

A PhD-hallgatók mentális jólléte

Mental well-being of PhD students

DI BLASIO Barbara, PhD, Dr. habil / egyetemi docens

Apor Vilmos Katolikus Főiskola, 2600-Vác, Schusztér Konstantin tér 1-5.,
diblasio.barbara@avkf.hu

Abstract

This pilot study examines the main individual, interpersonal and institutional factors associated with the mental well-being and resilience of PhD students. The theoretical framework combines transactional stress and coping theory with self-determination theory. An online questionnaire completed by 49 doctoral students explored emotional exhaustion, motivation, opportunities for recovery and perceptions of the academic environment. The results indicate substantial psychological strain and highlight the importance of predictable requirements, adequate financial conditions, constructive supervision and supportive academic communities. Resilience is interpreted not as an unlimited individual resource, but as a capacity strongly shaped by institutional conditions.

Keywords: doctoral education, mental well-being, resilience, supervision, institutional support

Kivonat

A pilot jellegű tanulmány a PhD-hallgatók mentális jóllétét és rezilienciáját befolyásoló egyéni, interperszonális és intézményi tényezőket vizsgálja. Az elméleti keretet a stressz- és megküzdésselmélet, valamint az önmeghatározás-elmélet adja. A 49 doktorandusz részvételével végzett online kérdőív a lelki kimerültséget, a motivációt, a regeneráció lehetőségét és az akadémiai környezet megítélését tárta fel. Az eredmények jelentős pszichés terhelésre utalnak, és kiemelik a kiszámítható követelmények, a megfelelő finanszírozás, a konstruktív témavezetés és a támogató szakmai közösség szerepét. A reziliencia nem korlátlan egyéni erőforrás, hanem az intézményi működés által is alakított képesség.

Kulcsszavak: doktori képzés, mentális jóllét, reziliencia, témavezetés, intézményi támogatás

1. BEVEZETÉS

A doktori képzés a felsőoktatás egyik legnagyobb szakmai és pszichés terheléssel járó szakasza. A PhD-hallgatóknak egyszerre kell önálló kutatóként teljesíteniük, publikálniuk, és gyakran oktatási vagy adminisztratív feladatokat is ellátniuk, miközben karrierkilátásaik és anyagi helyzetük sokszor bizonytalan. Az utóbbi évek vizsgálatai arra hívták fel a figyelmet, hogy körükben a stressz, a szorongás, a depresszív tünetek és a kiegészítő gyakran jelentős problémát jelentenek, amelyek a kutatási teljesítményt, a lemorzsolódást és a tudományos pálya fenntarthatóságát is befolyásolhatják [1, 2].

Jelen tanulmány célja a doktoranduszok mentális jóllétét meghatározó legfontosabb tényezők áttekintése és egy pilot vizsgálat eredményeinek bemutatása. A mentális jóllét nem pusztán a pszichés zavarok hiányát jelenti, hanem magában foglalja a pozitív pszichológiai működést, az érzelmi egyensúlyt, az énrhatékonyságot, a társas beágyazottságot és az élettel való elégedettséget is [3, 7]. A doktori képzésben mindez különösen összetett, mert a tanulói, munkavállalói és kutatói szerep egyszerre van jelen.

A tranzakcionális stresszmodell szerint a terhelés nem kizárólag a külső követelmények nagyságától függ, hanem attól is, hogy az egyén saját erőforrásait elegendőnek érzi-e azok kezelésére. Kutatási kudarcok, publikációs elutasítások, határidők vagy teljesítményelvárások akkor válhatnak tartós stresszforrássá, ha a hallgató kevés kontrollt, bizonytalan támogatást vagy elégtelen erőforrásokat észlel. A megküzdés ezért központi jelentőségű: az aktív problémamegoldás, a társas támogatás keresése és a helyzet rugalmas újraértékelése védőfaktoroként működhet, míg az elkerülő stratégiák tartós alkalmazása növelheti a kimerülés kockázatát [4, 6].

