

RUSU SZIDÓNIA – VITA EMESE

„BOLDOGOK, AKIK... RAGASZKODNAK AHHOZ, AMIBEN HISZNEK.”

Erdélyi magyar PhD-hallgatók elégedettsége és jólléte

A PhD-hallgatók boldogságának, elégedettségének, valamint általános jóllétének vizsgálata egyre nagyobb figyelmet kap a tudományos irodalomban, ami tükrözi ezen demográfiai csoport mentális egészségével és jóllétével kapcsolatos szélesebb körű aggodalmakat is. Egy nemrégiben Svédországban publikált tanulmány kimutatta azt, hogy a PhD-hallgatók körében a mentális egészségügyi problémák is hangsúlyosabban vannak jelen, mint mesterdiplomával rendelkező társaik körében.¹ Az akadémiai élet számos stresszel, szorongással és elszigeteltséggel jár mind a doktori fokozat megszerzését megelőző, mind az azt követő időszakokban. Ezen a bizonytalan karrierúton a doktori hallgatók boldogságát és elégedettségét több tényező is befolyásolhatja, melyek közül kiemelt szerepet játszanak belső és külső húzó és taszító tényezők is. Egy 2021-ben végzett, nem reprezentatív kérdőíves kutatás keretében vizsgáltuk ezen tényezők hatását a PhD-hallgatók jóllétére, boldogság- és elégedettségérzetére. Az eredmények segítenek megérteni, hogy milyen tényezők járulnak hozzá a doktori hallgatók mentális jóllétéhez, valamint melyek azok a stresszforrások, amelyek negatívan befolyásolják elégedettségüket.

A tanulmány során elsősorban a doktoranduszok jóllétére irányuló kutatási eredményeket mutatjuk be, összefüggésben a boldogság- és elégedettségérzettel, arra keresve a választ, hogy boldogok-e, akik ragaszkodtak a tudományos



Az eredmények alapján világossá vált, hogy a doktoranduszok életében, a motivációs hierarchiájuk csúcsán az önmegvalósítás, szakmai fejlődés, valamint a szakma iránti elhivatottság áll.

pályán való elinduláshoz és a doktoranduszi léttel kapcsolatban megfogalmazott percepcióikhoz?

A doktoranduszok jólléte

■ A PhD-hallgatók gyakran olyan egyedi stresszfaktorokkal szembesülnek, amelyek negatívan befolyásolhatják életükkel való elégedettségüket. A kettős szerep, hogy egyszerre diákok és munkavállalók, olyan összetett követelményeket támaszt, amelyek a kiégés, a szorongás és a depresszió érzését válthatják ki. Rawlins (2019) például kiemeli a tudományos pályán belüli rendkívüli versenyt, amely súlyosbíthatja a mentális egészségügyi problémákat, e szerint a megkérdezett PhD-hallgatók körülbelül 40%-a közepes vagy súlyos szorongásról számolt be. Ezek az eredmények rámutatnak a mentális egészséggel való foglalkozás fontosságára, mely elengedhetetlen a doktorjelöltek általános jóllétének szempontjából.²

A szakirodalom jelentős összefüggéseket állapít meg a tudományos munkával kapcsolatos stressz és a mentális jóllét között. Barbayannis és munkatársai (2022) rávilágítottak, hogy a tanulmányok okozta stressz az egyetemi hallgatók, köztük a PhD-fokozatot szerzők mentális egészségét befolyásoló domináns tényező. Tanulmányuk szignifikáns kapcsolatot mutat ki a fokozott akadémiai stressz és a rosszabb mentális jóllét között, ami arra utal, hogy bizonyos csoportok megemelkedett stressz-szintet tapasztalnak, ami tovább csökkenti a boldogságukat.³

A szupervíziós támogatás és annak hatása

■ A kutatások jelentős része hangsúlyozza a témavezető támogatásának kulcsfontosságú szerepét a PhD-hallgatók érzelmi jóllétének és a tudományos pályán való kitartásnak az alakításában. Wollast és munkatársai (2023) megállapították, hogy az észlelt szupervíziós támogatás jelentősen enyhíti a stressz érzését, és növeli a doktori programokban való folyamatos részvétel valószínűségét. Eszerint a témavezetők és a doktorjelöltek közötti támogató kapcsolatok fokozzák az érzelmi jóllétet, és elősegítik az összetartozás érzését, ami kulcsfontosságú a boldogság és az életelégedettség fenntartásához.⁴ Hasonlóképpen Rooij és munkatársai (2019) is megerősítik ezeket az eredményeket, megjegyezve, hogy a témavezető-jelölt kapcsolat minősége pozitívan korrelál a jelöltek elégedettségével, és negatívan korrelál a kilépési szándékkal.⁵

Munkaterhelés, személyes tényezők és az étellel való elégedettség

■ A munkaterhelés kérdése egy másik kritikus tényező, amely befolyásolja a PhD-hallgatók boldogságát és életelégedettségét. Rooij és munkatársai (2019) kiemelik, hogy a tapasztalt munkaterhelés negatívan kapcsolódik az elégedettséghez és az előrehaladáshoz, ami arra utal, hogy a túlzott követelmények a jelöltek körében a kilépési szándék növekedéséhez vezethetnek. Az összefüggés rávilágít annak szükségességére, hogy az egyetemeknek foglalkozni kell a munkaterheléshez kapcsolódó kérdéskörrel a doktorjelöltek általános elégedettségének és jóllétének növelése érdekében.⁶ Továbbá Ganesh és munkatársai (2023) hangsúlyozzák, hogy a személyes erőforrások, mint például az egyéni integritás és

egyensúly, valamint a határozottság, segíthetnek enyhíteni a magas munkaterhelés jóllétre gyakorolt kedvezőtlen hatásait. Rámutattak a személyes tulajdonságok, az egyéni integritás és reziliencia fejlesztésének fontosságára, amelyek hozzájárulnak az akadémiai nyomással szembeni ellenállóképességhez.⁷

