sup>13</sup>*

<sup>7</sup> Þýtt úr ensku: *next to no working relationship*

<sup>8</sup> Þýtt úr ensku: *need to create a community, a structure, and a support system for PhD students*

<sup>9</sup> Þýtt úr ensku: *more support within [the] department*

<sup>10</sup> Þýtt úr ensku: *I strongly believe all PhD students should have access to professional mental health support. There should be a psychiatrist or psychologist available who understands the unique pressures of academia and research. Someone PhD students can talk to about anxiety, burnout, imposter syndrome, or personal challenges—without having to go through their supervisor or worry about judgment. Many of us can't afford private therapy on our current salary, and the lack of institutional support can make the experience isolating and emotionally damaging. I've personally struggled a lot during my PhD, and I don't feel like the same person I was when I started.*

<sup>11</sup> Þýtt úr ensku: *all things related to taxes, unions, pensions... Nothing is explained to you when you arrive.*

<sup>12</sup> Þýtt úr ensku: *liaise with the directorates of labor and immigration regarding this matter.*

<sup>13</sup> Þýtt úr ensku: *The university renews my contract every year. This gives me a work permit that's valid only for a year. It takes more than 3 months to get my permit renewed. Therefore, I am stuck in Iceland for 3 months every year. I have missed numerous conferences, workshops and family events because*

## Þema 5: Nýdoktorastyrkir og tækifæri til akademískrar starfsþróunar

Það eru mörg atriði sem komu upp varðandi réttindi nýdoktora. Eitt af þessum atriðum snýr að því að kostnaður við tilraunir séu ekki innifaldir í nýdoktorastyrkjum á vegum RANNÍS og að upphæðin sé mjög lág í styrkjum á vegum háskólans. Ef þetta atriði væri lagað „myndi það spara tímann sem fer í að skrifa aðrar styrkumsóknir, minnka streitu og leyfa [nýdoktorum] að einbeita sér 100% að rannsóknum“<sup>14</sup>. Mikil áhersla er lögð á það í athugasemdunum að **störf nýdoktora ættu að vera metin til jafns við störf annarra akademískra starfsmanna og að þau séu metin samkvæmt reglum vinnumatssjóðs**. Önnur athugasemd leggur til að nýdoktorar séu metnir „á persónulegum nótum, ekki eftir fjölda birtinga, sem getur verið mjög misjöfn milli deilda og fræðasviða“<sup>15</sup>.

Einn svarenda bendir á að aukinn stuðningur við unga rannsakendur gæti verið fjármagnaður með því að draga úr fjölda stundakennara og stjórnsýslustarfa.

*Nýjum rannsakendum er núið um nasir pólitískur ómöguleiki á því að opna stöður í kennslu og rannsóknum, sem stenst ekki skoðun því brautskráningum hefur fjölgað um 20% frá árinu 2020, sjá <https://hi.is/kynningarefni/nemendur>. Á meðan hefur stundakennurum á mjög lágum launum fjölgað um 40% en hreinum akademískum stöðum um 4%. Þetta er spurning um gæði kennslu - en einnig um gæði og magn rannsókna við Háskóla Íslands til lengri tíma. Furðu sætir að starfsfólki í stjórnsýslu virðist hafa fjölgað um 40% og vera orðinn fjölmennari hópur en akademískir starfsmenn, sem er undarleg þróun sem ný stjórn háskólans ætti að taka til umfjöllunar.*

### Önnur mál

Auk meginþemanna sem hafa verið dregin fram hér komu fram nokkur önnur mál. Sem dæmi nefnir ein athugasemd að **doktorsnemunum sem byrja á vorönn ætti að standa meiri aðstoð til boða**, t.d. með því að vera með kynningarfundi fyrir nýnema „þrátt fyrir lægri fjölda nemenda“. Önnur athugasemd leggur til „að hafa einhvers konar **þjálfun** í að leiðbeina MS nemum og að fastur starfsmaður hafi einhverja yfirsýn þar sem við erum oft að leiðbeina nemendum í fyrsta skipti“<sup>16</sup>. Annar svarandi leggur til að hafa **reglulega fundi eða málstofur** fyrir doktorsnema og enn annar leggur til að bjóða upp á fleiri námskeið á doktorsstigi. Aðrar tillögur eru t.a.m. að skipuleggja **sumarskóla** fyrir doktorsnema, að skipuleggja **ferðir þar sem nemendur geta einbeitt sér að skrifum** (e. *writing retreats*) og að bjóða upp á stuðning fyrir umsækjendur og handhafa RANNÍS styrkja. Það er jafnframt lagt til að háskólinn taki **tvíhliða samninga á milli landa** (e. *binational agreements*) til greina þegar doktorsnemi er skráður í nám í tveimur löndum. Að lokum bendir eftirfarandi athugasemd á mikilvægt málefni:

**Stofna sérstakt embætti tileinkað málefnum fatlaðra** sem hjálpar fólki með stuðningsþarfir að feta sig í gegnum háskólann og styður þau í gegnum doktorsnám sitt og nýdoktorsstörf. Enginn virðist vita nokkuð um skynseginleika, sem dæmi, og að fara í gegnum þetta nám og nýdoktorsferlið er þar af

---

*of this. It'll be super helpful if they can renew the contract for more than 1 year, especially if the student has a grant.*

<sup>14</sup> Þýtt úr ensku: *would reduce the time needed to write other grant proposals, reduce stress and allow [postdoctoral researchers] to focus 100% on research*

<sup>15</sup> Þýtt úr ensku: *on a personal level, not by number of publications, which can vary tremendously between departments and fields.*

<sup>16</sup> Þýtt úr ensku: *to have some training for supervising MS students, and some oversight from a permanent member of staff since often we are supervising students for the first time.*

leiðandi gríðarlega skaðlegt fyrir einhverfa einstaklinga. Vinsamlegast íhugið að skapa meira styðjandi vinnuumhverfi fyrir einhverfa einstaklinga með því að bjóða upp á lítil skrifstofurými í staðinn fyrir þá stefnu varðandi opin rými sem er nú í gildi.<sup>17</sup>

## Samanburður við niðurstöður frá 2019

Árið 2019 framkvæmdi FEDON svipaða könnun sem einblíndi sérstaklega á fjármögnun.<sup>18</sup> Könnunirnar tvær eru ekki sambærilegar að fullu en þrátt fyrir það er mikilvægt að athuga hvort það hafa verið einhverjar teljandi breytingar til hins betra á þeim sex árum sem hafa liðið. Einungis doktorsnemar tóku þátt í könnuninni frá 2019 og þar af leiðandi eru engar upplýsingar frá 2019 sem snúa að nýdöktorum. Auk þess er vert að taka fram að svarhlutfall könnunarinnar frá 2025 var lægra en þeirrar frá 2019 og hlutfall svarenda frá hverju fræðasviði er að einhverju leyti ólíkt. Þrátt fyrir þetta má samt draga almennar ályktanir af samanburðinum.