A megküzdési folyamatban a problémafókuszú és az érzelmifókuszú stratégiák egyaránt szerepet kaphatnak. Előbbi a stresszt kiváltó helyzet módosítására, utóbbi a negatív érzelmi állapot szabályozására irányul. A doktori képzésben mindkettőnek lehet adaptív funkciója: a kutatási terv újraszervezése, a határidők újratárgyalása vagy a segítségkérés problémafókuszú lépés, míg a sport, a társas támasz és a regeneráció az érzelmi

terhelés csökkentését segítheti. A tartósan fennálló, intézményileg nem befolyásolható stresszorok azonban akkor is kimerítőek lehetnek, ha a hallgató egyéni megküzdése megfelelő.

2. MOTIVÁCIÓ ÉS INTÉZMÉNYI KÖRNYEZET

A mentális jóllét és a motiváció kapcsolatának értelmezéséhez fontos keretet ad Deci és Ryan önmeghatározás-elmélete. Az elmélet szerint az optimális működéshez három alapvető pszichológiai szükséglet tartós kielégülése szükséges: az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás [5]. A doktori képzés elvben nagyfokú önállóságot biztosít, ugyanakkor a nem egyértelmű követelmények, a kiszámíthatatlan visszajelzések vagy a túlzott kontroll csökkenthetik az autonómia megélését. A kompetenciaérzés szorosan függ a reális elvárásoktól és a konstruktív szakmai visszajelzéstől, míg a kapcsolódás a témavezetővel, kutatócsoporttal és doktorandusztársakkal kialakított támogató kapcsolatokban jelenik meg.

Az autonómia nem teljes függetlenséget jelent, hanem azt az élményt, hogy a hallgató döntései összeegyeztethetők saját szakmai céljaival. Sérülhet akkor, ha az elvárások implicit módon jelennek meg, a szabályozás rugalmatlan, vagy a témavezetői kontroll túlzott. A kompetenciaérzés a doktori képzésben különösen sérülékeny, mert a kutatás természetéből fakadóan gyakoriak a bizonytalan kimenetelű helyzetek, a zsákutcák és a publikációs elutasítások. Ilyenkor a rendszeres, konkrét és fejlesztő visszajelzés nem csupán szakmai, hanem jólléti szempontból is jelentős. A kapcsolódás pedig védelmet nyújthat a magányos kutatási munka és a versengő akadémiai környezet hatásaival szemben.

Az önmeghatározás-elmélet a motivációt kontinuumként kezeli. A doktori képzés kezdetén gyakori belső érdeklődés idővel kiegészülhet külső célokkal, például a fokozatszerzés, a publikációs elvárások vagy a munkaerőpiaci előnyök igényével. Ezek önmagukban nem feltétlenül rontják a jóllétet, ha a hallgató értelmesebben érzi őket, és az intézményi környezet támogatja az autonómiát, a kompetenciát és a kapcsolódást. Ha viszont a külső elvárások tartósan felülírják a belső célokat, a motiváció kényszerjellegűvé válhat.

A magyar doktori képzés négyéves, intézményesített doktori iskolák keretében működő rendszer. Erőssége a formális képzési és fokozatszerzési struktúra, a kutatói utánpótlás hagyománya, valamint a hazai és nemzetközi ösztöndíj- és mobilitási lehetőségek. Ugyanakkor a korábbi elemzések és a hallgatói tapasztalatok több visszatérő nehézséget jeleznek: a finanszírozás bizonytalanságát, a doktori iskolák közötti minőségi különbségeket, az erőforrások széttagoltságát, a témavezetőtől való erős függést és a doktori fokozat utáni karrier kiszámíthatatlanságát [2, 8]. A hallgató egyszerre lehet tanuló, kutató, oktató és munkavállaló, ami tartós szerepkonfliktushoz vezethet.

