

Statsvetenskapliga förbundet

Förbundsredaktör: Gissur Ó Erlingsson

Vi rekryterar de bästa – men riskerar vi att med tiden svika dem?

Om doktoranders psykiska mående och forskarutbildningsmiljöernas ansvar¹

av Gissur Ó Erlingsson

När vi rekryterar doktorander väljer vi i typfallet bland de allra mest kvalificerade och motiverade studenterna. Det rör sig om människor som efter årtal av studier frivilligt väljer att ägna fyra, fem – ibland ännu fler – år åt att förkovra sig i ett enda ämne. De flesta av dem är så kvalificerade att de troligen lätt hade kunnat välja tryggare, bättre betalda och mer förutsägbara karriärer i det privata näringslivet eller den offentliga förvaltningen. Men i stället väljer de alltså forskningen. Vi bör vara på det klara med att det rör sig om individer som utgör ämnets framtid. Det är morgondagens forskare och lärare. Det är människor som många gånger kommer att använda sin analytiska skolning med genomslag och samhällsinflytande långt bortom akademien.

Av detta följer en förpliktelse för dem som ansvarar för forskarutbildningar. Vi har inte bara ett uppdrag att leverera starka

avhandlingar och att säkerställa att doktoranderna examineras inom de givna tidsramarna. Vi har också en skyldighet att erbjuda en utbildning där en god arbetsmiljö och ett ordentligt intellektuellt och psykosocialt stöd ingår i kärnverksamheten, inte bara som en bonus, en sidoservice, en lyx. En forskarutbildning ska bidra till att utveckla människor och få dem att växa som forskare, lärare och samverkanspartners. Forskarutbildningen ska inte sänka folk eller förbruka dem. En kritisk fråga som är värd att ställa är om vi alltid förvaltar våra doktorander särskilt väl.

Det finns en hel del indikationer på att svaret, sannolikt alltför ofta, är nej. Under det senaste dryga decenniet har en mängd datakällor – enkäter, doktorandspeglar, fackliga rapporter, intervjustudier, journalistisk granskning och numera också avancerade registerstudier – tecknat en förhållandevis samstämmig bild: doktorandtiden är för många förknippad med en försämring av det psykiska måendet.

I den här texten ska jag ta dessa larmrapporter på allvar utan att för den skull överdriva dem. Frågan jag ställer mig är vad kunskapsläget i dag faktiskt visar, vilka drag i forskarutbildningen som förefaller kunna bidra till problemen och vad statsvetenskapliga forskarutbildningsmiljöer rimligen

1 Tack till Nora Anter och Katarina Soldan för genomläsning av texten och konstruktiva kommentarer.

Gissur Ó Erlingsson är professor i statsvetenskap, Centrum för kommunstrategiska studier, Linköpings universitet, och förbundsredaktör för Statsvetenskapliga förbundet.
E-post: gissur.erlingsson@liu.se

skulle kunna göra för att mildra de problem som är förknippade med doktorandtiden.² Jag kommer avslutningsvis att rikta särskild uppmärksamhet mot två grupper som förefaller vara något mer utsatta än genomsnittet: kvinnor och internationella doktorander.

KUNSKAPSLÄGET

Vad vet vi då om doktorandens mående? Bilden som framträder i den breda enkätlitteraturen är knappast upplyftande. En snart tio år gammal artikel av Evans med flera (2018) satte problemet i fokus på global nivå där de gick så långt som att tala om "evidence for a mental health crisis in graduate education". Utifrån en omfattande internationell enkät fann de att doktorander var flerfaldigt mer drabbade av ångest och depression än befolkningen i stort. Siffrorna har senare mött viss kritik för urvalsbias (misstanken är att de som redan mår dåligt svarar oftare). Vi kanske därför ska läsa deras siffror snarare som en allvarlig varningssignal än som en sanning huggen i sten. Invändningarna till trots, *något* ligger avgjort i resultaten. *Natures* globala doktorandenkät, med fler än 5 700 svarande, visade nämligen ett år tidigare att mer än en fjärdedel angav psykisk hälsa som ett bekymmer och att 12 procent av de svarande hade sökt hjälp för ångest eller depression kopplad till studierna (Woolston 2017).

Det finns mer robusta enkätbaserade studier med bättre urval och mer relevanta jämförelsegrupper än de två ovannämnda. Levecque med flera (2017) fann att omkring en tredjedel av doktoranderna låg i riskzonen för psykiatriska störningar – främst

depression – och att doktoranderna var klart mer utsatta än såväl högutbildade anställda som högutbildade i befolkningen i stort. Värt att anmärka är att studien inte stannade vid att rapportera hur många som mår dåligt, utan även resonerade kring orsakerna. De pekade ut utbildningarnas upplägg, otydliga roller och framför allt relationen till handledaren som starkare förklaringar till doktorandernas psykiska mående än individuella egenskaper.