Árið 2019 svöruðu 25,6% þátttakenda að þau hefðu aldrei fengið styrk. Þetta hlutfall er talsvert lægra í könnuninni frá 2025 eða 16,3% sem gefur til kynna að það hafi orðið **einhverjar breytingar til hins betra** hvað þetta varðar. Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar m.t.t. fræðasviða er þó enn áberandi hversu **ójöfn skiptingin er milli fræðasviða**. Þrátt fyrir að öll fræðasvið hafi nú lægra hlutfall svarenda sem hafa aldrei fengið styrk, fyrir utan hugvísindasvið sem er með nokkurn veginn sama hlutfall og áður, eru nemendur af félagsvísindasviði enn líklegastir til að hafa aldrei fengið styrk. Eins og árið 2019 eru nemendur af verk- og náttúruvísindasviði enn ólíklegastir til að vera **ekki** á styrk.

**Tafla 15.** Hlutfall nemenda sem hafa aldrei fengið styrk yfir námsferil sinn.

| Fræðasvið              | 2025  | 2019  |
|------------------------|-------|-------|
| Verk- og náttúruv.svið | 0%    | 12,3% |
| Heilbrigðisvísindasvið | 3,4%  | 12,9% |
| Menntavísindasvið      | 25%   | 40,7% |
| Þverfræðileg eining    | 25%   | -     |
| Hugvísindasvið         | 34,4% | 33,8% |
| Félagsvísindasvið      | 36,4% | 41%   |

Árið 2019 var meðallengd styrktímabils lægst á menntavísindasviði og þar á eftir fór hugvísindasvið. Þrátt fyrir að meirihluti styrkja á öllum fræðasviðum hafi verið á bilinu 25–36 mánaða langir voru nemendur af eftirfarandi fræðasviðum sem fengu styrk sem dugaði skemur en í 24 mánuði: 42,1% af hugvísindasviði, 40,0% af menntavísindasviði og 33,3% af heilbrigðisvísindasviði. Auk þeirra voru nemendur af menntavísindasviði, félagsvísindasviði og hugvísindasviði líklegust til þess að áætla að þau þyrftu meira en fjögur ár til þess að ljúka við gráðuna sína.

<sup>17</sup> Þýtt úr ensku: *Establish an office dedicated to disability issues that helps individuals with disabilities navigate the university and supports them throughout their PhD and postdoctoral journeys. No one seems to know anything about neurodiversity, for example, and to go through this program and the postdoctoral process is thus highly traumatizing for autistic individuals. Please consider creating a more accommodating work environment for autistic individuals by providing small office spaces instead of the currently prevalent open space policy.*

<sup>18</sup> <https://fedon.org/skjalasafn>

# Umræður

Könnun FEDON frá 2025 varðandi líðan og velferð ungra rannsakenda dregur fram bæði jákvæðar breytingar og viðvarandi áskoranir meðal doktorsnema og nýdoktora. Síðan 2019 hafa orðið merkjanlegar breytingar varðandi aðgengi að fjármögnun og hlutfall doktorsnema sem segjast aldrei hafa fengið styrk hefur lækkað úr 25,6% niður í 16,3%. **Aftur á móti meta þátttakendur könnunarinnar frá 2025 líðan sína tiltölulega slæma eða upp á 5.58 af 10 mögulegum. Talsverður munur er eftir fræðasviðum, kynjum, þjóðerni og stöðu (þ.e. hvort þátttakandi er doktorsnemi eða nýdoktor) sem sýnir þörfina á markvissum aðgerðum.** Hér fyrir neðan eru umræður um niðurstöðurnar með tillögum til endurbóta, skipt upp eftir þemum.

## 1. Að takast á við mismun í líðan

Doktorsnemar (5,85) og nýdoktorar (5,83) meta líðan sína á svipaðan hátt. Þrátt fyrir það er talsverður munur eftir fræðasviðum. Þátttakendur af hugvísindasviði meta líðan sína almennt verri og hafa meðaltal upp á 4,94 auk þess sem 34–40% þeirra segjast finna fyrir miklum eða gríðarlegum neikvæðum áhrifum námsins eða starfsins á líðan sína. Til samanburðar meta þátttakendur úr þverfræðilegum einingum (6,75) og af félagsvísindasviði (6,59) líðan sína betri.

Auk þessa meta konur og kynsegin þátttakendur eða þátttakendur sem gefa ekki upp kyn sitt líðan sína verri en karlar. Svarendur frá löndum utan EES (5,61) og öðrum löndum innan EES (5,55) meta líðan sína einnig verri en íslenskir þátttakendur (6,05). Þá þarf að veita því sérstaka athygli að doktorsnemar sem hafa verið við nám lengur en í 5 ár meta líðan sína verri, auk þess að hafa takmörkuð tækifæri til fjármögnunar, minni tíma til þess að eyða í rannsókn sína og minni leiðsögn til þess að klára rannsóknarverkefni sín.<sup>19</sup> Í ljósi þess að meðallengd doktorsnáms við háskólann er lengri en þau stöðluðu þrjú ár sem almennt er miðað við<sup>20</sup> er nauðsynlegt að frekari umræða og greining fari fram á aðferðum sem geta bæði hjálpað nemendum við að klára námið á tilsettum tíma og stutt betur við nemendur sem verða fyrir miklum töfum á námsferlinum.