Az előbbiekhöz kapcsolódóan az érzelmi intelligencia és a jóllét közötti kölcsönhatás egy másik fontos vizsgálati terület. Zhang Shuo és munkatársai (2022) megállapították, hogy a posztgraduális hallgatók magasabb érzelmi intelligenciája pozitívan korrelál a jólléttel, amit a társas támogatás és a pszichológiai rugalmasság közvetít.⁸ Ezek az eredmények arra utalnak, hogy az érzelmi intelligencia növelése jobb megküzdési mechanizmusokat biztosíthat a doktoranduszok számára a doktori tanulmányokkal összefüggő stressz kezeléséhez, ezáltal javítva az általános életelégedettséget.

A személyes erőforrásokat, például az ún. pszichológiai tőkét a PhD-hallgatók jóllétének fontos meghatározó tényezőiként azonosították. Cao és munkatársai (2024), valamint Ganesh és munkatársai (2023) tanulmányai azt mutatják, hogy a pszichológiai tőke összetevői, köztük az önhatékonyság és a reziliencia pozitívan kapcsolódnak az életelégedettséghez, és pufferként szolgálhatnak a tanulmányi stressz negatív hatásaival szemben.⁹

Az imposztorszindróma jelensége különösen fontos, amikor a PhD-hallgatók pszichológiai jóllétét tárgyaljuk. Sverdlík és munkatársai (2023) azt állítják, hogy a doktorjelöltek körében gyakori elégtelenség és önbizalomhiány érzése káros hatással lehet a mentális egészségükre és általános boldogságukra. A tanulmány kiemeli, hogy az akadémiai közösségen belül észlelt hovatartozás szignifikánsan előre jelzi az imposztorszindróma szintjét, ami arra utal, hogy a társadalmi integráció és támogatás fokozása enyhítheti annak negatív hatásait.¹⁰

Kulturális és kontextuális tényezők

■ Amikor a doktoranduszi pályán való megmaradás húzó és taszító tényezőit vizsgáljuk, fontos megemlíteni a strukturális és konjunkturális tényezőket is, amelyek jelentősen hozzájárulnak a doktoranduszok jóllétéhez. Továbbá a kulturális tényezők szintén jelentős szerepet játszanak a PhD-hallgatók tapasztalatainak és boldogságszintjének alakításában. Yang és Bai (2020) kínai PhD-hallgatók tapasztalatait vizsgálta, és azonosította mind a stresszorokat, mind a pozitív megküzdési stratégiákat, amelyek a hallgatók tanulmányok alatti pszichológiai alkalmazkodását befolyásolják. A szerzők szerint a kulturális kontextus és elvárások jelentősen befolyásolják, hogy a hallgatók hogyan érzékelik és kezelik a stresszt, kiemelve a kulturális hátteret figyelembe vevő, személyre szabott támogatási rendszerek szükségességét.¹¹ Fontos megemlíteni azt is, hogy a Covid-19-világjárvánnyal további stresszorok jelentek meg, amelyek hatással voltak a PhD-hallgatók mentális egészségére és jóllétére. Hendriksen és munkatársai (2021) kutatása szerint a pandémia a PhD-jelöltek körében a stressz, a szorongás és a depresszió megnövekedett szintjéhez vezetett, hangsúlyozva, hogy fokozott támogatásra és erőforrásokra van szükség e példátlan kihívások leküzdéséhez.¹² Hasonlóképpen, Aristeidou és Aristidou (2023) azt találták, hogy a pandémia alatti kutatási és munkahelyi bizonytalanságok jelentős depressziós tünetekkel korreláltak a PhD-hallgatók körében, ami még inkább aláhúzza a külső tényezők hatását a boldogságukra és az étellel való elégedettségükre.¹³

A PhD-hallgatók életelegedettségének növelése érdekében a szakirodalomból több ajánlás is kiderül. Ezek közé tartozik, hogy az intézményeknek prioritásként kell kezelniük a támogató szupervíziós kapcsolatok kialakítását, és olyan környezetet kell kialakítaniuk, amely ösztönzi a nyílt kommunikációt és a mentorálást. A munkaterheléssel kapcsolatos aggályok kezelése és a mentális jóllétet elősegítő intézményi stratégiák – például a megküzdési mechanizmusokról és a stresszkezelésről szóló workshopok – végrehajtása szintén létfontosságú. Továbbá a személyes erőforrások, az érzelmi intelligencia és az ellenállóképesség fejlesztésére összpontosító képzési programok a PhD-jelölteket olyan eszközökkel ruházhatják fel, amelyek révén hatékonyan meg tudnak birkózni a tudományos útjuk során tapasztalt kihívásokkal. Végül pedig a befogadás és a tudományos közösségeken belüli összetartozás kultúrájának megteremtése segíthet enyhíteni az impozitorszindróma érzetét, és javíthatja a doktoranduszok általános jóllétét.