En senare metaanalys samlade 32 studier inom området. Satinsky med flera (2021) uppskattade att ungefär var fjärde doktorand hade kliniskt betydande depressiva symtom och knappt var femte hade motsvarande symtom på ångest. Spridningen mellan de ingående studierna var förhållandevis stor, varför siffrorna bör tolkas med försiktighet. Men det är svårt att avfärda det samlade mönstret som ett resultat av några enstaka olyckliga miljöer. Generellt verkar doktoranden inte må så bra.

Vänder vi så blicken mot läget i Sverige specifikt pekar UKÄ:s återkommande Doktorandspegel ungefär åt samma håll. 2008 rapporterade nära hälften av doktoranderna att de i hög utsträckning upplevt stress eller press som gett negativa erfarenheter, och dessa resultat var i sin tur oförändrade jämfört med Doktorandspegeln 2003 (Högskoleverket 2008). Fackförbundet ST:s och SFS doktorandkommittés enkät från 2021, med närmare 1 000 svarande, ger en mer vardagsnära bild: mer än var tredje uppgav att de dagligen eller flera gånger i veckan hade svårt att tänka på något annat än avhandlingsarbetet, något som var särskilt vanligt bland kvinnor

2 En avgränsning bör göras explicit. Den litteratur jag bygger på rör doktorander i *allmänhet* snarare än statsvetare specifikt, och något samlat svenskt underlag som fokuserar på psykiskt mående enbart för vårt ämne har jag inte kommit över. Tre skäl gör det ändå rimligt att anta att bilden i allt väsentligt gäller även statsvetenskapen. För det första bygger flera av de centrala källorna helt eller delvis på statsvetenskap och närliggande samhällsvetenskap. För det andra omfattar de svenska registerstudierna samtliga ämnesområden, och det fält som tydligast avviker från det generella mönstret är medicin och hälsovetenskap, inte samhällsvetenskap i stort, som tvärtom ligger nära helheten (Bergvall m.fl. 2025). För det tredje är mitt intryck att statsvetenskapen präglas av en hög andel ensamarbetande doktorander. Om något talar detta för att statsvetenskapen knappast utgör ett gynnsamt undantag från den samlade bilden där de allra flesta mår toppen den mesta av tiden. Samtal med tidigare forskarutbildningsansvariga i ämnet har gett mig samma intryck (även om sådana samtal förstås inte ersätter systematiska data).

(Fackförbundet ST och SFS doktorandkommitté 2021). Och vår inhemska debatt om doktoranders mående och villkor har pågått ett tag; 2017 rapporterades det om höga krav, otydliga mål och så kallat "bluffsyndrom" bland doktorander (Göthlin 2017).

Det är inte alls givet om glaset ska ses som halvfyllt eller halvtomt. Med det sagt är det, i min värld, anmärkningsvärt med dessa nivåer. Det rör sig trots allt om en grupp som i regel, efter en lång studietid, har både hög motivation och stor vana vid att möta höga kravbilder.

Samtidigt finns det en systematisk översikt av drygt 50 studier som ger en mer sammanhållen bild av risk- och skyddsfaktorerna. Doktoranderna rapporterade högre stress än populationsnormer, och de faktorer som hade starkast stöd som riskfaktorer var isolering och att vara kvinna. Socialt stöd, en positiv relation till handledaren och möjligheten att se doktorandtiden som en process snarare än som ett ständigt prov på den egna dugligheten ser ut att vara skyddsfaktorer som återkommer (Hazell m.fl. 2020). Detta är en viktig förskjutning. Blicken flyttas från vad det är för fel på doktoranden till hur arbetet organiseras och hur relationerna runt doktoranden är ordnade. Här skymtar den klassiska så kallade krav-kontroll-modellen fram (senare utvecklad till en krav-kontroll-stöd-modell). För, höga krav behöver inte i sig vara farliga. Problemen uppstår och försvåras när kraven förenas med ett begränsat beslutsutrymme och svagt stöd från omgivningen (t.ex. Johnson & Hall 1988; Karasek & Theorell 1990).

FRÅN LARMRAPPORTER TILL ORSAKS-FÖRKLARINGAR: VAD REGISTERSTUDIER FUNNIT

Enkäterna om doktoranders mående har länge mött (berättigade) invändningar: att de bygger på självrapportering, att urvalen har en bias och att screeninginstrument inte mäter samma sak som kliniska diagnoser. Kanske finns ett urvalsproblem – de som svarar är de som mår dåligt? Kanske söker sig redan från

början personer med större psykisk sårbarhet till forskarbanan? Svenska registerdata har på senare år gjort det möjligt att pröva dessa invändningar. I en förhållandevis färsk studie använder Bergvall med flera (2025) ett omfattande nationellt registermaterial med drygt 20 000 personer som påbörjade en forskarutbildning i Sverige 2006–2017, och följer uttag av psykofarmaka och sjukhusinläggningar över tid. Före doktorandstarten skiljer de blivande doktoranderna sig inte från jämförbara personer med en masterexamen. Vid starten bryts däremot mönstret. Uttaget av psykofarmaka ökar successivt och ligger under det femte året omkring 40 procent högre än året före doktorandstarten, varefter det minskar. Det talar emot den enkla selektionshypotesen att forskarutbildningen bara råkar samla människor som redan mår sämre.