Þessar niðurstöður benda til þess að geðheilbrigðisþjónusta, vinnuálagsstjórnun og uppbygging samfélags ættu að beinast sérstaklega að þeim hópum sem þurfa á mestum stuðningi að halda, einkum innan hugvísindasviðs og menntavísindasviðs og meðal rannsakenda sem eru ekki karlkyns og/eða koma frá öðrum löndum.

<sup>19</sup> Frekari upplýsingar um erfiðleika doktorsnema má finna m.a. í eftirfarandi fjölmiðlaumfjöllunum: <https://www.visir.is/g/20181521913d/skora-a-rektor-hi-ad-baeta-stodu-doktorsnams-thetta-er-rosalega-sorglegt-astand->

<https://www.mbl.is/frettir/innlent/2019/05/15/doktorsnemar-fa-425-000-kronur-a-manudi/>

<https://www.ruv.is/frettir/innlent/doktorsnemar-a-barmi-taugaafalls-vegna-alags>

<sup>20</sup> [https://hi.is/sites/default/files/petura/tolfraedi\\_doktorsnams\\_2023\\_0.pdf](https://hi.is/sites/default/files/petura/tolfraedi_doktorsnams_2023_0.pdf)

## 2. Betrumbæting geðheilbrigðis- og stuðningsþjónustu

Um helmingur þátttakenda (45%) höfðu leitað sér aðstoðar vegna andlegrar vanlíðunar yfir síðastliðið ár en aðeins 11% höfðu nýtt sér þjónustu á vegum háskólans og 49% vissu ekki að háskólinn byði upp á slíka þjónustu. Til þess að takast á við þetta ætti háskólinn að:

- Fara í virkar forvarnir með því að dreifa upplýsingum um sálfræðiþjónustu, jafningjastuðning og hjálparsíma Rauða krossins við nýnemakynningar og með reglulegu millibili þess utan.
- Gera Velferðartorg háskólans aðgengilegt doktorsnemunum með starfssamning.
- Fara í samstarf við utanaðkomandi geðheilbrigðisþjónustuaðila til að létta á þeirri þjónustu sem háskólinn býður upp á, sérstaklega til þess að tryggja að tungumálaörðugleikar og menningarmunur komi ekki í veg fyrir að erlendir rannsakendur leiti sér aðstoðar. Aðgangur að Velferðartorgi myndi hjálpa í þessu samhengi.
- Taka upp skyldubundnar vinnustofur eða málstofur varðandi geðheilbrigði til þess að draga úr fordómum gagnvart því að leita sér aðstoðar og styðja við seiglumyndandi aðgerðir.

## 3. Styrking leiðbeinenda- og ráðgjafasambands

Þrátt fyrir að 70% af þátttakendum könnunarinnar hafi lýst ánægju með leiðbeinendur sína eða yfirmenn er töluverður munur á milli hópa: 20% nýdoktora og 18% doktorsnema lýstu óánægju sinni og hlutfall þátttakenda af hugvísindasviði er hæst í þessu samhengi (25%).<sup>21</sup> Auk þess sögðust 16% þátttakenda ekki treysta sér til þess að ræða vandamál við leiðbeinendur sína eða yfirmenn og það hlutfall nær 30% meðal nýdoktora. Tillögur að endurbótum eru:

- Að koma á staðlaðri þjálfun leiðbeinenda varðandi góðar starfsvenjur í ráðgjafahlutverki, með áherslu á skýr samskipti, markmiðasetningu og endurgjöf. Sú þjálfun ætti jafnframt að vera leiðbeinendum til góða, til dæmis sem aukastig í „bónusakerfinu“.
- Að hvetja til samstarfs í leiðbeiningu (samleiðbeinendur), sérstaklega á hugvísinda- og menntavísindasviði, til þess að efla breidd í ráðgjöf og draga úr einangrun nemenda.
- Að koma á reglulegum stöðufundum leiðbeinenda og nemenda (t.d. mánaðarlegum fundum) og að krefjast skýrrar skjölunar á áætlaðri framvindu til þess að koma í veg fyrir þá stöðu að 9,6% svarenda af hugvísindasviði og 5% á menntavísindasviði hitti leiðbeinendur sína aðeins einu sinni á ári eða sjaldnar.
- Að koma á árlegum skyldubundnum stöðufundum leiðbeinenda af öllum fræðasviðum með mannauðssviði til þess að styrkja ábyrgðartilfinningu leiðbeinenda. Leiðbeinendur ættu jafnframt að hafa metnað og hvata til þess að sjá nemendur sína klára innan

<sup>21</sup> Sjá hér fyrir frekari upplýsingar um leiðbeinendur:  
[https://hi.is/haskolinn/greinar\\_og\\_skyrslur\\_um\\_doktorsnam](https://hi.is/haskolinn/greinar_og_skyrslur_um_doktorsnam)

eðlilegs tímaramma.

- Endurgjöf doktorsnema varðandi leiðbeinendur ætti að taka alvarlega óháð því hversu lengi leiðbeinandinn hefur verið við störf.

#### 4. Að bæta úr ójöfnum fjármögnunartækifærum og fjárhagsöryggi

Þrátt fyrir þær framfarir sem hafa orðið síðan 2019 er enn ójöfnuður hvað varðar fjármögnun. **Aðeins 56% doktorsnema segjast vera fjármögnuð samanborið við 93% nýdoktora.** Á meðal doktorsnema eru íslenskir nemendur (63%) ólíklegri til þess að vera fjármagnaðir en nemendur frá öðrum EES löndum (76%) eða nemendur frá löndum utan EES (73%) og nemendur af hugvísindasviði (50%) og félagsvísindasviði (55%) eru enn viðkvæmastir fyrir því að fá ekki fjármögnun. Um það bil tveir þriðju af styrkhöfum segja fjármögnun sína ekki nægja fyrir helstu nauðsynjum og 49% vinna meðfram námi en hæsta hlutfall þeirra sem vinna meðfram námi eru af félagsvísindasviði (86%) og hugvísindasviði (62%). Auk þess eru nemendur sem hafa verið við nám í meira en 5 ár gríðarlega takmörkuð tækifæri til fjármögnunar til þess að ljúka við nám sitt sem dregur bæði úr framleiðni þeirra og vellíðan. Til þess að takast á við þessa fjárhagsörðugleika ætti háskólinn að:

- Víkka út tækifæri til fjármögnunar sem beinast sérstaklega að þeim fræðasviðum sem hafa verið með of lágt hlutfall úthlutuna fram til þess (hugvísindasvið, félagsvísindasvið) og til minnihlutahópa.
- Beita sér fyrir sveigjanlegum fjármögnunartækifærum til fleiri ára (lágmark 36 mánaða) sem samræmast raunverulegri meðallengd náms ( $\geq 4$  ár), sérstaklega á menntavísindasviði og á hugvísindasviði þar sem hefðbundin styrkjalengd ( $\leq 24$  mánuðir) er ónóg.
- Það væri ákjósanlegt að koma á fullri fjármögnun fyrir doktorsnema sem eru að hefja nám frekar en að gera skammtímasamninga. Hægt væri að stofna sérstakan lokasjóð sem styrkir sérstaklega þá sem þurfa aukátíma til þess að ljúka við gráður sínar.
- Koma á gagnsæjum úthlutunarreglum varðandi fjármögnun innan stofnunarinnar og bjóða upp á leiðsögn varðandi styrkumsóknir frá utanaðkomandi sjóðum til þess að bæta úthlutunarhlutföll, þ.m.t. vinnustofur um að skrifa umsóknir og fjárhagsáætlanagerð.

#### 5. Að styrkja samfélagið og starfsþróun

Sterk upplifun um að tilheyra samfélagi innan deilda leiðir af sér meiri vellíðan. Á meðal þeirra sem svöruðu könnuninni voru 42% sem sögðust finna fyrir mjög sterkri eða frekar sterkri tilfinningu um að tilheyra samfélagi en 32% upplifðu sig utangáttar, sérstaklega á hugvísindasviði (47%) og á menntavísindasviði (30%). Auk þess voru 26% sem sögðust ekki hafa fengið nægileg tækifæri til starfsþróunar og voru hlutföllin hvað það varðar hæst á félagsvísindasviði (36%), verk- og náttúruvísindasviði (35%) og á heilbrigðisvísindasviði (34%). Karlar voru líklegri til þess að að kvarta yfir ónógri starfsþjálfun eða 41% þeirra samanborið við 27% kvenna. Tillögur til endurbóta eru:

- Að halda uppi reglulegu félagslífi þvert á fræðasvið með viðburðum, ritstundum (e. *writing retreats*) og rannsóknarmálstofum til þess að styrkja bönd innan stofnunarinnar,

sérstaklega á þeim fræðasviðum sem eru helst einangruð. Allir viðburðir sem hér eru taldir upp ættu að vera auglýstir á viðeigandi hátt til þess að ná til ólíkra hópa doktorsnema.

- Að hvetja fræðasvið til þess að halda reglulega viðburði til þess að styrkja félagslíf innan deilda sinna en best væri að þessir viðburðir blönduðu saman deildum til þess að koma á sterkari böndum á milli samstarfsfélaga.
- Að hafa fulltrúa doktorsnema og nýdoktora á deildarfundum.
- Að færa út kvíarnar hvað varðar vinnustofur sem byggja upp vinnutengda hæfni (t.d. að skrifa styrkumsóknir, kennslufræði, tengslamyndun innan einkageirans) og tryggja aðgengi með því að hafa vinnustofur á ólíkum tímum og að bjóða upp á að þær séu sóttar með fjarfundarbúnaði. Í ljósi þess að ekki allir doktorsnemar munu geta unnið innan akademíunnar gætu þessar vinnustofur hjálpað þeim betur að undirbúa sig fyrir atvinnulífið.
- Að búa til miðlægan gagnagrunn á netinu þar sem upplýsingar varðandi þau úrræði sem varða starfspróun eru aðgengilegar sem og varðandi félagslíf og annað, aðlagð að þörfum doktorsnema og nýdoktora; jafnframt því að vekja athygli á þeim úrræðum sem eru nú þegar í boði á netinu.
- Háskóli Íslands stærir sig af alþjóðlegum samböndum sínum og stöðu. Mikill fjöldi erlendra nemenda við skólann spila þar lykilhlutverki. Upplýsingar varðandi félagslíf ættu að vera í boði á ensku auk móðurmálsins íslensku.

## 6. Að byggja á framförum frá 2019 og framtíðarmarkmið

Fækkun þeirra doktorsnema sem hafa aldrei fengið styrk og það að enginn nemandi innan verk- og náttúruvísindasviðs segist í könnuninni vera án fjármögnunar sýnir þann árangur sem markvissar aðgerðir síðustu ára hafa náð. Til að halda þessum árangri við ætti skólinn að:

- Framkvæma einu sinni til tvisvar á ári samanburðarkannanir sem kanna framþróun hvað varðar jafnræði til fjármögnunar, líðan og ánægju með leiðbeinendum. Við hvetjum einnig sterklega til gagnsæis þegar þessar niðurstöður eru birtar og að slæmar niðurstöður séu birtar til jafns við þær góðu.
- Kalla reglulega eftir endurgjöf í gegnum rýnihópa, sérstaklega á meðal minnihlutahópa, til þess að fylgjast jafnóðum með áskorunum sem kunna að verða til og að grípa til ráðstafanna eftir þörfum.
- Setja sér sérhæfð markmið, t.a.m. að hækka meðallíðan um 0,5 stig á næstu tveimur árum, minnka hlutfall nemenda sem vinna í meira en 25% starfshlutfalli meðfram námi um 10% og að tryggja að 90% nemenda séu meðvituð um þá geðheilbrigðisþjónustu sem háskólinn býður upp á. Þessi markmið munu hjálpa til við að beina ráðstöfunum á rétta staði.

## Takmarkanir

Þegar niðurstöður veferðarkönnunar FEDON frá árinu 2025 eru túlkaðar þarf að taka til greina ýmsar takmarkanir hennar.

