

Hét tipp a munka–magánélet egyensúlyának megteremtéséhez egy részmunkaidős PhD-hallgató tapasztalata alapján¹

Sasvári Péter²

Becsült olvasási idő: 5 perc

Link: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27719.10405>

Bevezetés

Simone Willis részmunkaidőben tanult, miközben több fizetett munkát is ellátott. Íme, hogyan osztotta be az idejét, tartotta be a határidőket és védte meg a mentális egészségét.

Részmunkaidős PhD-hallgatóként Simone Willis számára az időbeosztás mind a munka, mind a tanulás számára segített fenntartani a jó munka–magánélet egyensúlyt.

Beszámoló

Amikor 2016-ban beiratkoztam részmunkaidős PhD-képzésre, a rugalmasság és pénzügyi szempontok vezéreltek. Zenei oktatóként dolgoztam Cardiffban és South Gloucestershire-ben (Egyesült Királyság), hegedűt, fuvolát és furulyát tanítottam. Ezek az élmények, valamint a zenei alapidplomám ösztönöztek arra, hogy egy PhD-témát válasszak, amely a klasszikus zenészek és az amerikai konzervatóriumokban tanulók munkahelyi stresszét és jóllétét vizsgálja.

PhD-tanulmányaim második évében részmunkaidős állást vállaltam a Cardiff Egyetemen, mint szisztematikus áttekintő, amelyet a tanulmányaim mellett végeztem. Tekintettel a doktori disszertációm témájára, fontosnak tartottam a munka–magánélet egyensúlyának megőrzését. A diploma megszerzése óta ugyanebben a szerepben dolgozom, ahol orvosi eszközök értékelését végzem, valamint egészségügyi és szociális ellátási projektek bizonyíték-szintézisével foglalkozom. Ezen kívül 13 tanulmány társszerzője lettem, amelyek különféle szektorok és helyzetek mentális egészségét és jóllétét vizsgálják. Saját tapasztalataim alapján az alábbi hét tipp segített nekem a munka, a tanulás és a jóllét közötti egyensúly megtalálásában a PhD alatt.

¹ Az alábbi közlemény a Nemzeti Közzolgálati Egyetem Államtudományi és Nemzetközi Tanulmányok Kar gondozásában megjelenő **Államtudományi Hírlevél** Tudományos sarok rovatában jelent meg. A korábbi hírlevelek elérhetőek az alábbi honlapon keresztül: <https://antk.uni-nke.hu/kutatas-tudomanyos-élet/allamtudomanyi-hirlevel/allamtudomanyi-hirlevel-2024>

Az oktatási anyagnak szánt tanulmány **Seven work–life balance tips from a part-time PhD student**, <https://doi.org/10.1038/d41586-024-02693-y> alapján készült.

² Egyetemi docens, Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Államtudományi és Nemzetközi Tanulmányok Kar, Közzervezési és Infotechnológiai Tanszék, E-mail: Sasvari.Peter@uni-nke.hu



1. ábra: Az illusztráció a munka és magánélet egyensúlyát ábrázolja egy részmunkaidős PhD-hallgató szemszögéből

Forrás: ChatGPT 4.0 illusztrációja

1. Kezeld a PhD-t munkaként

Határokat húztam a 9-től 5-ig tartó hetemben, amelyeket megosztottam munka és tanulás között. Ez heti 50-50%-os megosztást jelentett. Mielőtt a szisztematikus áttekintőként dolgoztam, heti 20 órát tanítottam zenét és 20 órát töltöttem a PhD-el. Néhány késő esti és hétféjei munkát leszámítva a PhD-t részmunkaidős munkaként kezeltem. Beírtam a naptáramba mind a munkát, mind a tanulást, ami segített a tervezésben és a fókusz megőrzésében. Ezekhez a határokhöz való ragaszkodás lehetővé tette, hogy kikapcsolódjak, és időt szenteljek a barátoknak, családnak és hobbiknak. Elmentem táncórára, majd vacsora közben beszélgettem a férjemmel. A részmunkaidős tanulás azt is lehetővé tette, hogy a PhD ne váljon mindent átható folyamattá, és perspektívát nyújtott – a PhD-n kívüli élet is folytatódott.

2. Hagyd befejezetlenül a feladatokat

Amikor a munka és a tanulás között váltottam, gyakran kellett néhány nappal korábbi gondolatmenetet felvennem. Egy jól bevált technika az volt, hogy a nap végén listát írtam a befejezetlen feladatokról, akár cetlire firkálva, amit a billentyűzetem tetejére tettem, akár egy dokumentumba írt megjegyzés formájában. Ezek segítettek abban, hogy később könnyen visszatérhessek az ötleteimhez anélkül, hogy fejben újra fel kellene idéznem a gondolatmenetet. Például, ha éppen a disszertációm vitaszakaszában egy bekezdés megírásával foglalkoztam, hagytam egy megjegyzést, hogy "X megállapítás leírása, összekapcsolása Y elmélettel", mielőtt abbahagytam volna.

Kezdetben ellenkezett az ösztöneimmel, hogy bekezdéseket félkész mondatokkal vagy javaslatokkal hagyjak félbe, hogyan folytassam az írást, de ezek a megjegyzések lehetővé tették, hogy folyamatosan tudjak írni anélkül, hogy elveszíteném a lendületet, és időt adtak a reflektálásra is.