En något tidigare registerstudie, av Kelo-harju med flera (2024), gav samtidigt en månne lite mer nyanserad bild av nivåerna. Deras registerbaserade vårdutfall ligger klart lägre än i många enkätstudier: omkring 7 procent av doktoranderna får medicinerings eller diagnos för depression och 5 procent för ångest under ett givet år. Doktoranderna ligger alltså inte på de extrema nivåerna som vissa enkäter kan ge intryck av. Men doktorander mår sämre än jämförbara masterexaminerade som inte går vidare till forskarutbildning, och den longitudinella analysen pekar på att försämringen i huvudsak uppstår under tiden i forskarutbildningen. Det ska understrykas att de två registerstudierna skiljer sig åt i upplägg, men deras gemensamma budskap är svårt att värja sig mot: en icke obetydlig del av problemet uppstår under doktorandtiden.

Enkäter och register motsäger därmed inte varandra. De belyser snarare olika delar av samma problemkomplex. Enkäterna fångar självrapporterade symtom och upplevd belastning, men riskerar att ge en överdriven bild om resultaten tolkas som kliniska diagnoser. Registren fångar upp behandlade eller diagnostiserade tillstånd, men missar dem som mår dåligt utan att söka vård. Registerstudiernas

viktigaste bidrag är därför inte att slå fast problemets enda "sanna" omfattning, utan att visa *när* förändringen uppstår och *hur* doktorander utvecklas jämfört med relevanta kontrollgrupper. Tillsammans pekar materialen mot en försiktigare men fortfarande allvarlig slutsats: doktorandtiden tycks, för en påtaglig andel, vara förknippad med en verklig försämring av det psykiska måendet.

KVINNOR ÄR GENOMGÅENDE MER UTSATTA

Om en skillnad återkommer ovanligt konsekvent är det skillnaden mellan kvinnor och män. I riskanalysen hos Bergvall med flera (2025) har kvinnliga doktorander mer än 50 procent högre risk att börja använda psyko-farmaka under doktorandtiden än män. Det betyder dock inte att själva ökningen efter doktorandstarten är större bland kvinnor. I den longitudinella analysen är utvecklingen ungefär likartad för kvinnor och män; skillnaden gäller framför allt den absoluta risknivån. I Doktorandspegeln 2016 var kvinnor sjukskrivna i högre grad än män, 13 mot 5 procent (Universitetskanslersämbetet 2016). Den systematiska översikten av Hazell m.fl. (2020) identifierar också kvinnligt kön som en av de riskfaktorer som har tydligast stöd i litteraturen. Det anmärkningsvärda är alltså inte ett enda dramatiskt fynd, utan att skillnaden återkommer i register, nationella och internationella enkäter samt i allehanda forskningsöversikter.

Holmströms (2018) kvalitativa studie av ensamarbetande doktorander vid Lunds universitet (i motsats till sådana som ingår i forskargrupper) ger möjliga mekanismer bakom siffrorna. Bland de ensamarbetande hade så många som var femte kvinna kontaktat läkare till följd av problem i arbetssituationen, och nästan var tionde hade varit sjukskriven. Holmström pekar också på det som doktoranderna själva kallade "duktig-flicka-syndromet" och på att kvinnliga doktorander oftare tog på sig institutionsgemensamt arbete, vilket inte gör avtryck i meritförteckningen

men trängde undan avhandlingsarbetet.

Här är det viktigt att stanna upp och inte göra en institutionell fråga till en berättelse om kvinnors personlighet. Joan Ackers (1990) klassiska analys av så kallade "könade" organisationer är användbar just därför att den riktar blicken mot sådant som annars kan se neutralt ut: hur arbete fördelas, vilka ideal som belönas och vem som förväntas ta ansvar för det osynliga omsorgsarbetet. Sara Kalm (2019) ger en svensk och mer handfast gestaltning av samma mönster. Hon kallar det "akademiskt hushållsarbete" – de icke-meriterande, lågstatus- och tidsödande sysslor på en institution som ändå alltid måste utföras av någon – och visar genom en genomgång av forskningen att kvinnor utför en oproportionerlig andel av dem. Svårigheten att säga nej blir särskilt kostsam i en miljö där gränserna är otydliga, uppgifter delas ut informellt och den framtida karriären beror på att man uppfattas som hjälpsam och kollegial. Det relevanta svaret är därför inte att lära kvinnliga doktorander att bli hårdare och mer egoistiska, utan att på allvar genomlysna vem som gör det osynliga arbetet på institutionen, vem som tilldelas de meriterande uppgifterna och vilka beteenden miljön faktiskt belönar.

DE INTERNATIONELLA DOKTORANDERNA: EN BLIND FLÄCK SOM BÖRJAR KLARNA

Doktorander från utlandet har blivit en allt vanligare del av våra forskningsmiljöer. Internationella doktorander möter forskarutbildningens vanliga krav samtidigt som de ska förstå ett nytt lands myndigheter, arbetsmarknad, sociala koder och informella akademiska regler. De har ofta mindre etablerade nätverk utanför institutionen och kan vara mer beroende av att relationen till handledaren och arbetsplatsen fungerar. Det betyder inte att internationella doktorander som grupp mår sämre vid varje mätning. Det betyder att samma brist i miljön kan få större konsekvenser för den som har färre alternativa vägar till information, stöd och tillhörighet.