Í fyrsta lagi tekur hönnun könnunarinnar aðeins tillit til ákveðins tímapunkts sem gerir það ómögulegt að draga ályktanir um orsakasamhengi eða taka tillit til breytinga á geðheilbrigði eða sambönd við leiðbeinendur yfir tíma. Til að skilja hvernig einstaklingsbundin líðan og aðrir þættir þróast yfir tímabil doktorsnáms eða nýdoktorsrannsóknar þyrfti langsniðsgögn.

Í öðru lagi er hætt á því að svarhlutfall könnunarinnar, 22% hjá doktorsnemum og 39% hjá nýdöktorum, valdi þjaga vegna þess hlutfalls sem svarar ekki könnuninni. Þau sem upplifa annað hvort mikla streitu eða hafa sérlega jákvæða reynslu gætu hafa verið líklegri eða ólíklegri til þess að taka þátt sem gæti skekkt þýði könnunarinnar. Auk þess eru tilteknir hópar svarenda of smáir til þess að draga almennar ályktanir: t.a.m. eru aðeins 5% svarenda kynsegin eða kjósa að gefa ekki upp kyn sitt, sem gerir það að verkum að erfitt er að draga marktækar tölfræðiályktanir um þann hóp. Þrátt fyrir að 55% þátttakenda hafi verið með íslenskt ríkisfang skiptust hin 45% á milli þátttakenda með ríkisfang frá löndum innan og utan EES sem gætu gefið ónákvæmar vísbendingar um fjölbreytni ungra rannsakenda innan skólans, einkum ef erlendir rannsakendur sem upplifa miklar áskoranir hafa ekki tekið þátt í könnuninni.

Í þriðja lagi veitir könnunin aðeins upplýsingar um fræðasvið doktorsnema vegna galla í hönnun. Það þýðir að það var ekki hægt að greina upplýsingar um nýdöktora niður á fræðasvið sem gerir það að verkum að það er ekki hægt að bera saman ólíkar upplifanir nýdöktora eftir fræðasviðum og að tiltekin blæbrigði kunna að hafa misfarist. Þetta er sérstaklega mikilvægt í ljósi þess að stöður nýdöktora eru oft ólíkar hvað varðar fjármögnunartækifæri, væntingar varðandi leiðbeiningu og aðlögun við stofnanir samanborið við stöður doktorsnema. Þrátt fyrir það er vert að benda á að fjöldi nýdöktora sem svaraði könnuninni er tiltölulega lítill (30 svarendur). Stærri þýði eða eigindleg rannsókn á stöðu nýdöktora gæti dregið upp skýrari mynd af ástandi þessa hóps (og undirhópa innan tiltekinna fræðasviða).

Í fjórða lagi byggir könnunin alfarið á sjálfsmati þátttakenda sem getur liðið fyrir minnisbjögun (e. recall bias), félagslegan æskileikabjaga (e. *social desirability bias*) og einstaklingsbundinni túlkun. Sem dæmi má nefna að sjálfsmat á vellíðan og ánægju með leiðbeinendur getur verið ólíkt eftir persónulegum væntingum eða tilfinningum svarenda á þeirri stundu sem þeir svöruðu könnuninni. Auk þess taka spurningar tengdar því hversu vel styrkir duga fyrir nauðsynjum og mat á jafnvægi á milli vinnu og heimilis ekki til greina hlutlaus fjármögnunarviðmið sem gerir það erfitt fyrir að mæla nákvæmlega fjárhagsstöðu eða tímastjórnun.

Í fimmta lagi tók könnunin ekki til greina tilteknar breytur sem gætu skipt máli við túlkun niðurstaðna, t.a.m. ummönnumarhlutverk eða fyrri geðraskanir sem gætu hugsanlega haft áhrif á vellíðunarmat. Án þessara upplýsinga er erfitt að fullyrða um hversu mikil áhrif slíkar breytur hafa á þær áskoranir sem hefur verið fjallað um hér í skýrslunni.

Að lokum má nefna að nafnleysisviðmið takmarka birtingu niðurstaðna fyrir tiltekna hópa. Til þess að tryggja nafnleysi þátttakenda var tilteknum smáatriðum sleppt (t.a.m. nákvæmum gildum kynsegin þátttakenda m.t.t. fræðasviða). Þó svo að þetta sé nauðsynlegt til þess að

viðhalda trúnaði takmarkar þetta getu til þess að draga ályktanir um og bregðast við þörfum smærri og/eða viðkvæmari minnihlutahópa.

Á heildina litið valda þessar takmarkanir því að þrátt fyrir að könnunin veiti verðmæta innsýn inn í almenna velferð ungra rannsakenda verður samt að sýna varúð þegar dregnar eru almennar ályktanir af niðurstöðunum. Í framtíðinni ættu kannanir að stefna að hærri svarhlutfalli, bæta við langsniði, taka mið af öðrum mikilvægum breytum og tryggja að þýðið endurspegli vel hópinn við gagnaöflun til að fyllri og blæbrigðaríkari skilningur náist varðandi þá þætti sem hafa áhrif á velferð doktorsnema og nýdoktora. Stærri og ítarlegri gagnaöflun væri einnig til bóta fyrir dýpri tölfræðinálgun varðandi þennan hóp.

## Lokaorð

Þegar allt er tekið saman sýnir könnunin frá 2025 að, þrátt fyrir að ýmsar breytingar til hins betra hafi átt sér stað síðan 2019, er enn talsverður ójöfnuður í líðan, fjármögnun, leiðbeiningu og samfélagsmyndun. Áskoranir eru að einhverju leyti ólíkar á milli fræðasviða, kynja, stöðu innan háskólans og þjóðernis. Með því að koma á markvissum aðgerðum sem bæta geðheilbrigðisþjónustu, tryggja jafnræði við fjármögnun, styrkja leiðbeiningu og styrkja inngildandi samfélagsmyndun getur háskólinn búið til heilbrigðara og árangursríkara umhverfi fyrir unga rannsakendur. Við köllum eftir áframhaldandi eftirliti með ástandi doktorsnema og nýdoktora og gagnsæi í birtingu niðurstaðna, sama hversu jákvæðar eða neikvæðar þær kunna að vera. Við hvetjum eindregið til þess að doktorsnemar og nýdoktorar verði höfð með í ráðum þegar ráðstafanir sem snúa að þeim eru planaðar og framkvæmdar. Ungir rannsakendur mynda stóran hóp innan rannsóknarsamfélags Háskóla Íslands og framlag þeirra til fræðilegs afraksturs skólans er stórt.