3. Legyél reális az elérhető célokkal kapcsolatban

Kezdetben túlzottan ambiciózus voltam a tanulmányaim megtervezésében, ami frusztrációt okozott. Például azt terveztem, hogy három hónap alatt elvégzem az előzetes olvasmányokat és megírom az irodalomáttekintést. Valójában ez sokkal tovább tartott, és a disszertációm összeállításának végső szakaszában tértem vissza rá. Idővel jobban ráéreztem arra, mennyi időt vesz igénybe egy-egy feladat, különösen az írás, és megtanultam ennek megfelelően tervezni. Kialakítottam egy rendszert, amely lehetővé tette, hogy folyékonyan tudjak írni. Először felvázoltam a disszertációm átfogó szerkezetét, címszavakkal és felsorolásokkal. Ezután beazonosítottam a hivatkozásokat, és megjegyeztem, hová kerülnek a szerkezetben. Csak ezután kezdtem el részletesen megírni az egyes részeket. A disszertáció írásának végső szakaszában már pontosan tudtam havi, heti és napi írási feladatokat tervezni.

4. Legyél szelektív, amikor igent mondasz

Megtanultam értékelni az időmet, és mérlegelni, hogy mely lehetőségeket fogadjam el. Csábító minden lehetőségre igent mondani, de megtanultam szelektíven dönteni és nemet mondani, amikor szükséges. A döntéseimet az alábbi kérdések átgondolásával hoztam meg:

- Csináltam már hasonlót korábban?
- Ez a lehetőség olyasmi, amit én szeretnék megcsinálni, vagy valaki más szeretné, hogy megtegyem?
- Reálisan van rá időm?
- Ez egy egyszeri lehetőség, vagy lesznek hasonló alkalmak a jövőben is?
- Mik a lehetséges előnyei és hátrányai annak, ha igent vagy nemet mondom?

Második évemben én vezettem a doktori kutatók bizottságát, amely eseményeket szervezett, és a PhD-hallgatókat képviselte az akadémiai bizottságokban. Emlékszem, megkérdezték tőlem, hogy vállalnám-e a bizottság vezetését még egy évig, és az ösztönöm az volt, hogy igent mondjak. De egy pillanatnyi átgondolás után rájöttem, hogy jobb, ha a kutatásomra koncentrálok. Biztosítottam, hogy a bizottság jó helyzetben legyen, és új tagokat toboroztam, mielőtt elhagytam a posztot.

5. Kapcsolódj a társaidhoz

A többi PhD-hallgatóval való közös út megosztása felbecsülhetetlen volt a tanácsadás, a publikálás sikerének megünneplése, valamint az adatgyűjtés során fellépő kihívások és kudarcok közös feldolgozása során. Kezdetben egy mesterképzésen vettem részt, ami PhD-képzéshez vezetett, így a második évemben hivatalosan át kellett kerülnöm a PhD-programba. Írásos jelentést kellett benyújtanom, valamint egy interjút is le kellett tennem. Emlékszem, hogy Helen egyik társam tanácsot adott a folyamat során, hogyan strukturáljam a jelentkezésemet, és megbeszéltük az interjú kérdéseit is. Ez segített felkészülni az interjúra, és jobban megérteni a munkám erősségeit és gyengeségeit. Egy irodán osztoztam 15 másik PhD-hallgatóval, ami lehetőséget adott arra, hogy kapcsolatot építsek különböző tanulmányi szakaszban lévő

hallgatókkal, és része legyek egy doktori kutatók közösségének. Szélesebb körben véve, a barátokkal való beszélgetés más szakmákban segített abban, hogy perspektívában tartsam a PhD-t, és megértsem, hogy sokféleképpen lehet sikeresnek lenni.

6. Kommunikálj rendszeresen a témavezetőiddel

A PhD-m elején a kutatásvezetőm azt javasolta, hogy minden találkozó előtt küldjek egy napirendet a témavezetőimnek. Ez célirányossá és egyértelművé tette a megbeszéléseket, különösen az írási szakaszban, amikor különböző fejezeteket kellett megbeszélni, és figyelembe kellett venni a dolgozat átfogó menetét. A lendület fenntartása érdekében minden találkozó végén megbeszéltük a következő találkozó időpontját. Minden találkozó után rövid összefoglalót küldtem e-mailben, ami segített később visszatérni a fontos döntésekre a projekt során. Fontos volt megbeszélni a problémákat, mielőtt azok nagyobb problémává nőttek volna – a témavezetőim végig támogatást és bátorítást nyújtottak a PhD alatt.

7. Írj folyamatosan

Korán tanácsolták, hogy a PhD során folyamatosan írjak, és ne hagyjam mindent a végére.

Bár a végső írási fázis eleinte kicsit kaotikusnak tűnt, mivel folyamatosan újraírtam és nem mindig tudtam, merre haladjak az egyes fejezetekkel, az egyik dolog, ami igazán segített, az volt, hogy megírtam az első tanulmány kéziratát a disszertációból. Ez segített a munkám szerkezetének javításában, valamint abban, hogy érthetően tudjam kommunikálni az érveléseimet. Az írás folyamata során világossá vált számomra, hogy milyen mélyebb megértést kell szereznem a kutatási területemről.

Habár tapasztalataimat és az általam interjúztatott zenészek élményeit vettem alapul, remélem, hogy ezek a tippek átültethetők más tudományágak végzős hallgatói számára is.

Felhasznált irodalom

- [1.] Simone Willis (2024): Seven work–life balance tips from a part-time PhD student, <https://doi.org/10.1038/d41586-024-02693-y>