Registerstudierna hjälper oss att se utvecklingen över tid, men de fångar bara en del av den internationella doktorandens situation. Bergvall med flera (2025) redovisar visserligen analyser efter utländsk bakgrund, men registerdata säger lite om sådant som språk, migrationsrättslig osäkerhet, informella nätverk och beroendet av handledaren. Holmström (2018) noterar att ensamarbete tycks vara mer problematiskt bland internationella doktorander, och internationell forskning visar att ensamhet kan följa doktoranden genom flera faser av utbildningen, med särskild tyngd för den som befinner sig långt från tidigare nätverk (Janta, Lugosi & Brown 2014).

Bilden börjar dock klarna. I juni 2026 publicerade Fackförbundet ST och Sveriges förenade studentkårer en enkät riktad särskilt till internationella doktorander. Nästan 80 procent av doktoranderna från EU/EES-länder och drygt 70 procent av tredjelandsdoktoranderna uppgav att de ofta kände arbetsrelaterad stress, jämfört med 54 procent av de svenska doktoranderna. Vidare uppgav 24 procent av EU/EES-doktoranderna och 29 procent av tredjelandsdoktoranderna att de hade utsatts för diskriminering eller trakasserier, vilket var väsentligt vanligare än bland de svenska doktoranderna (Fackförbundet ST och Sveriges förenade studentkårer 2026). Rapporten är en aktuell facklig och studentpolitisk enkät, inte en nationellt representativ studie, och siffrorna ska läsas med den begränsningen i åtanke. Men de ger ett tydligare svenskt underlag än vi har haft tidigare.

Registermått är dessutom svårtolkade i den här gruppen. Lågt vårdutnyttjande kan betyda bättre hälsa, men det kan också spegla sämre kännedom om vårdsystemet, språkbarriärer eller en högre tröskel för att söka hjälp. Därför bör vi vara försiktiga med att låta frånvaron av registrerade vårdkontakter utgöra ett friskintyg. Den praktiska frågan i en forskarutbildningsmiljö är enklare: Vem förklarar de informella reglerna? Vem märker om en doktorand försvinner från det

kollegiala livet? På vilket språk förs de samtal där information, uppdrag och möjligheter fördelas? Och vart kan doktoranden vända sig om den enda självklara kontaktpersonen är en del av problemet?

De här frågorna har också fått ansikten i den svenska högskoledebatten. Universitetsläraren har rapporterat både om doktorander som pressats av handledningsproblem, osäker finansiering och uppehållstillstånd och om Lunds universitets försök med en oberoende doktorandmentor (Hellerstedt 2025). I Curie har det påpekats att det som avfärdas som en "personlig konflikt" mellan doktorand och handledare ibland snarare är ett arbetsmiljö- och maktproblem (von der Lehr 2023). Det här är förstås data från journalistik, men den visar likväl vad de mer abstrakta mekanismerna kan betyda i en enskild människas vardag.

FRÅN PSYKISK OHÄLSA TILL KONKRETA LÖSNINGAR

Det är frestande att läsa resultaten som ett argument för att forskarutbildningen måste bli mindre krävande, men det vore förstås både en missvisande och förenklad slutsats. En forskarutbildning kommer – och bör – alltid innehålla perioder av tvivel, intellektuell frustration och hårt arbete. En analys som inte fungerar, ett manuskript som refuseras eller en teoretisk idé som visar sig vara ohållbar hör till forskningens villkor. Att avlägsna all osäkerhet vore att avlägsna en del av forskningens själva natur.

Den relevanta skiljelinjen går därför inte mellan en krävande och en kravlös forskarutbildning, utan mellan nödvändiga och onödiga påfrestningar. Att ett forskningsproblem är svårt är nödvändigt. Att doktoranden i årtal inte vet vad som räknas som tillräcklig progression, är utlämnad åt en enda relation eller saknar en rimlig väg att hantera en konflikt, är det inte. Höga krav är inte i sig ett problem. Problemet uppstår när höga krav förenas med låg kontroll, otydliga förväntningar, starkt personberoende och

ensamhet – exakt den kombination som både krav-kontroll-stöd-modellen och de organisatoriska analyserna hos Levecque med flera (2017) pekar ut.

Här blir doktorandernas mående en fråga om institutionsdesign – eller, mer vardagligt, om hur vi bygger miljön runt dem. Doktoranden är samtidigt student och anställd, en junior kollega och föremål för ständig bedömning. Handledaren kan vara rådgivare, arbetsledare, medförfattare, dörröppnare till nätverk och den som senare skriver avgörande rekommendationsbrev. Målen är höga, men kvalitetskriterierna är delvis informella. Formella rättigheter finns, men kostnaden för att använda dem kan kännas hög när framtiden hänger på ett fortsatt förtroende i en liten miljö.