Aftur á móti viljum við leggja áherslu á það að engin ein aðferðafræði eða miðlæg stofnun sem getur leyst úr þeim ólíku áskorunum sem doktorsnemar og nýdoktorar standa frammi fyrir. Auk þeirra aðgerða sem háskólinn tekur til í heild sinni hvetjum við einstök fræðasvið og jafnvel deildir til þess að íhuga sína eigin stöðu og veita því betri athygli hvernig framþróunin og líðanin er meðal þeirra eigin doktorsnema og nýdoktora. Fræðasviðum og deildum gæti einnig gagnast það að fara í samstarf þvert á fræðasvið og deildir sem gerir það kleift að skiptast á ráðum og læra af reynslu annarra. Að lokum vonum við að ungir rannsakendur háskólans muni deila endurgjöf sinni og reynslu af erfiðleikum sem þau standa frammi fyrir en það hvetur til jafningjastuðnings. Af okkar hálfu mun FEDON halda áfram að fylgjast með og takast á við þessi vandamál og brúa veginn á milli stjórn háskólans og meðlima okkar.

## Heimildir

- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T. og Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282–284.
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J. og Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research policy*, 46(4), 868–879.
- Löwe, B., Decker, O. og Müller, S. (2008). A brief measure for assessing of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Med Care*, 46(3), 266–274.
- Nordling, L. (2025). How money, politics and technology are redefining the PhD experience in 2025. *Nature*, 646, 247–250.
- Woolston, C. (2020). Postdocs under pressure: 'Can I even do this any more?'. *Nature*, 587, 689–692.

## Viðauki A: Upplýsingar um þátttakendur

|                      | Doktorsnemar (n=153) | Nýdóttorar (n=30) | Heildarfjöldi þátttakenda (n=183) |
|----------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------------|
| <b>Kyn</b>           |                      |                   |                                   |
| Konur                | 99                   | 20                | 119                               |
| Karlar               | 48                   | 8                 | 56                                |
| Kynsegin             | 1                    | 2                 | 3                                 |
| Kýs að svara ekki    | 5                    | 0                 | 5                                 |
| Annað                | 0                    | 0                 | 0                                 |
| <b>Ríkisfang</b>     |                      |                   |                                   |
| Ísland               | 85                   | 19                | 104                               |
| Annað land innan EES | 33                   | 9                 | 42                                |
| Annað land utan EES  | 40                   | 4                 | 44                                |

### Upphafssár (doktorsnáms):

2025: 9  
 2024: 30  
 2023: 28  
 2022: 30  
 2021: 20  
 2020: 9  
 <2019: 27

### Upphafssár (nýdóttorsverkefni):

2025: 5  
 2024: 8  
 2023: 10  
 <2022: 7

### Fræðasvið (aðeins doktorsnemar):

Menntavísindasvið: 20

Deild menntunar og margbreytileika: 9  
 Deild kennslu- og menntunarfræði: 5  
 Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda: 1  
 Deild faggreinakenndu: 3  
 Kýs að svara ekki: 2

Verk- og náttúruvísindasvið: 46

Umhverfis- og byggingarverkfræðideild: 7  
 Jarðvísindadeild: 7  
 Rafmagns- og tölvuverkfræðideild: 2  
 Iðnaðarverkfræði-, vélaverkfræði- og tölvunarfræðideild: 5  
 Líf- og umhverfsvísindadeild: 13  
 Raunvísindadeild: 11  
 Kýs að svara ekki: 1

Heilbrigðisvísindasvið: 29

Matvæla- og næringarfræðideild: 4  
 Læknadeild: 16  
 Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideild: 1  
 Tannlæknadeild: 0  
 Lyfjafræðideild: 3  
 Sálfræðideild: 2  
 Kýs að svara ekki: 3

Hugvísindadeild: 32  
Íslensku- og menningardeild: 14  
Mála- og menningardeild: 6  
Deild heimspeki, sagnfræði og forleifafræði: 11  
Guðfræði- og trúarbragafræðideild: 1  
Kýs að svara ekki: 0  
Félagsvísindadeild: 22  
Viðskiptafræðideild: 5  
Hagfræðideild: 2  
Lagadeild: 0  
Stjórn málafræðideild: 4  
Félagsráðgjafardeild: 2  
Félagsfræði- mannfræði og þjóðfræðideild: 8  
Vil ekki svara: 1  
Þverfræðilegar einingar: 4  
Miðstöð í lýðheilsuvísindum: 2  
Umhverfis og auðlindafræði: 2  
Vil ekki svara: 0

## Viðauki B: Spurningar könnunarinnar

Eftirfarandi síður sýna spurningar könnunarinnar og svarmöguleika eins og þeir birtust í könnuninni við útgáfu hennar sem var gerð með Microsoft Forms.

---

Language: íslenska

## Könnun FEDON á líðan doktorsnema og nýdoktora við HÍ

Kæru doktorsnemar og nýdoktorar,

Við hjá FEDON, félagi doktorsnema og nýdoktora við Háskóla Íslands, óskum eftir þátttöku ykkar í eftirfarandi könnun sem er ætlað að meta líðan meðlima okkar. Gögnin sem safnast í könnuninni verða okkur til halds og trausts í áframhaldandi vinnu okkar við að tryggja réttindi okkar. Skýrslu með niðurstöðunum verður deilt með meðlimum okkar og viðeigandi starfsmönnum innan stjórnsýslu háskólans. Niðurstöðurnar eru ekki persónurekjanlegar og við munum tryggja að ekki verði hægt að tengja neinar upplýsingar við einstaka þátttakendur.