A rendszer fejlesztése ezért nem szűkíthető a tantervi tartalmak módosítására. A mentális jóllét szempontjából lényeges a témavezetői és mentori felkészítés, a világos előmeneteli és értékelési kritériumok, a hallgatói terhelés követése, a mentálhigiénés szolgáltatások elérhetősége, valamint a nem akadémiai karrierutak láthatóbbá tétele. Ezek a beavatkozások a pszichés biztonság mellett a kutatási teljesítmény és a képzés befejezésének esélyét is javíthatják.

A hallgatói helyzetet tovább nehezítheti a finanszírozási és szerepbizonytalanság. Ha az ösztöndíj nem fedezi a megélhetést, a külső munkavállalás időt vesz el a kutatástól és a regenerációtól. Ezzel párhuzamosan a doktorandusz gyakran egyszerre vesz részt oktatásban, kutatásban és adminisztratív feladatokban, miközben státusza részben hallgatói, részben munkavállalói jellegű. A doktori fokozat utáni akadémiai pálya korlátozott kiszámíthatósága további bizonytalanságot jelenthet. Mindez azt mutatja, hogy a jóllét kérdése nem választható el a doktori képzés szervezeti és finanszírozási struktúrájától.

3. MÓDSZER ÉS EREDMÉNYEK

Az empirikus rész egy 2025 decemberében végzett pilot vizsgálatra épül. Az adatfelvétel saját szerkesztésű online kérdőívvel, informális kapcsolati hálókön keresztül történt; összesen 49 fő vett részt benne. Az állításokat ötfokú Likert-skálán értékelték, az adatok feldolgozása leíró statisztikával és kvalitatív tartalom-elemzéssel történt. A kutatás arra irányult, hogy a doktoranduszok mennyire élik meg megterhelőnek képzésüket, és mely tényezők segítik vagy akadályozzák szakmai előrehaladásukat és mentális jóllétüket.

A minta nem reprezentatív: a válaszadók 57%-a nő és 43%-a férfi volt; 71%-uk 25–30 év közötti, további 14%-uk 31–35 éves. A kitöltők 71%-a nappali tagozaton tanult, 73%-uk nem rendelkezett családdal és gyermekkel. A kis elemszám, az informális terjesztés és az önbeszámoló módszer korlátozza az eredmények általánosíthatóságát. A keresztmetszeti adatfelvétel oksági összefüggések vizsgálatára sem alkalmas, ezért az eredmények feltáró jellegűek.

A válaszok ennek ellenére több markáns tendenciát mutatnak. A résztvevők 66%-a egyetértett azzal, hogy gyakran érzi magát lelkileg kimerültnek, 55%-uk pedig jelezte, hogy időnként elveszíti motivációját.

Ezzel párhuzamosan a többség inkább elégedett volt saját tudományos teljesítményével. Ez arra utal, hogy a magas vagy elfogadható teljesítmény jelentős pszichés terheléssel is együtt járhat, ezért a teljesítménymutatók önmagukban nem adnak megfelelő képet a hallgatói jóllétről.

A regeneráció feltételei sem mindenkinél adóttak. A válaszadók 47%-a úgy érezte, nincs elegendő lehetősége pihenni és feltöltődni, és több mint felük túlterheltségről számolt be. Különösen figyelemre méltó, hogy mindössze 12% érezte úgy, hogy az egyetemi környezet kifejezetten ösztönzi saját kutatói fejlődését. A formális képzési struktúra tehát önmagában nem garantál inspiráló és támogató tudományos közeget.

A szöveges válaszokban a családdal és barátokkal töltött idő, a sport, a hobbik, az alvás és pihenés tudatos védelme, valamint a doktorandusztársakkal és más kutatókkal folytatott beszélgetés jelent meg gyakori megküzdési módként. Többen kiemelték a kisebb szakmai sikerek motiváló erejét és a jövőkép tudatos építését. Egy válasz pszichológusi és gyógyszeres segítség szükségességét is jelezte, ami arra utal, hogy egyes esetekben a terhelés professzionális támogatást igénylő szintet érhet el.