Med Albert Hirschmans klassiska språk är den lite dystra sanningen att både "exit" och "voice" är dyrbara för doktoranden (Hirschman 1970). Att lämna kan innebära förlorade år, bruten finansiering och, för internationella doktorander, även problem med uppehållstillstånd. Att säga ifrån kan samtidigt upplevas som riskabelt när den man kritiserar har stort inflytande över ens vardag och framtid. Den statsvetenskapliga kärnfrågan är därför ganska enkel: Kan doktoranden göra sin röst hörd utan att behöva frukta priset? En väl fungerande forskarutbildning kan inte bygga på förhoppningen att varje doktorand ska få en ovanligt skicklig och välvillig handledare. Den måste vara utformad så att även vanliga missförstånd, slitningar och konflikter kan hanteras utan att doktorandens utbildning eller framtid sätts på spel.

VAD KAN VI GÖRA?

Om diagnosen är höga krav i förening med låg kontroll, otydlighet, personberoende och ensamhet, följer också åtgärdernas huvudsakliga riktning. Kraven behöver göras begripliga, beroendet av en enskild person behöver minska, den kollegiala tillhörigheten behöver stärkas och miljön behöver skapa säkra former för återkoppling och ansvar.

Här finns samtidigt skäl att vara ödmjuk inför kunskapsläget. Forskningen är betydligt starkare när det gäller att identifiera risk- och skyddsfaktorer än när det gäller att belägga effekterna av enskilda organisatoriska åtgärder. Förslagen nedan ska därför inte läsas som en lista över nyckelfärdiga och färdigutvärderade lösningar, utan som något jag bedömer vara institutionellt rimliga svar på de mekanismer som forskningen återkommande pekar ut.

1. Gör kraven begripliga och arbetet möjligt att överblicka och avgränsa

Forskningsresultatet kan inte detaljplaneras, men mycket runt omkring kan göras väsentligt mer förutsägbart. Miljön kan tydliggöra vad som rimligen förväntas i olika faser, hur progression bedöms, hur mycket undervisning och institutionsarbete som ingår, samt vilka kvalitetskriterier som används vid seminarier och slutbedömningar. Den individuella studieplanen bör vara ett återkommande samtal om prioriteringar, resurser och hinder – inte ett dokument som bara uppdateras eftersom regelverket kräver det. En viktig sak vi kan ta med oss från UKÅ:s genomgång av svenska forskarutbildningar: studieplanen fungerar bäst när den används aktivt för att skapa överblick och sämre när den blir en checklista eller ett kontrollinstrument (Universitetskanslersämbetet 2023).

Ett särskilt tydligt exempel på otydlighet gäller kraven på sammanläggningsavhandlingen, som i dag torde vara den vanligaste avhandlingsformen inom statsvetenskapen. I vissa miljöer är kraven uttalade och precisa: ett bestämt antal artiklar, en lägsta nivå för publicering vid disputationen, krav på minst ett ensamförfattat arbete och ett tak för hur stor del som får skrivas tillsammans med huvudhandledaren. På andra håll är bilden betydligt vagare. En internationell konsultation av 61 statsvetenskapliga institutioner illustrerar hur stor spridningen är: andelen doktorander som skriver sammanläggningsavhandling varierade mellan institutionerna

från 3 till 97 procent, bara 23 procent av institutionerna krävde att någon artikel skulle vara publicerad vid inlämning, och så få som 59 procent hade över huvud taget kodifierat sina regler – resten överlät bedömningen åt handledarens eller betygsnämndens omdöme (Neundorf 2022). Eftersom doktorander oundvikligen jämför sig med doktorander vid andra lärosäten blir denna variation i sig en källa till oro. Den som inte vet om den egna avhandlingen kommer att bedömas hårdare eller mildare än grannens har svårt att veta när arbetet är tillräckligt – och en måttstock som upplevs som godtycklig är sämre att arbeta mot än en som är hög men tydlig.

Den mest gränslösa arbetsuppgiften är inte nödvändigtvis den största, utan den vars slutpunkt är okänd. Varje text kan förbättras, varje litteraturgenomgång kan utvidgas och varje analys kan kompletteras. En central handledningsuppgift är därför att hjälpa doktoranden att skilja mellan vetenskaplig ambition och vetenskaplig gränslöshet: Vad måste göras? Vad vore bra, men inte nödvändigt? Vad hör hemma i nästa artikel? Och när är ett arbete tillräckligt bra för att gå vidare? Vi ska förstås vara klara över att tydlighet inte eliminerar bluffsyndromet, men den minskar åtminstone utrymmet för att det ska växa.

2. Sprid makt och ansvar kring handledningen

Handledningen kommer alltid att vara central, men centralitet behöver inte innebära monopol. Handledargrupper, en aktiv bihandledare, en mentor utanför projektet och återkommande samtal med studierektor eller forskarutbildningsansvarig ger doktoranden fler relationer och fler vägar till återkoppling. Det minskar sårbarheten om en relation blir konfliktfylld, otillgänglig eller helt enkelt inte fungerar. UKÄ lyfter just handledarteam, mentorer utanför handledargruppen och kända rutiner för handledarbyte som goda stödstrukturer (Universitetskanslersämbetet 2023).