Vinsamlegast hafið í huga að svona gagnaöflun er mikilvægasta verkfærið sem við höfum í baráttu okkar. Það ætti ekki að taka meira en 10 mínútur að svara könnuninni. Við óskum eftir þátttöku ykkar og að þið látið í ykkur heyrast.

**Note that the survey can be taken in English by clicking the globe on the right side of the panel.**

Um þig

1. Kyn \*

- ☐ Kona
- ☐ Karl
- ☐ Kvár
- ☐ Annað
- ☐ Kýs að svara ekki

2. Ríkisfang \*

- ☐ Íslenskt
- ☐ Annað land í EES
- ☐ Land utan EES

3. Hvaða hlutverk hefur þú við Háskóla Íslands? \*

- ☐ Doktorsnemi
- ☐ Nýdoktor

4. Hvaða ár varst þú skráð/ur í doktorsnám? \*

- ☐ 2025
- ☐ 2024
- ☐ 2023
- ☐ 2022
- ☐ 2021
- ☐ 2020
- ☐ 2019 eða fyrr

5. Hvaða ár hófst þú störf sem nýdoktor? \*

- ☐ 2025
- ☐ 2024
- ☐ 2023
- ☐ 2022 eða fyrr

6. Við hvaða svið stundar þú nám eða rannsóknir? \*

- ☐ Menntavísindasvið
- ☐ Verkfræði- og náttúruvísindasvið
- ☐ Heilbrigðisvísindasvið
- ☐ Hugvísindasvið
- ☐ Félagsvísindasvið
- ☐ Við þverfræðilega einingu

7. Deild á Menntavísindisviði \*

Valfrjálst að svara.

- ☐ Deild menntunar og margbreytileika
- ☐ Deild kennslu- og menntunarfræði
- ☐ Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda
- ☐ Deild faggreinakennslu
- ☐ Vil ekki svara

8. Deild á Verkfræði- og náttúruvísindasviði \*

- ☐ Umhverfis- og bygginarverkfræðideild
- ☐ Jarðvísindadeild
- ☐ Rafmagns- og tölvuverkfræðideild
- ☐ Iðnaðarverkfræði-, vélaverkfræði- og tölvunarfræðideild
- ☐ Líf- og umhverfisvísindadeild
- ☐ Raunvísindadeild
- ☐ Vil ekki svara

9. Deild á Heilbrigðisvísindasviði \*

- ☐ Matvæla- og næringarfræðideild
- ☐ Læknadeild
- ☐ Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideild
- ☐ Tannlæknadeild
- ☐ Lyfjafræðideild
- ☐ Sálfræðideild
- ☐ Vil ekki svara

10. Deild á Hugvísindasviði \*

- ☐ Íslensku- og menningardeild
- ☐ Mála- og menningardeild
- ☐ Deild heimspeki, sagnfræði og fornleifafræði
- ☐ Guðfræði- og trúarbragðafræðideild
- ☐ Vil ekki svara

11. Deild á Félagsvísindasviði \*

- ☐ Viðskiptafræðideild
- ☐ Hagfræðideild
- ☐ Lagadeild
- ☐ Stjórn málafræðideild
- ☐ Félagsráðgjafardeild
- ☐ Félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild
- ☐ Vil ekki svara

12. Þverfræðilegt nám \*

- ☐ Miðstöð í lýðheilsuvísindum
- ☐ Umhverfis- og auðlindafræði
- ☐ Vil ekki svara

13. Hvað áætlar þú að námið muni taka langan tíma í heild? \*

Vinsamlegast teldu aðeins til ár í virku námi, með öðrum orðum ekki árum sem er eytt t.d. í fæðingarorlofi.

- ☐ Minna en 3 ár
- ☐ 3 ár
- ☐ 4 ár
- ☐ 5 ár
- ☐ 6 ár eða meira

## Vellíðan og andleg heilsa

Með *vellíðan* er átt við það ástand að vera áhyggjulaus, heilbrigt/ð/ur og hamingjusamt/söm/samur

14. Á skalanum 1 (mjög slæm) til 10 (frábær), hvernig metur þú almenna líðan þína undanfarna mánuði? \*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

15. Hvað af eftirfarandi hefur haft neikvæð áhrif á líðan þína undanfarið? (Veldu allt sem á við) \*

- ☐ Andleg vanlíðan
- ☐ Líkamlegir kvillar til styttri tíma (t.d. veikindi eða meiðsli)
- ☐ Líkamlegir kvillar til lengri tíma
- ☐ Fjárhagserfiðleikar
- ☐ Vinnuálag/Námsálag
- ☐ Slæm leiðsögn eða akademískur stuðningur
- ☐ Félagsleg einangrun
- ☐ Ekkert að ofantöldu

16. Hversu mikil neikvæð áhrif hefur doktorsnámið eða nýdoktorsverkefnið á líðan þína? \*

- ☐ Engin áhrif
- ☐ Smávægileg áhrif
- ☐ Nokkur áhrif
- ☐ Mikil áhrif
- ☐ Gríðarleg áhrif

17. Hefur þú leitað þér aðstoðar vegna andlegs álags á undanförunum 12 mánuðum? \*

- ☐ Já, innan háskólans
- ☐ Já, utan háskólans
- ☐ Já, bæði innan háskólans og utan hans
- ☐ Nei, en ég hef íhugað það
- ☐ Nei og hef ekki íhugað það

18. Finnst þér háskólinn bjóða upp á nægilega þjónustu til að tryggja góða andlega líðan? \*

- ☐ Já
- ☐ Það væri hægt að bæta þjónustuna
- ☐ Nei
- ☐ Ég þekki ekki þá þjónustu sem er í boði

19. Hefur þú íhugað að hætta námi eða vinnu vegna álags/streitu? \*

☐ Já

☐ Nei

☐ Ég hef íhugað að taka mér tímabundið leyfi en koma aftur

☐ Kýs að svara ekki

## Áskoranir og umsjón

20. Á skalanum 1 (alls ekki erfitt) til 10 (gríðarlega erfitt), hversu erfitt hefur námið/vinnan verið undanfarna mánuði? \*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

21. Hverjar eru helstu áskoranirnar sem hafa áhrif á það hversu erfitt námið/vinnan er? (Veljið allt að þrjá möguleika) \*

Please select at most 3 options.

