



MOTIVÁCIÓS LEVÉL

A Nemzeti Közzszolgálati Egyetem Doktorandusz Önkormányzat

Képviselőjelöltje

Közigazgatás-tudományi Doktori Iskola

NÉV: Kovács Ágnes

Tisztelt Doktorandusz Közösség!

A Nemzeti Közzszolgálati Egyetem Doktorandusz Önkormányzatának Választási Bizottsága által meghirdetett Doktorandusz Önkormányzat Küldöttgyűlésének éves rendes választására küldöm pályázatomat.

Jelöltként az motivál, hogy a nemzetköziesítési törekvésekhez kapcsolódva a doktorandusz-közösségen belül is erősödjön az a szemlélet, amely a kulturális sokszínűségből tudományos és emberi erőforrást formál. Szakmai hátterem egyértelműen ebbe az irányba vezet, hiszen 2022 óta látom el a Nemzetközi vízpolitika és vízdiplomácia mesterképzés (NKE VTK VKPT) koordinátori feladatait, ahol nap mint nap együtt dolgozom több kontinens hallgatóival és oktatóival. E tapasztalatok megerősítenek abban, hogy az NKE egyre markánsabb nemzetközi jelenléte új típusú támogatást is igényel: a nemzetközi doktoranduszok integrációját, mentális jóllétét és közösségi beágyazódását célzó, intézményes figyelmet.

Több mint tizenöt éves tapasztalatom van a magyar mint idegen nyelv oktatásában, jelenleg is van ilyen oktatói feladatom az NKE-n. E munkám során gyakran találkozom azokkal a kihívásokkal, amelyek a külföldi hallgatókat különösen megterhelik: az idegen kulturális közeg, a kutatási elvárások és a magány együttesen komoly pszichológiai nyomást jelentenek, mely tény¹ hatványoz, azon nemzetközi kutatások által is alátámasztott megállapítás, hogy a PhD-hallgatók körében a mentális distressz aránya az átlagosnál kétszer-háromszor magasabb². Ezt felismerve szeretném a DÖK-ben a mentális jóllét és beilleszkedés támogatását rendszerszinten megerősíteni.

¹ Forbes-Mewett, H., & Sawyer, A.-M. (2016). *Comparing the mental health and wellbeing of domestic and international tertiary students: A systematic review and meta-analysis*. *Australian Journal of Psychology*, 68(3), 141–151. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12101>

Forbes-Mewett, H., & Sawyer, A.-M. (2019). *Mental health and wellbeing of international students in Australia: A systematic review*. *Australian Psychologist*, 54(4), 321–331. <https://doi.org/10.1111/ap.12380>

Tse, L., Gan, Y., McClure, R., & Wong, C. (2021). *The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: Thematic analysis of qualitative survey data*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12088. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212088>

² 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), 868–879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>

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., Yousafzai, A. K., & Tsai, A. C. (2021). *Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students*. *Scientific Reports*, 11(1), 14370. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93687-Z>

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), 282–284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>

Programom három pilléren nyugszik:

1. **Integráció és párbeszéd:** Nemzetközi Kutatópárok Program létrehozása, mely peer-alapú mentorálás, amelyben egy magyar és egy külföldi doktorandusz már érkezés előtt munkakapcsolatba lép egymással kutatási téma szerint, kollegiális-baráti kapcsolatban segítve egymást a kezdetektől; együttműködésük nemzetközi kutatások, publikációk és közös workshopok alapját képezné.

✓ Hozzáadott érték a doktori közösség számára:

Lemorzsolódás csökkentése; perspektíva- és tudásnövelés; nemzetközi tudástranszfer megvalósulása; nyelvgyakorlás; kultúraközi kommunikáció fejlesztése; hallgatói közösség kohéziójának erősítése; a DÖK nemzetközi láthatóságának és reputációjának növelése.

2. **Mentális jóllét és közösségi kohézió:** A Nemzetközi Kutatópárok Program résztvevői közös kutatási termékeiket/eredményeiket a félévente megtartott *PhD Wellbeing Days* eseményeken mutatják be; a program stresszkezelő és közösségépítő elemekkel, folyamatos méréssel és visszacsatolással javítja a doktoranduszok mentális jóllétét és együttműködési készségét.

✓ Hozzáadott érték a doktori közösség számára:

Erősíti a mentális jóllétet és a közösségi összetartozást, csökkenti a kiégést és az izolációt, elősegíti a nyelvgyakorlást és a kultúraközi érzékenységet, javítja a kutatási együttműködést, növeli a publikációs aktivitást (nyilvános szakmai szerepvállalást), és támogatja az egyetem nemzetköziesítési és hallgatómegtartási céljait.

3. **Nemzetközi együttműködés és láthatóság:** Fontosnak tartom, hogy a DÖK kapcsolódjon európai doktoranduszszervezetekhez (pl. EURAXESS³, Karolinska Institutet⁴), és közvetítőként segítse a magyar és nemzetközi hallgatók közös projektjeit, pályázatait. Ez a kapcsolatrendszer erősíti az NKE nemzetközi reputációját és növeli a fiatal kutatók esélyeit a nemzetközi tudományos életben.

✓ Hozzáadott érték a doktori közösség számára:

Nemzetközi láthatóság növelése; kutatói hálózatépítés; közös pályázatok és publikációk ösztönzése; mobilitási és cserelehetőségek bővítése; interkulturális tanulás; tudástranszfer; az NKE nemzetközi reputációjának és tudománydiplomás jelenlétének erősítése.

Meggyőződésem, hogy a DÖK-ön belül a kulturális nyitottság, a tudományos együttműködés és az emberi jóllét egymást erősítő értékek. E három terület fejlesztéséhez szeretnék hozzájárulni tapasztalatommal, közösségi elkötelezettségemmel és a nemzetközi oktatási térben szerzett tudásommal.

Budapest, 2025-10-23



Jelentkező aláírása

³ <https://euraxess.ec.europa.eu/>

⁴ <http://ki.se/en>



JELÖLŐ NYILATKOZAT

Alulírott Kovács Ágnes (sz. ig.: 537768MA,,; anyja neve: Szász Ágnes; NEPTUN: V72V1I) doktorandusz hallgató nyilatkozom, hogy saját elhatározásomból indulok az Doktorandusz Önkormányzat Küldöttgyűlés 2025/2026-ös tanévi rendes választásán, valamint hozzájárulok, hogy motivációs leveletem és programomat a Doktorandusz Önkormányzat honlapján közzé tegyék, azt saját szellemi termékemként ismerem el, valamint nyilatkozom, hogy az összeférhetetlenségi szabályokat megismertem, velem szemben összeférhetetlenség nem áll fenn.

Budapest, 2025. október 23.

doktorandusz hallgató