En doktorand bör kunna signalera

problem utan att först behöva framföra dem till den person som problemet gäller. Rutiner för handledarbyte måste vara kända, praktiskt användbara och så långt som möjligt fria från stigma. Handledare behöver i sin tur utbildning, kollegialt stöd och tydliga besked om vad uppdraget omfattar. God handledning är ovärderlig, men ett fungerande system kan inte förutsätta att varje handledarrelation blir god. Kvaliteten måste vila på institutioner och inte enbart på personkemi.

Stöd måste också vara lätt att hitta och enkelt att använda innan en situation har blivit akut. Doktorander behöver känna till företagshälsovård, studenthälsa, fackliga företrädare och lokala kontaktvägar – men också veta vilken instans som hanterar arbetsmiljö, vilken som hanterar examination och vem som kan medla i en handledningskonflikt. Lunds försök med en särskild doktorandmentor är ett intressant lokalt exempel på hur tomrummet mellan handledning, företagshälsovård och studenthälsa kan fyllas (Hellerstedt 2025). Modellen behöver utvärderas, men den bygger på en sund princip: den mest utsatta personen ska inte behöva bli samordnare för systemet.

3. Behandla tillhörighet som en del av utbildningen

Forskarškolor, sammanhållna doktorandkohorter, skrivgrupper, gemensamma metodverkstäder och en levande seminariekultur kan låta som trivselåtgärder. Jag är övertygad om att de är mycket mer än så. I kollektivet får doktoranden syn på vad som är normalt, hur andra löser problem och vilka krav som faktiskt är rimliga. Ensamheten är inte bara social; den försvarar också bedömningen av den egna prestationen. Den som aldrig ser andras halvfärdiga texter, misslyckade analyser och refuserade manuskript jämför lätt sitt eget arbete under tillblivelse med kollegornas färdiga produkter.

Kollegialitet är därför en del av den vetenskapliga infrastrukturen. Miljöer bör skapa återkommande arenor där doktorander inte

bara presenterar resultat, utan också kan diskutera problem, process och ofärdigt arbete. Forskarskolor och nätverk lyfts också fram av UKÄ som sätt att skapa kritisk massa och sammanhang, särskilt i mindre ämnen och miljöer (Universitetskanslersämbetet 2023). För internationella doktorander räcker det inte med en introduktionsdag på engelska. Institutionen behöver granska vilka möten och informella samtal som i praktiken sker på svenska, hur nya doktorander förs in i sociala och professionella nätverk och vem som ansvarar för att förklara sådant som svenska kollegor lär sig genom underförstådd kunskap.

4. Följ upp miljön – inte bara doktoranden

Vi följer noggrant doktorandernas progression, kurspoäng, seminarier och publikationer. Det är mindre självklart att vi lika systematiskt följer hur väl våra egna miljöer fungerar. En forskarutbildning som kräver ständig återkoppling från doktoranden bör också tåla att själv bli granskad. Återkommande enkäter, avgångssamtal och sammanställningar av avbrott, långvariga förseningar och handledarbyten kan ge tidiga signaler. Syftet ska inte vara att registrera enskilda doktoranders hälsa, utan att upptäcka mönster i organisationen. I små miljöer måste uppgifterna samlas in på en nivå som faktiskt skyddar den enskildes identitet, helst av en funktion som står en bit från den närmaste handledningsmiljön.

Samma sak gäller fördelningen av arbete och möjligheter. Vem undervisar mest? Vem sköter doktorandråd, sociala aktiviteter och annat osynligt omsorgsarbete? Vem får följa med i meriterande projekt, skriva artiklar eller presentera för externa nätverk? Om svaren systematiskt skiljer sig mellan kvinnor och män eller mellan svenska och internationella doktorander är det inte tillräckligt att säga att alla formellt har haft samma möjligheter. Formellt lika regler kan få mycket olika följder.

Alla problem ligger förstås inte inom den enskilda ämnesmiljöns räckvidd. Företagshälsovård, migrationsvillkor, anställningsregler och centrala stödfunktioner kräver beslut på lärosätes- eller nationell nivå. Men den lokala miljön råder över mycket av det som formar vardagen: hur krav kommuniceras, hur handledningen organiseras, vilka språk som används, hur arbete fördelas och hur snabbt tecken på isolering eller konflikt uppmärksammas. Det är inte hela lösningen. Men det är mer än tillräckligt för att vi ska ha ett ansvar.