A számszerű és szöveges eredmények együtt arra utalnak, hogy a hallgatók sok esetben aktívan próbálják védeni saját jóllétüket, de az egyéni stratégiák hatását korlátozhatja a képzés szervezeti környezete. A pihenés tudatos védelme vagy a társas támogatás keresése csak akkor fenntartható, ha a feladatok mennyisége, a határidők és a finanszírozási feltételek ezt ténylegesen lehetővé teszik. A jóllét támogatása ezért nem szűkíthető stresszkezelési tanácsokra: a hallgató által nem kontrollálható terhelési tényezők intézményi kezelése is szükséges.

4. KIHÍVÁSOK, FEJLESZTÉSI IRÁNYOK

A nyitott kérdések alapján a legfontosabb problémák a kutatási környezet és infrastruktúra, a képzési struktúra, a témavezetés és mentorálás, az adminisztráció, a finanszírozás, a túlzott oktatási és egyéb többletterhek, valamint a publikációs és karrierelvárások köré rendezhetők. A válaszok összképe alapján a leg súlyosabb kockázatok elsősorban strukturális és működési tényezőkből fakadnak, nem pedig a hallgatók egyéni hiányosságaiból.

Az anyagi bizonytalanság azért különösen jelentős, mert a külső munkavállalás kényszere közvetlenül csökkenti a kutatásra és regenerációra fordítható időt. A párhuzamos oktatási, adminisztratív és publikációs feladatok tartós időnyomást hozhatnak létre, amely növeli a csúszás, a minőségromlás és a kiégés kockázatát. Hasonlóan fontos a témavezetés minősége: a kiszámíthatatlan elvárások, a ritka vagy nem konstruktív visszajelzés és a szakmai elszigeteltség bizonytalanságot teremt. A hallgatói javaslatok ezért rendszeresebb haladás-követést, kutatócsoport-alapú támogatást és a mentorálás intézményesítését hangsúlyozzák.

A képzési struktúra kapcsán visszatérő igény a kevésbé releváns vagy ismétlődő kurzusok csökkentése és a kutatói készségekre épülő, projekt- és publikációorientáltabb képzés. Az adminisztrációban a világos, könnyen hozzáférhető szabályok és határidők, a finanszírozásban pedig a teljes idejű kutatást realisabban lehetővé tevő ösztöndíj és kiegészítő támogatás jelenik meg fő elvárásként. A szakmai előmenetelben a publikációs lehetőségek, a konferenciárésztétel és a nem akadémiai karrierutak erősebb intézményi támogatása csökkentheti a jövővel kapcsolatos bizonytalanságot.

A válaszok alapján három beavatkozási szint különíthető el. Azonnali prioritást jelent az anyagi bizonytalanság, a túlterhelés és a kiszámíthatatlan témavezetés mérséklése, mert ezek közvetlenül veszélyeztetik a kutatás folyamatosságát és a képzés időben történő befejezését. Középtávon a képzési struktúra és az adminisztratív működés egyszerűsítése javíthatja a motivációt és a kutatás hatékonyságát. További, célzott fejlesztési terület a doktorandusz-közösségek, a kortárs támogatás és a karrierorientáció erősítése. Ezek viszonylag kisebb erőforrásigény mellett is érdemi védőhatást fejthetnek ki.

A témavezetés külön figyelmet igényel, mert a doktori képzésben egyszerre szakmai és hatalmi kapcsolat. A hallgató előrehaladása jelentős mértékben függhet a témavezető elérhetőségétől, kommunikációjától és visszajelzési gyakorlatától. A minimumkövetelmények, a rendszeres konzultáció, a témavezetői képzések és a többes vagy kutatócsoport-alapú mentorálás csökkentheti azt a kockázatot, hogy egyetlen kapcsolat minősége döntően meghatározza a doktori pálya sikerességét. A mentorálásnak emellett orientáló szerepe is van a publikációs stratégiában, a szakmai hálózatépítésben és a pályatervezésben.