Összefoglalva, a doktoranduszok boldogságát és életelegedettségét sokrétű tényezők sokasága befolyásolja, beleértve a témavezető támogatását, a munkaterhelést, a személyes erőforrásokat, a kulturális kontextust és olyan külső stresszorokat, mint a Covid-19-világjárvány. Amint a szakirodalomból kiderül, e tényezők holisztikus kezelése alapvető fontosságú a doktorjelöltek jóllétét elősegítő környezet kialakításához. A célzott támogatási rendszerek bevezetésével és a tanulmányok során szerzett tapasztalatok javításával az intézmények jelentősen növelhetik a doktoranduszhallgatóik boldogságát és életelegedettségét, ami végső soron jobb tanulmányi eredményekhez és mentális egészséghez vezethet. A következőkben egy erdélyi magyar PhD-hallgatók körében végzett kutatás adatain keresztül vizsgáljuk meg ezeket a tényezőket, figyelemmel az egyéni boldogság és elégedettség érzetére.

A felmérés kontextusa és módszertani fogódzói

■ A romániai felsőoktatási intézmények magyar tagozatú doktori iskoláinak megalakulása óta számos erdélyi magyar fiatal szerez szülőföldjén PhD-fokozatot. Az erdélyi magyar doktoranduszok egyrészt Romániában, másrészt magyarországi, valamint határon túli intézményekben végzik tanulmányaikat, ugyanakkor olyanok is vannak, akik duális képzésben vesznek részt. A PhD-hallgatók számát illetően nagyon kevés pontos adattal, mint inkább becsléssel rendelkezünk. 2013-ban készült egy teljesebb körű felmérés a doktoranduszokról, Aranymetszés néven, melyben a határon túli magyar doktoranduszokat vizsgálták Erdély, Szlovákia, Vajdaság és Kárpátalja területén. A 2013-as felmérés alapján az erdélyi származású magyar doktoranduszok számát körülbelül 489-re becsülték, a kérdőívet pedig 160-an töltötték ki.¹⁴ Az Aranymetszés kutatást 2019-ben megismételték, akkor a kitöltők száma megközelítőleg 90 volt, a 2021-es felmérésünk ezt a becslésszámot követte. Jelen kutatás kvantitatív megközelítésen alapult, az adatfelvétel online kérdőív formájában történt, a doktoranduszok és doktori intézmények, doktori programok (mint ösztöndíjprogramok, tehetség-gondozó csoportok) szisztematikus megkeresésével, informális hálózatok bevonásával. Az adatfelvétel 2021. május–augusztus közötti időszakban zajlott, ebben az intervallumban 126 doktorandusz töltötte ki a kérdőívet.

A vizsgálati csoportról megbízható és teljes körű háttér adatok nem álltak rendelkezésre, ezért a kutatást kísérleti jelleggel végeztük, az adatok nem reprezentatívak az erdélyi magyar doktoranduszközösségre. Ennek ellenére úgy gondol-

jük, hogy az eredmények a doktoranduszok jóllétkutatásainak témakörében jelentősek, illetve fontos, aktuális kérdéseket tematizálnak, egyéb országok eredményeivel és mérési módszereivel összhangban állnak, valamint további reprezentatív kutatások alapjául szolgálhatnak a jövőben.¹⁵

Erdélyi magyar doktoranduszok: kik ők, és mi motiválja őket?

■ A szociodemográfiai ismérvek fontos háttértényezői a célcsoport általános helyzetének megismerése szempontjából. Ebben a részben ezeket a főbb ismérveket, valamint a legfontosabb motiváló tényezőket mutatjuk be, amelybe beletartoznak mindazon faktorok, amelyek segítik, vagy éppen nehezítik a doktori pályán való megmaradást.

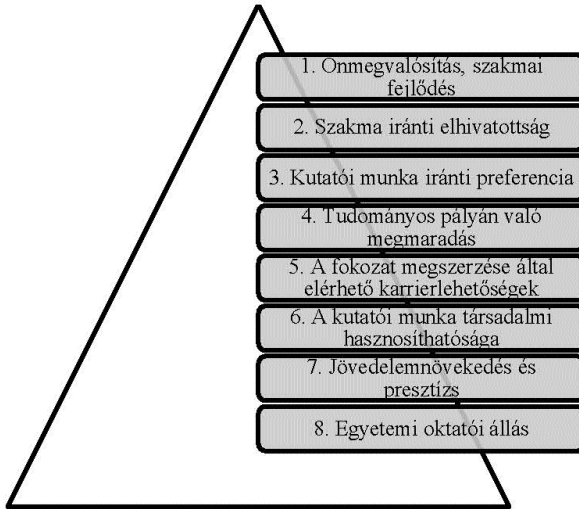
A válaszadók túlnyomó többsége helyileg Kolozsváron folytatja doktori tanulmányait, a Babeş-Bolyai Tudományegyetem valamely doktori iskolájában. A kitöltők között felülreprezentáltak a társadalomtudományi és művészeti szakirányon résztvevők. Körülbelül egyharmaduk másodéves (27%), valamivel kevesebben (25%) harmadévesek voltak a kitöltés pillanatában, az elsőévesek pedig 22 százalékát tették ki a válaszadóknak, és jellemzően 2017–2020 között kezdték meg tanulmányaikat. A válaszadók között kétszer annyi a női doktorandusz, mint a férfi (66 nő, illetve 34 férfi), ami jelentheti a felsőoktatásban résztvevők „elnőiesedését is”, főleg a humán és társadalomtudományi területeken, ugyanakkor a nők magasabb válaszadási hajlandóságáról is árulkodhat. Adatbázisunkban a válaszadók átlagéletkora 32,3 év volt. Életkörülményeikről elmondhatjuk, hogy többségük (58,6%) ebben az életszakaszban társával, párjával él együtt. Életvitelszerűen további 6,5% a szüleivel, 2,7% családtaggal, 12,4% lakótársakkal, barátokkal, és 19,5% feltehetően egyedül vagy egyéb lakhatási formában él.