5. Lär av varandra – gör erfarenheterna till en skråangelägenhet

Mycket av det som fungerar prövas i dag lokalt, av enskilda studierektorer och forskarutbildningsansvariga, och stannar där. Den miljö som har hittat ett bra sätt att organisera handledarteam, introducera internationella doktorander eller hålla studieplanen levande har sällan något forum för att berätta det för andra, och den som brottas med ett problem vet sällan att grannlärosätet redan har löst det. Detta är ett onödigt slöseri. Vårt eget skrå är litet och överblickbart, och de statsvetenskapliga forskarutbildningsmiljöerna i landet känner varandra väl. Återkommande nätverksträffar mellan forskarutbildningsansvariga – på eget initiativ, eller i anslutning till de tillfällen då vi ändå möts – skulle ge en billig och praktisk arena för att dela det som tycks stärka doktoranders mående samtidigt som det utvecklar dem som forskare. Poängen är inte att lägga en nationell mall över alla miljöer, utan tvärtom att låta lösningar vandra mellan dem som bäst förstår sina egna förutsättningar. Ett område där ett sådant utbyte skulle göra konkret nytta är just kraven på sammanläggningsavhandlingen.

Här finns, som nämnts, redan internationella genomgångar att utgå från: Neundorfs (2022) konsultation utmynnar i ett förslag till gemensam praxis – minst tre tematiskt sammanhängande artiklar, ingen tvingande publicering vid inlämning, en sammanhållande kappa med inledning och slutsats, och

högst en samförfattad artikel. Det rimliga vore att vårt eget skrå förde ett liknande samtal, inte för att radera legitima skillnader mellan ett teoretiskt och ett empiriskt tungt avhandlingsarbete, utan för att enas om ett spann av vad som kan betraktas som rimliga krav. Skillnaden mellan harmonisering och likriktning är väsentlig: målet är förutsägbarhet och rimlig jämförbarhet, så att doktoranden kan känna igen sin egen miljöns förväntningar som en variant av en gemensam standard snarare än som en lokal tillfällighet. Sådana former finns redan för forskningssamverkan och utbildningsfrågor. Det vore underligt om just doktorandernas arbetsmiljö, som vi alla säger oss värna om, vore det vi minst av allt talade med varandra om.

VÅR PLIKT

Vad ska vi då göra av allt detta? Först och främst: det finns en icke-obetydlig andel seniorer med en "det var bättre förr"-attityd; och ett viktigt steg är att vi kommer ifrån den och slutar behandla doktoranders psykiska ohälsa som en samling enskilda olycksfall eller som en indikation på bristande stress-tålighet. Registerstudierna visar att försämringen sätter in *efter* doktorandstarten, och den bredare litteraturen pekar återkommande mot isolering, otydlighet, låg kontroll och bristfälliga handledningsrelationer. Det betyder naturligtvis inte att forskarutbildningen ensam orsakar alla problem. Men det betyder att en del av problemen uppstår i miljöer som vi ansvarar för, och därför är det problem som faktiskt kan påverkas.

Det andra är att inte nöja oss med välmenande uppmaningar om balans, återhämtning och individuell motståndskraft. Sådant kan förstås vara värdefullt, men den sortens slagord får inte bli ett sätt att lära doktoranden att uthärda en dåligt utformad organisation. De mest lovande åtgärderna tycks i grunden snarare vara institutionella: begripliga krav, delat handledningsansvar, fungerande vägar ut ur konflikter, verklig kollegial tillhörighet och en noggrann och ärlig uppföljning av miljöns

egna brister. Och eftersom ingen enskild miljö behöver uppfinna allt själv, vinner vi på att dela det vi lär oss med varandra. Det är dessutom slående hur odramatiska många av åtgärderna är: de kräver självklart inte att forskningen ska vara enkel, men de kräver att organisationen runt våra doktorander blir mer robust och därmed mer anständig.

Det är också här de två grupper jag särskilt har lyft fram återkommer. Kvinnornas överrask och de internationella doktorandernas utsatthet är inte två separata problem som kräver två separata program, utan skärpta utslag av samma institutionella svagheter. Den ojämna fördelningen av osynligt arbete fångas inte av fler uppmaningar till enskilda kvinnor att säga nej, utan av att miljön faktiskt granskar vem som gör vad och därefter ser till att det arbete som faktiskt utförs synliggörs och värderas. Den internationella doktorandens beroende av en enda relation mildras av samma spridda handledningsansvar, kollegiala tillhörighet och språkliga eftertanke som gagnar alla. Med andra ord: bygger vi miljön rätt för dem som är mest utsatta, bygger vi den bättre för alla.

Slutligen är en bra forskarutbildning inte en utbildning där enskilda individer *inte* upplever motgångar. Den som väljer den här karriären har valt ett yrkesliv där idéer och texter regelbundet möts av invändningar och krav på förbättring. Forskarutbildningen är en utbildning där motgångarna i huvudsak kommer ur forskningens svårigheter, inte ur organisationens godtycke eller låt-gå-attityd; där höga krav kombineras med tydlighet, inflytande och stöd; och där vi tillåter doktoranden att vara en människa under utbildning, inte en färdig forskare som ännu inte har fått sin titel. Vi ska aldrig lova doktoranderna en bekväm resa. Men vi är skyldiga att erbjuda dem en miljö där de kan utvecklas utan att slitas ned på vägen. Det är, ytterst, det de skickliga och lovande unga individer vi har valt att ta ansvar för kan begära av oss.