A reziliencia ebben az összefüggésben nem „egyéni keménységet” jelent, hanem azt a képességet, hogy a hallgató tartós bizonytalanság mellett is képes haladni, a kudarcokra adaptívan reagálni, fenntartani szakmai motivációját, segítséget kérni és hosszú távon fenntartható módon megszervezni életét. Ez a képesség azonban nem korlátlan és nem független a környezettől. Az anyagi stressz, a regeneráció hiánya, a kiszámíthatatlan követelmények és a tartós izoláció fokozatosan felélhetik a megküzdési kapacitást.

A túlterhelés ezért nem feltétlenül „edzi” a hallgatót; tartósan fennállva inkább leépítheti azokat az erőforrásokat, amelyekre a kutatói pályán szükség lenne. A témavezetői és közösségi támogatás hiánya izolált

megküzdéshez vezethet, a szakmailag kevésbé releváns követelmények pedig értelmetlenségérzést és motivációvesztést okozhatnak. A hallgatói reziliencia így az egyéni és intézményi tényezők metszetében értelmezhető: a cél nem csupán az alkalmazkodóképesség fejlesztése, hanem a terhelés és a támogatás egyensúlyának javítása is.

5. ÖSSZEGZÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Az elméleti keret és a pilot vizsgálat együttesen arra utal, hogy a PhD-hallgatók mentális jólléte szorosan összefügg a doktori képzés szervezeti működésével. Az anyagi bizonytalanság, a túlterheltség, a kiszámíthatatlan témavezetői támogatás és az adminisztratív bizonytalanság tartós stresszforrásként jelenhet meg. Ha a követelmények huzamosan meghaladják a rendelkezésre álló erőforrásokat, a megküzdési kapacitás csökkenhet, ami érzelmi kimerüléshez, motivációvesztéshez, csúszáshoz és lemorzsolódáshoz vezethet.

Az önmeghatározás-elmélet szempontjából mindez az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás sérüléseként is értelmezhető. A túlzott vagy átláthatatlan követelmények csökkentik a kontrollérzetet, a kevés szakmai visszajelzés gyengítheti a kompetenciaélményt, a témavezetői és közösségi támogatás hiánya pedig társas izolációt okozhat. A pilot adatok szerint a válaszadók kétharmada gyakori lelki kimerültségről számolt be, több mint felük időnként elveszíti motivációját, közel felük nem lát elegendő lehetőséget regenerációra, és csupán kis részük érzi kifejezetten inspirálónak az egyetemi kutatási környezetet.

A fejlesztések középpontjában ezért a kiszámíthatóbb és fenntarthatóbb doktori környezet megteremtése állhat: az anyagi biztonság javítása, a hallgatói terhelés intézményi követése, az irreális vagy alacsony hozzáadott értékű követelmények felülvizsgálata, a témavezetés minőségének támogatása és értékelése, valamint a doktorandusz-közösségek erősítése. A mentálhigiénés szolgáltatások fontosak, de nem helyettesíthetik a strukturális problémák kezelését. A doktori képzés minősége és a hallgatók mentális jólléte ezért nem választható el egymástól: a fenntartható kutatói utánpótlás feltétele olyan környezet, amely a magas szakmai elvárások mellett megfelelő erőforrásokat, világos szabályokat, konstruktív visszajelzést és támogató szakmai kapcsolatokat biztosít.

Az eredményeket a kutatás korlátainak figyelembevételével kell értelmezni. A kis, nem reprezentatív minta és az informális terjesztés miatt az arányok nem tekinthetők a teljes magyar doktorandusztársadalom pontos becsléseinek. A vizsgálat ugyanakkor alkalmas arra, hogy azonosítsa azokat a problématerületeket, amelyek nagyobb mintán, több intézmény bevonásával és validált jólléti, stressz- és kiégésmérő eszközökkel tovább vizsgálhatók. Longitudinális kutatások segíthetnének feltárni azt is, hogyan változik a jóllét és a reziliencia a doktori képzés egyes szakaszaiban.