A doktoranduszok származási hátterének elemzéséből kiderült, hogy a doktori pálya elérésének valószínűsége jelentősen lecsökken az alacsonyan képzett családok gyerekei számára, de még a szakiskolát végzett szülők gyermekei közül is mindössze 12–20% jut el a doktori képzésig, ami arra utal, hogy a származási család, azaz a szülő(k) iskolázottsága jelentős szelekciós kritérium. Bár jelen kutatás nem tér ki részletesen az elsőgenerációs értelmiségiek mobilitási lehetőségeire, de fontos megemlíteni, hogy azok az egyének, akik mégis áttörtek ezt a „kvázi” üvegplafont, számos nehézséggel, fokozottabb impozitárszindrómával, és a származási közeg, valamint az új közeg közötti állandó zsonglörködéssel szembesülnek¹⁶, amely jelentősen nehezíti a doktori életpályát, valamint csökkenti az elégedettség és a boldogságérzetet ebben az életszakaszban.

A szülők végzettsége mellett az aktuális partner végzettsége a hasonló társadalmi-gazdasági pozíciók mentén történő partnerválasztás szempontjából fontos tényező.¹⁷ A partnerek esetében a felsőbb végzettségű kategóriák reprezentációját látjuk, a partnerek 36,9 százaléka főiskolával vagy egyetemi végzettséggel, 41,7 százaléka pedig mesteri, 7 százaléka doktori végzettséggel rendelkezik. Ezek az adatok jelzik, hogy a doktori pályán elindulók többsége származási családi helyzetének reprodukciója mellett hasonló végzettségű partnereket is választ. Hozzáteszük, hogy a karrierpálya kihívásai, a folyamatos stresszhelyzetek közepette könnyebb összeegyeztetni és kiegyensúlyozni a munka és a magánélet területeit egy hasonló tapasztalatokkal rendelkező partnerrel.

A boldogság és jóllét összefüggéseiben fontos a doktoranduszi életpálya kezdeti időszakára is kitérni, hiszen a beiratkozási motivációk a későbbiekben is ki-

hatnak a doktoranduszok életpályájára. Az eredmények alapján világossá vált, hogy a doktoranduszok életében, a motivációs hierarchiájuk csúcsán az önmegvalósítás, szakmai fejlődés, valamint a szakma iránti elhivatottság áll. A legkevésbé fontos motivációs tényező a jövedelemnövekedés és a presztízs, illetve az egyetemi oktatói állás. A két legkevésbé kiválasztott motiváció abból is fakadhat, hogy eleve a struktúra, amelyben továbbtanulni készülnek kevésbé biztosítja ezeket, és a PhD-fokozatot szerzett személyek kevesebb, mint 5%-a marad akadémiai pályán.



1.ábra: Doktorira való beiratkozással kapcsolatos motivációk
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021)

A belépés után a doktoranduszok nem csupán közvetlenül a szakmai dolgaikra kell időt szánjanak, hanem számos egyéb teendő is tornyosul előttük. Ahogyan az alábbi ábrán láthatjuk, egy doktorandusz egy hét alatt számottevő pluszmunkaórát végez azért, hogy teljesítse a kutatási, tudományos alkotói, az ösztöndíjak megszervezésére irányuló, egyetemi órátartási, adminisztratív és az önfejlesztési feladatköreit is. Ezek nagyon sokszor munkafelhalmozással, párhuzamos munkavégzéssel, alváshiánnyal, a szociális és magánélet háttérbe szorulásával járnak. A kutatási feladatok és az egyetemi órátartás a leghangsúlyosabb a doktoranduszi teendőkből, amely két szinten is problémás lehet: egyrészt a kérdőív során nem tértünk ki arra, hogy a kutatási munka a doktoranduszi kutatással van közvetlen kapcsolatban, vagy egyéb kutatási munkákat is takar, valamint az egyetemi órátartás eszerint átlagosan 6 órát jelent egy héten, amelyekre óradói státuszban szintén az alulfizetettség a jellemző. Ugyanakkor fontos azt is kiemelni, hogy az ösztöndíjas doktoranduszi státusz megköveteli a doktorandusztól az átlagosan heti 2 szeminárium (azaz 4 óra) tartását. Amennyiben ezeket az átlagokat összeadnánk, és napi lebontásban számolnánk ki, akkor azt jelentené, hogy egy átlagos doktorandusz hetente 63,06 órát tölt doktoranduszi teendőivel, amely egy fél munkaidővel a teljes munkaidő felett áll, de amennyiben az óralátogatást és az önfejlesztést levonjuk, akkor is az átlag munkaidő feletti óraszámról beszélünk, ami egy heti 5 napos munkaidőben, napi 10,6 órányi munkaidőt jelent.