REFERENSER

- Acker, J., 1990. "Hierarchies, jobs, bodies: A theory of gendered organizations", *Gender & Society* 4(2), s. 139–158, tillgänglig på <https://doi.org/10.1177/089124390004002002>.
- Bergvall, S., Fernström, C., Raneshill, E. & Sandberg, A., 2025. "The impact of PhD studies on mental health: A longitudinal population study", *Journal of Health Economics* 104, 103070, tillgänglig på <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2025.103070>.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T. & Vanderford, N. L., 2018. "Evidence for a mental health crisis in graduate education", *Nature Biotechnology* 36(3), s. 282–284, tillgänglig på <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>.
- Fackförbundet ST & SFS doktorandkommitté, 2021. *Hur mår doktoranden? En rapport från Fackförbundet ST och SFS doktorandkommitté om forskarstuderandes psykosociala arbetsmiljö*. Stockholm: Fackförbundet ST.
- Fackförbundet ST & Sveriges förenade studentkårar, 2026. *Hur mår den internationella doktoranden? Migrationspolitik, språk, diskriminering och arbetsmiljö*. Stockholm: Fackförbundet ST.
- Göthlin, M., 2017. "Enkät visar: Ofta himmelskt helvete att börja forska", *SVT Nyheter*, 6 november.
- Hazell, C. M., Chapman, L., Valeix, S. F., Roberts, P., Niven, J. E. & Berry, C., 2020. "Understanding the mental health of doctoral researchers: A mixed methods systematic review with meta-analysis and meta-synthesis", *Systematic Reviews* 9, s. 197, tillgänglig på <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01443-1>.
- Hellerstedt, L., 2025. "Jobbar med doktoranders mående", *Universitetsläraren*, 10 februari.
- Hirschman, A. O., 1970. *Exit, voice, and loyalty: Responses to decline in firms, organizations, and states*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Holmström, O., 2018. "Ensamarbetande doktoranders perspektiv på forskarutbildning och doktorandtillvaro: Ämnesmässig ensamhet, den informella socialisationens kraft och erkännandets betydelse", *Högre utbildning* 8(1), s. 14–29, tillgänglig på <https://doi.org/10.23865/hu.v8.1138>.
- Högskoleverket, 2008. *Doktorandspegeln 2008*. Rapport 2008:23 R. Stockholm: Högskoleverket.
- Janta, H., Lugosi, P. & Brown, L., 2014. "Coping with loneliness: A netnographic study of doctoral students", *Journal of Further and Higher Education* 38(4), s. 553–571, tillgänglig på <https://doi.org/10.1080/0309877X.2012.726972>.
- Johnson, J. V. & Hall, E. M., 1988. "Job strain, work place social support, and cardiovascular disease: A cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population", *American Journal of Public Health* 78(10), s. 1336–1342, tillgänglig på <https://doi.org/10.2105/AJPH.78.10.1336>.
- Kalm, S., 2019. "Om akademiskt hushållsarbete och dess fördelning", *Sociologisk Forskning* 56(1), s. 5–26, tillgänglig på <https://doi.org/10.37062/sf.56.19503>.
- Karasek, R. & Theorell, T., 1990. *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Keloharju, M., Knüpfer, S., Müller, D. & Täg, J., 2024. "PhD studies hurt mental health, but less than previously feared", *Research Policy* 53(8), s. 105078, tillgänglig på <https://doi.org/10.1016/j.respol.2024.105078>.
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J. & Gisle, L., 2017. "Work organization and mental health problems in PhD students", *Research Policy* 46(4), s. 868–879, tillgänglig på <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>.
- Neundorf, A., 2022. *Paper-based PhD dissertations in political science & IR: Best-practice approaches across 61 departments* (v2, 23 januari 2022). Glasgow: School of Social and Political Sciences, University of Glasgow.
- Satinsky, E. N., Kimura, T., Kiang, M. V., Abebe, R., Cunningham, S., Lee, H., Lin, X., Liu, C. H., Rudan, I., Sen, S., Tomlinson, M., Yaver, M. & Tsai, A. C., 2021. "Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students", *Scientific Reports* 11, s. 14370, tillgänglig på <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-7>.
- Universitetskanslersämbetet, 2016. *Doktorand- spegeln 2016: En enkät om doktorandernas studiesituation*. Rapport 2016:18. Stockholm: Universitetskanslersämbetet.

Universitetskanslersämbetet, 2023. *Forskarutbildning i närbild: En tematisk sammanställning av resultat från utbildningsutvärderingar av forskarutbildning 2017–2022*. Rapport 2023:14. Stockholm: Universitetskanslersämbetet.

von der Lehr, N., 2023. "De sätter ord på maktövertagelse i akademien", *Curie*, 11 januari.

Woolston, C., 2017. "Graduate survey: A love–hurt relationship", *Nature* 550(7677), s. 549–552, tillgänglig på <https://doi.org/10.1038/nj7677-549a>.

Prenumerera på Statsvetenskaplig tidskrift!
www.statsvetenskapligtidskrift.org