A legfontosabb következtetés, hogy a reziliencia nem értelmezhető pusztán az egyén tulajdonságaként. A doktorandusz alkalmazkodóképességét a szabályok kiszámíthatósága, a finanszírozás, a feladatok mennyisége, a témavezetői kapcsolat és a szakmai közösség egyaránt formálja. Olyan intézményi környezetben, amely tartósan több erőforrást von el, mint amennyit visszaad, a reziliencia fokozatosan kimerülhet. A jó doktori képzés ezért nemcsak magas teljesítményt vár el, hanem olyan feltételeket is teremt, amelyek között ez a teljesítmény hosszú távon fenntartható.

Gyakorlati szinten a témavezetés minősége különösen jól fejleszthető terület. A rendszeres, előre tervezett konzultáció, a feladatok és határidők közös rögzítése, valamint a visszajelzések dokumentálható és fejlesztő jellege csökkentheti a bizonytalanságot. Hasznos lehet az is, ha a doktori iskola nem kizárólag egyetlen témavezetőre építi a hallgató szakmai támogatását, hanem kutatócsoportokkal, társ-témavezetéssel vagy mentori rendszerrel több kapcsolódási pontot biztosít. Ez mérsékelheti a személyes kapcsolat minőségéből fakadó egyenlőtlenségeket és növelheti a segítségkérés lehetőségét.

A terhelés kezelése intézményi szintű átláthatóságot is igényel. Érdemes összehangolni a kurzus-, oktatási, kutatási, publikációs és adminisztratív elvárásokat, hogy azok együttesen is teljesíthetők legyenek a képzés hivatalos időkeretében. A hallgatói visszajelzések alapján a kevés hozzáadott értékű feladatok csökkentése nem az elvárások gyengítését jelentené, hanem a kutatói fejlődés szempontjából releváns tevékenységek előtérbe helyezését. A kiszámítható ütemezés és a világos szabályok erősíthetik a kontrollérzetet, miközben a pihenés és regeneráció lehetősége a teljesítmény fenntarthatóságát szolgálja.

A közösségi és karriertámogatási elemek szintén fontosak. Rendszeres doktorandusz-műhelyek, kutatási szemináriumok és kortárs mentorálási formák csökkenthetik a szakmai izolációt, és olyan informális visszajelzési csatornákat teremthetnek, amelyek segítik a bizonytalanság kezelését. A karriertervezésben az akadémiai és nem akadémiai pályák egyaránt láthatóvá tehetőek, így a fokozatszerzés nem egyetlen, bizonytalan életpálya belépőjeként jelenik meg. A jóllét támogatása tehát akkor a legeredményesebb, ha az egyéni segítségnyújtás és a szervezeti feltételek fejlesztése egymást kiegészítve valósul meg.

IRODALMI HIVATKOZÁSOK

- [1] Schwaller, F. The huge toll of PhDs on mental health: data reveal stark effects. *Nature*, 2024.
- [2] Rusu, Sz. – Vita, E. „Boldogok, akik ragaszkodnak ahhoz, amiben hisznek”. Erdélyi magyar PhD-hallgatók elégedettsége és jólléte. *Korunk*, 2024.
- [3] Oláh, A. A Globális Jól-lét Modell kidolgozása és empirikus validitásának igazolása. *Kutatási beszámoló*, 2021.
- [4] Lazarus, R. S. – Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, New York, 1984.
- [5] Deci, E. L. – Ryan, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press, New York, 1985.
- [6] Rózsa, S. et al. A megküzdés dimenziói: a konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2008, 9(3), 217–241.
- [7] Lomas, T. Life balance and harmony: Wellbeing’s golden thread. *International Journal of Wellbeing*, 2021, 11(1), 50–68.
- [8] Fináncz, J. Tudományos utánpótlásképzés Európában és Magyarországon: A doktori képzésben résztvevők helyzete. Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, 2008.
- [9] World Health Organization. *Mental Health Action Plan for Europe*. WHO European Ministerial Conference on Mental Health, Helsinki, 2005.
- [10] Szigeti, M. V. Pszichoedukáció és szakspecifikus edukáció, mint kiegészítő preventív módszerek. Doktori (PhD) értekezés, Pécsi Tudományegyetem, 2025.