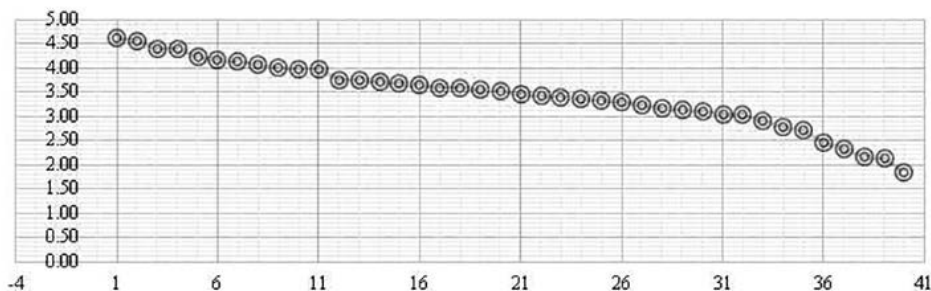
	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
Óralátogatás	3,27	5,26	0	32
Vizsgákra, beadandókra való felkészülés	7,76	8,39	1	36
Kutatási feladatok	12,14	12,58	1	70
Tudományos alkotói munka	10,91	10,59	1	62
Ösztöndíjak megszerzésére irányuló tevékenységek	5,24	6,33	1	32
Egyetemi óratartás	12,10	8,74	1	32
Adminisztratív feladatok	4,84	5,84	1	32
Önfejlesztés	6,80	7,06	1	39

1. táblázat: Doktoranduszok különböző tevékenységekkel töltött óraszámait heti lebontásban
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021; Saját számítás a szerzők kutatása alapján)

Jóllét, elégedettség és egyensúly

■ A kutatás egyik központi eleme a jóllét dimenzióinak vizsgálata volt, amely a mentális és fizikai egészség állapotát egyaránt magában foglalta. A jóllét mutatóinak kidolgozásához egy adaptált összegző tanulmány alapján határoztuk meg a külső és belső tényezőket. A külső faktorok közé tartozott a szupervízió, a személyes és szociális élet, a tanszéki struktúra és szocializáció, valamint az anyagi és megélhetési lehetőségek. Ezzel párhuzamosan figyelembe vettük a belső tényezőket is, mint a motiváció, íráskészség és szabályozási stratégiák, az akadémiai identitás, önértékelés és hatékonyság. A kutatás során egy 40 kérdésből álló skálán kérdeztük meg azt, hogy a doktoranduszok mely külső és belső faktorokat tartják fontosnak a doktori program alatt, melyek azok, amelyek segítik a doktoranduszi pályán való megmaradásukat. Ahogyan az alábbi ábrán és a hozzáfűzött magyarázó jegyzéken is láthatjuk, a doktoranduszok nagy részét érdekli a téma, amit kutatnak (4,63 átlag), nyitottak a témavezetője által adott visszajelzésekre (4,55 átlag), valamint képesek önálló munkavégzésre a doktoriuk során (4,39 átlag). A doktoranduszok nagy része szerint a doktori tanulmányok negatív hatással voltak az egészségükre, illetve a szociális kapcsolataikra annak ellenére, hogy nem félnek attól, hogy a doktori program miatt lemaradnak valamilyen társasági eseményről. Ugyanakkor legtöbben nem tagjai semmiféle doktoranduszokat összefogó érdek-

Értékek átlagpontjai csökkenő sorrendben



2. ábra: Egyes külső és belső motivációk átlaga csökkenő sorrendben
(ahol 1 – egyáltalán nem értek egyet, 5 – teljes mértékben egyetértek)

képviselési szervezetnek (2,17 átlag), illetve pályafutásuk alatt nem írtak tanszéki finanszírozású tanulmányokat, tudományos cikkeket (1,84 átlag).

1 Érdekel a téma, amit kutatok	21 Hatékony vagyok a doktori munkámban
2 Nyitott vagyok a témavezetőm által adott visszajelzésekre	22 Doktoranduszi pályafutásom alatt már részesültem kutatási támogatásokban
3 Képes vagyok az önálló munkavégzésre a doktorim során	23 Főként formális kommunikáció révén jutok hozzá infókhoz a doktoranduszi kötelezettségeimet illetően
4 A témavezetőm támogató jelleggel kommunikál velem	24 Hozzáférék a doktoranduszi pálya alatt elérhető anyagi lehetőségekhez (ösztöndíjak, kutatási támogatások)
5 Mindig újraolvasom a szövegrészt, amit írtam	25 Úgy érzem, hogy haladok a doktoranduszi életpályámon
6 A témavezetőmmel hasonló munkaértékeink vannak	26 Időnként azt érzem, hogy nem tudom megbeszélni a tanulmányi kérdéseimet a családommal vagy barátaimmal
7 Rendelkezem a doktorim befejezéséhez szükséges kompetenciákkal	27 A doktori program alatt az egészségi állapotomra kevesebb időt fordítottam
8 Nyíltan és gyakran tudok kommunikálni a témavezetőmmel	28 A doktori program befejezése után jó kilátásaim vannak az elhelyezkedésre
9 Készülök a témavezetői ülésekre	29 Nehézséget okoz számomra a doktori tézis írása
10 Tiszteletben tartom a témavezetőmmel megbeszélte ütemtervet	30 A tudományos közösség teljes értékű tagjának érzem magam
11 Hasznosnak érzem a doktori kutatásomat	31 Ismerem a doktoranduszi pályán megjelenő anyagi lehetőségeket
12 Kellően motiváltak érzem magam a doktori program véghezvitelére	32 A doktori program alatt a társadalmi/ szociális életemre kevesebb időt fordítottam
13 Értem és meg is tudok felelni a tanszéki elvárásoknak	33 Főként informális kommunikáció révén jutok hozzá az információkhoz a doktoranduszi kötelezettségeimmel kapcsolatosan
14 A témavezetőm mentorálási feladatokat is betölt	34 A doktori munka strukturálatlanságai miatt kevésbé vagyok motivált
15 Jó íráskészséggel rendelkezem	35 Nehézséget okoz számomra a doktori tézis szerkezetének meghatározása
16 Van lehetőségem ismerkedni más doktoranduszokkal is	36 Félek, hogy a doktori program miatt lemaradok valamilyen társasági eseményről (baráti találkozó)
17 Gyakran veszek részt tudományos tevékenységekben	37 Inkább többszerzős, kollaboratív írásokat preferálok
18 Általában jó kapcsolatot ápolok az akadémiai szféra többi tagjával	38 Része vagyok a doktoranduszokat összefüggő érdekképviseleti szervezeteknek, hallgatói osztályoknak (pl. RODOSZ, DOSZ stb.)
19 Kellő információt kapok a tanszéki és doktori iskolák elvárásairól	39 Alkalmatlannak érzem magam a doktori tanulmányokban való részvételre
20 Tisztában vagyok a doktori munkám, kutatásom finanszírozási lehetőségeivel	40 A doktoranduszi pályafutásom alatt írtam már tanszéki finanszírozású cikkeket