- ☐ Akadémískt vinnuálag
- ☐ Akadémísk leiðsögn
- ☐ Utanumhald um eigið verkefni
- ☐ Fjárhagsáhyggjur
- ☐ Andleg eða líkamleg heilsa
- ☐ Skortur á utanumhaldi með náminu/vinnunni
- ☐ Jafnvægi milli heimilis og vinnu
- ☐ Ekkert að ofantöldu

22. Hversu ánægt/ð/ur ertu með leiðbeinanda/leiðbeinendur þína eða yfirmann/yfirmenn þína þegar á heildina er litið? \*

- ☐ Mjög ánægt/ð/ur
- ☐ Nokkuð ánægt/ð/ur
- ☐ Hvorki ánægt/ð/ur né óánægt/ð/ur
- ☐ Frekar óánægt/ð/ur
- ☐ Mjög óánægt/ð/ur

23. Treystir þú þér til þess að ræða vandamál við leiðbeinanda/leiðbeinendur þína eða yfirmann/yfirmenn? \*

- ☐ Já
- ☐ Að einhverju leyti
- ☐ Nei

24. Um það bil hversu oft hefurðu fundað með leiðbeinanda/leiðbeinendum þínum eða yfirmanni/yfirmönnum sl. eitt og hálft ár? \*

- ☐ Einu sinni eða oftár í viku
- ☐ Á tveggja vikna fresti
- ☐ Einu sinni í mánuði
- ☐ Á nokkurra mánaða fresti
- ☐ Á sex mánaða fresti
- ☐ Einu sinni á ári
- ☐ Sjaldnar en einu sinni á ári
- ☐ Aldrei

## Fjármögnun og fjárhagur

25. Ert þú með styrk vegna námsins eins og stendur (t.d. frá Rannís, doktorsstyrkjasjóði eða öðrum sjóði)? \*

- ☐ Nei
- ☐ Já, með doktorsstyrk, en ekki fullan
- ☐ Já, með fullan doktorstyrk
- ☐ Já, með nýdoktorastyrk

26. Hefurðu einhvern tímann fengið styrk á meðan á náminu stóð/stendur? \*

- ☐ Já
- ☐ Nei
- ☐ Kýs að svara ekki
- ☐ Ég vil ekki/þarf ekki á styrk að halda

27. Ef þú ert ekki með fullan styrk, hvert er starfshlutfall þitt samkvæmt samningi? \*

28. Ef þú ert með styrk, er núverandi styrkur nægjanlegur til þess að dekka helstu nauðsynjar í lífi þínu? \*

Vinsamlegast svarið eingöngu út frá styrknum, ekki hugsanlegum aukatekjum.

- ☐ Já
- ☐ Já en aðeins nauðsynjar
- ☐ Nei

29. Hversu marga mánuði dekkar/dekkaði styrkurinn þinn? \*

- ☐ 1-12
- ☐ 13-24
- ☐ 25-36
- ☐ 37-48
- ☐ >49

30. Hversu háu hlutfalli vinnuvikunnar geturðu eytt í rannsóknina þína eins og stendur? \*

Veldu það hlutfall sem lýsir aðstæðum þínum best

- ☐ 100%
- ☐ 80%
- ☐ 50%
- ☐ 25%
- ☐ 0%

31. Ef þú valdir 0% eða 25%, vinsamlegast útskýrðu hvers vegna. \*

- ☐ Þarf að vinna fulla vinnu
- ☐ Hef engan hvata eða orku til þess
- ☐ Er í fæðingarorlofi
- ☐ Er í veikindaleyfi

32. Vinnur þú meðfram doktorsnáminu til þess að drýgja tekjurnar? \*

- ☐ Nei
- ☐ Já, 1-5 klukkutíma á viku
- ☐ Já, 6-15 klukkutíma á viku
- ☐ Já, meira en 15 klukkutíma á viku

33. Hvað af eftirfarandi á best við um vinnuna sem þú vinnur utan rannsóknarinnar? Veljið allt sem á við \*

Stundakennari fær tímabundinn samning og er aðalkennari námskeiðs; aðstoðarkennarar eru aðstoðarmenn aðalkennara námskeiðs.

- ☐ Ég er stundakennari
- ☐ Ég er aðstoðarkennari
- ☐ Ég vinn utan akademíunnar

34. Hefur fjárhagsleg staða þín haft neikvæð áhrif á gengi þitt í námi/starfi eða líðan þína? \*

☐ Já, talsverð

☐ Já, að einhverju leyti

☐ Nei

## Stuðningur frá og tengsl við háskólasamfélag

35. Hversu sterk er tilfinning þín um að tilheyra samfélagi í deild þinni eða rannsóknarhópi? \*

Með *tilfinningu um að tilheyra samfélagi* er átt við þá tilfinningu að meðlimir tilheyri hópnum og skipti máli (bæði hver fyrir annan og fyrir hópinn í heild).

- ☐ Mjög sterk
- ☐ Frekar sterk
- ☐ Hvorki sterk né veik
- ☐ Frekar veik
- ☐ Mjög veik

36. Hefur þú fengið nægileg tækifæri til þróunar í starfi/námi (t.d. með ráðstefnuferðum, kennslu eða vinnustofum) á þeim tíma sem þú hefur verið við Háskóla Íslands? \*

- ☐ Já, feikinóg
- ☐ Já, nægileg
- ☐ Einhver en ekki nægileg
- ☐ Engin tækifæri

37. Veist þú hvar þú getur leitað þér aðstoðar ef þú stendur frammi fyrir vandamálum í náms- eða starfsumhverfi þínu? \*

☐ Já

☐ Hvað sum vandamál varðar en ekki öll

☐ Nei

## Tillögur um umbætur

38. Hvernig getur Háskóli Íslands stutt betur við doktorsnema og nýdoktora? Sendu okkur þínar tillögur að umbætum.

---

This content is neither created nor endorsed by Microsoft. The data you submit will be sent to the form owner.



## Customise thank you message

Takk fyrir að láta í þér heyra!