A 40 kérdést és kijelentést adatsűrítés, főkomponens elemzés során kilenc faktorba sűrítettük, így a következő csoportokat kaptuk, amelyek erősítik vagy gyengítik a belső, illetve a külső jólléti dimenziókat:



3. ábra: Doktoranduszi jóllétet meghatározó motivációs faktorkok adatsűrítés után
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021; Szerzők számítása)

Így a belső motivációk közé tartozik az akadémiai identitás, a tudatosság és strukturáltság, a készségek értékelése, valamint a pozitív jövőkép. A külső faktorkokat mezo- és makroszinten is meghatározhatjuk, amelyek összefüggésben vannak az adott intézménnyel, a kontextussal, amelyben a doktorandusz tevékenykedik, ezek pedig a következők: szupervízió, anyagi lehetőségek és tanszéki struktúra, tanszéki elvárások, akadémiai kommunikáció, többszerzős vagy kollaboratív, valamint a személyes szociális élet. Ezeket a faktorkokat az általános elégedettségi és boldogsági mutatókkal vetettük össze (lásd 1. melléklet), mint az étellel való megelégedettség, a kitűnő életkörülmények, az ideális élet, valamint a következő, az életre vonatkozó kijelentések: *Minden fontosat megkaptam, amit akartam; Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék; Mindig megszerezni, amit kívánsz, megvenni, amit akarsz.*

A fiatal doktoranduszok számára a kutatói pályán való megmaradás gyakran a szociális élet és az egészség rovására megy. Ideális esetben egy kiegyensúlyozott életmód magában foglalná a munka, a tanulás és a magánélet összhangját, és a szociális kapcsolatok stabilitását. Jelen esetben az ideális élet és a szociális védőháló, kapcsolati háló nem jár kéz a kézben. A valóság gyakran mást mutat, hiszen a kontextus által generált és elvárt akadémiai ideális kutatói életből sok esetben önkéntelenül is kiszorulnak a szociális kapcsolatok, idő-, energiahiány, túlterheltség, munkafelhalmozás és egyéb tényezők miatt. Az akadémiai identitás és az önértékelés viszont pozitív kapcsolatban áll az elégedettséggel, mivel a doktoranduszi élet nem csupán munka, hanem egy elhivatott, szenvedélyes életforma. Bár a hivatástudat gyakran hozzájárul a jólléthez, az elégedettség ennél sokkal összetettebb: számos tényező alakítja, amelyeket nem lehet egy leegyszerűsített ok-okozati modellel magyarázni.

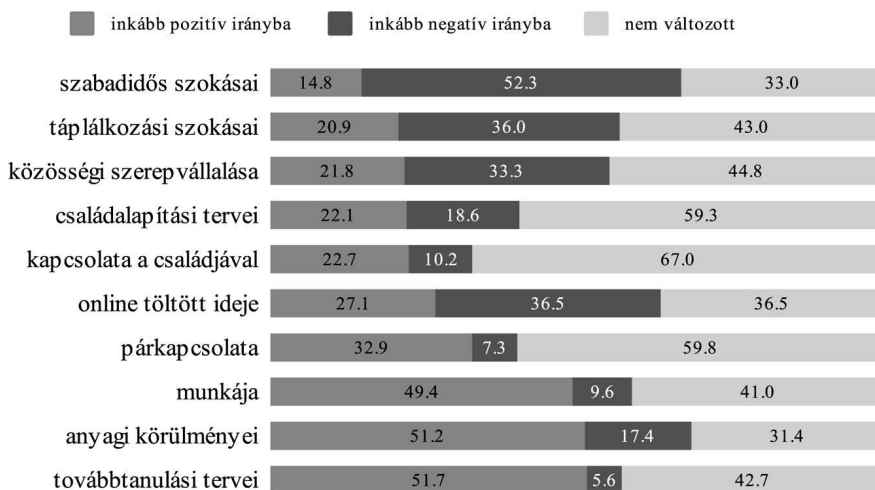
Az adatok alapján a PhD-hallgatók életében kiemelkedő szerepet játszik a család, a munka és a tanulás közötti egyensúly megteremtése. Általánosságban, a munkával töltött idő és a szabadidő között kialakított egyensúly kapcsán átlag fölötti (5,72 átlag; 1-10-ig terjedő skála) elégedettségről számoltak be a hallgatók.

Köztudott azonban, hogy a különböző elvárások és a folyamatosan növekvő terhek közepette a hallgatók gyakran próbálnak kompromisszumot kötni e területek között. Amikor konkrétan vizsgáltuk, hogy hol helyezik el magukat a család- és munka-, illetve tanuláscentrikusság skálán, kiderült, hogy többségük a családtól kissé távolabb, míg a munkához közelebb helyezi el magát, ugyanakkor nemek közötti eltérések is megfigyelhetők: miközben a tudományos pályára készülő nők a hagyományos szerepmoddellnek megfelelően inkább a család felé orientálódtak, a férfiak a munkát részesítették előnyben. Párkapcsolattípus szerint a leginkább egyensúlyra törekvő szemlélet a házasságban élőkről mondható el (2,66¹⁸), míg a legerőteljesebb munkacentrikusság a párkapcsolattal rendelkező, de külön élő válaszadókra jellemző (3,15 átlag).

A jóllét szempontjából a társkapcsolatok és a társas támogatás kiemelkedő jelentőséggel bír. A kutatási adatok alapján a házasságban élő hallgatók magasabb pontszámmal értékelik életük ideálishoz való közelségét és életkörülményeiket, mint egyedülálló társaik. Hasonlóképpen, az élettársi kapcsolatban élők szintén magasabb pontszámmal értékelik azt az állítást, hogy eddig mindent megkaptak az életben, amit fontosnak tartottak, szemben az egyedülállókkal. Ezek az eredmények alátámasztják a társas kapcsolatok és a támogatás pozitív hatását az egyén jóllétére. Fontos azonban kiemelni, hogy ezek az eredmények nem azt sugallják, hogy párkapcsolatban élni „jobb”, míg egyedül lenni „rosszabb”, hanem azt, hogy a társas támogatás és a kapcsolati háló minősége jelentős szerepet játszhat az egyéni jóllét alakulásában.

Boldogok, akik doktorálnak? – a doktori képzés hatásai az egyes életterületekre

■ A doktori képzés komoly áldozatokat követel a magánélet terén. Sok hallgató esetében a képzés megkezdését követően romlottak a rekreációs tevékenységek, nőtt az online térben töltött idő, és csökkent a közösségi részvétel. Az egészségtudatos viselkedés is negatív irányba változott.¹⁹ Ezzel szemben a továbbtanulási tervek, a karrieraspirációk és az anyagi helyzet dimenzióban a hallgatók fele pozitív változásokról számolt be. A munka–magánélet feszültsége a nőknél hangsúlyosabb: a nők körében háromszor magasabb azok aránya, akiknek a családalapítási tervei inkább negatív irányba változtak a doktori képzés ideje alatt, amiből arra következtetünk, hogy a doktori képzésben részt vevő nő hallgatók számára komoly kihívást jelent már a pályájuk elején a család, a családtervezés és a szakmai kiteljesedés összehangolása. Ez a feszültség jelentős hatással van a jóllétükre, az étellel és a szakmai munkájukkal való elégedettségre, ami számos esetben abban csúcsondik ki, hogy az akadémiai környezetben tevékenykedő nők gyakrabban számolnak be imposztorszindrómáról. Ennek oka, hogy a munkahelyi környezet gyakran tele van olyan rendszerszintű elítéletekkel és elvárásokkal, amelyek megkérdőjelezzik a nők képességeit, kutatói identitását és alkalmasságát. Ezek a rendszerszintű akadályok tovább erősítik az önbizalomhiányt, amelyet az imposztorszindróma tévesen egyéni problémaként kezel. A megoldás azonban nem az, hogy a nőket „javítjuk meg”, hanem az, hogy átalakítjuk a munkakörnyezetet, amelyben tevékenykednek, és elismerjük a karrierutak és identitások sokféleségét. Csak így lehet mérsékelni az imposztorszindróma kártékony hatását, és segíteni a nőket abban, hogy magabiztosan és sikeresen építhessék karrierjüket, és meg tudják valósítani a családalapítással kapcsolatos terveiket is.²⁰



4. ábra: A doktori képzés hatásai az egyes életeredületekre (%);
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021; Szerzők számítása)

Következtetések és ajánlások

■ Az erdélyi magyar doktoranduszok jólléte és boldogsága számos belső és külső tényezőtől függ. Az akadémiai élet számos kihívással jár, amelyek befolyásolják a doktoranduszok mentális és fizikai jóllétét. A kutatás kiemeli, hogy a doktoranduszok esetében az egészségi állapot romlása, a szociális kapcsolatok háttérbe szorulása és a stressz általános problémák, amelyek negatívan befolyásolják az étellel való elégedettséget. A túlzott munkaterhelés, az akadémiai nyomás és a kutatási követelmények gyakran vezetnek kiégéshez és szorongáshoz. Ezt a helyzetet súlyosbítja, hogy sok doktorandusz nem kap megfelelő támogatást, ami növeli az imposztorszindróma kialakulásának esélyét. A megfelelő témavezetői támogatás kulcsfontosságú a hallgatók érzelmi jóllétéhez és sikeres előmeneteléhez. A támogató és nyitott szupervíziós kapcsolatok elősegítik a boldogságot és csökkentik a doktori programokból való lemorzsolódás kockázatát.

A doktoranduszok magánélete, rekreációs szokásai és egészségügyi állapota gyakran romlik a képzés alatt. A család, a szociális kapcsolatok és a munka-magánélet közötti egyensúly megőrzése kihívást jelent, különösen a női doktoranduszok számára, de általánosan minden hallgatót érint.

Legvégül néhány ajánlást is megfogalmazunk, amelyek a megfelelő támogatási rendszer kiépítésére, a mentális egészség promotálására, valamint a rizikócsoportokra való különös figyelemre vonatkoznak. Fontosnak tartjuk, hogy az egyetemek alakítsanak ki olyan támogató rendszereket, amelyek csökkentik a munkaterhelést, mérsékelik az alulfizettség és a munkahelyhalmaz problémáit. Emellett a rendszeres mentálhigiénés programok és a stresszkezelési technikákat célzó tréningek jelentősen javíthatnák a doktoranduszok életminőségét és boldogságérzetét. Különös figyelmet kell fordítani a magas kockázatnak kitett csoportokra, mint például a nők, az etnikai és nemi kisebbségek, a fogyatékkal élők, az első generációs értelmiségiek, valamint más veszélyeztetett csoportok tagjaira, akik fokozottan ki vannak téve a társadalmi és intézményi nyomások negatív hatásainak.

■ JEGYZETEK

1. Fred Schwaller: The huge toll of PhDs on mental health: data reveal stark effects. *Nature* 2024/10. Web: <https://www.nature.com/articles/d41586-024-03136-4> (2024. 10. 03.)
2. Catherine M. Rawlins: *The Ivory Tower of Academia and How Mental Health is Often Neglected*. Future Science Ltd, 2019.
3. Georgia Barbayannis – Mahindra Bandari – Xiang Zheng – Humberto Baquerizo – Keith W. Pecor – Xue Ming: Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and Covid-19. *Front Psychol.* May 23th, 2022. Web: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344/full>
4. Robin Wollast – Cristina Aelenei – Johann Chevalre – Nicolas Van der Linden – Benoît Galand – Assaad Azzi, Mariane Frenay – Olivier Klein: *Facing the dropout crisis among PhD candidates: the role of supervisor support in emotional well-being and intended doctoral persistence among men and women*. *Studies in Higher Education*, 2023/6. 813–828. Web: <https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2172151>
5. E. van Rooij – M. Fokkens-Bruinsma – E. Jansen, E. (2019). Factors that influence PhD candidates' success: the importance of PhD project characteristics. *Studies in Continuing Education*, 2019/1. 48–67. Web: <https://doi.org/10.1080/0158037X.2019.1652158>
6. Uo.
7. Pavithra Ganesh – Neemu S. Krishna – Kailash B. L. Srivastava: *Impact of personal resources on well-being of doctoral students in Indian higher academic institutions*. *Educational and Developmental Psychologist* 2023/1. 58–73. Web: <https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2277457>
8. Zhang Shuo – Deng Xuyang – Zhao Xin – Cai Xuebin – Hou Jie: The Relationship Between Postgraduates Emotional Intelligence and Well-Being: The Chain Mediating Effect of Social Support and Psychological Resilience. *Front Psychol.* June 14th2022. Web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9255643/>
9. Fei Cao – Li-fang Zhang – Mengting Li – Zhengli Xie: *Subjective well-being among PhD students in mainland China: the roles of psychological capital and academic engagement*. *Front Psychol.* January 18th, 2024. Ganesh et al.: i. m.
10. Anna Sverdlík – Nathan C. Hall – Lynn McAlpine: *PhD Imposter Syndrome: Exploring Antecedents, Consequences, and Implications for Doctoral Well-Being*. *International Journal of Doctoral Studies*, 2020/15. 737–758.
11. Chunyan Yang – Li Bai: *Psychological Adjustment of Chinese PhD Students: A Narrative Study*. *International Journal of Doctoral Studies*. 2020/15. 595-614.
12. Pauline A. Hendriksen – Johan Garssen – Elisabeth Y. Bijlsma – Ferdi Engels – Gillian Bruce – Joris C. Verster: COVID-19 Lockdown-Related Changes in Mood, Health and Academic Functioning. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2021/11. 1440-1461. Web: <https://doi.org/10.3390/ejihpe11040103>
13. Maria Aristeidou – Angela Aristidou: *Research disruption during PhD studies and its impact on mental health: Implications for research and university policy*. *PLOS ONE* 18(10). 2023. Web: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291555>
14. Székely Tünde – Dániel Botond – Talpas Botond: *Erdélyi magyar doktorandusz hallgatók élet-pályá vizsgálata*. *Kisebbségkutatás* 2013/3. 24–59. web: https://epa.oszk.hu/00400/00462/00068/pdf/EPA00462_kisebbségkutatás_2013_3_034-059.pdf
15. A kutatás dr. Dániel Botond, Vita Emese és drd. Rusu Szidónia közös munkája, amely a Romániai Magyar Doktorandusok és Fiatal Kutatók Országos Szövetsége háttértámogatásával, valamint a Domus Szülőföldön program finanszírozásával valósult meg.
16. Durst Judit – Nyíró Zsanna – Bereményi Ábel: *A társadalmi mobilitás ára: Első generációs diplomások és az osztályváltás következményei*. Gondolat Kiadó, Bp., 2022.
17. Uo.
18. A kérdés arra vonatkozott, hogy hol helyeznék el magukat a hallgatók aszerint, hogy a családi életnek vagy a munkának van nagyobb szerepe az életükben. Az átlagértékek egy 1–5-ig terjedő skálán értelmezendők, ahol 1 – inkább a családi életnek, magánéletnek van nagyobb fontossága, 5 – a tanulásnak, hivatásnak, munkának van fontosabb szerepe a hallgatók életében.
19. Fontos megjegyezni, hogy ezek az eredmények nem függetleníthetők a Covid-19 időszakától, amely jelentősen korlátozta a szabadidős tevékenységeket és a feltöltődés lehetőségeit. Ez a különleges körülmény súlyosbíthatta a doktori képzés életmódbeli kihívásait.
20. Ruchika Tulshyan – Jodi-Ann Burey: *Stop Telling Women They Have Imposter Syndrome*. *Harvard Business Review*, February 11, 2021. web: <https://hbr.org/2021/02/stop-telling-women-they-have-imposter-syndrome>