



Akademik
İyi Yaşam

COST-REMO-TR
ARAŞTIRMACI RUH SAĞLIĞI PROJESİ

Araştırmacı Ruh Sağlığı

Doç. Dr. Gökçe Gökalp

Ortadoğu Teknik Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Başlıklar

- Tanımlar
- Neden Araştırmacı Ruh Sağlığı
- Neden İyi Oluş
- COST REMO COST Aksiyonu Araştırmacı Ruh Sağlığı Gözlemevi
- COST REMO Manifestosu
- YÖK Doktora Öğretimi Çalıştayı
- COST-REMO Türkiye: ODTÜ Çalışması
- Araştırmacı Ruh Sağlığı ve İyi Oluşu Çözüm Önerileri
- Akademik İyi Yaşam Websayfası

Tanımlar

- Ruh sağlığı: Bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın olağan stresörleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği, bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2001).
- İyi oluş: Bireyin ne ölçüde geliştiğini yakalayan, somut olmayan ama bireyin ne ölçüde hayata atıldığını, başkalarıyla iyi ilişkilere sahip olduğunu, olumlu ve olumsuz duygular yaşadığını ve zorluklara karşı dayanıklı olduğunu gösteren bir başarı ölçüsüdür (Ryan vd., 2019).
- Örgütsel perspektiften bakıldığında DeJoy ve Wilson (2003) iyi oluşun çalışan sağlığının fiziksel, ruhsal ve duygusal boyutlarını içerdiğini ve bu boyutların sinerjik etkileşiminin bireyleri karmaşık şekilde etkilediğini belirtmektedir

Neden Ruh Sağlığı

- Doktora öğrencilerinin ruh sağlığı anlamında risk grubunda olması
(Evans, Bira ve Vanderford, 2019; Levecque ve ark., 2017; Waight ve Giardonobe, 2018)
- Covid-19 pandemisinin risk grubu üzerinde psikolojik yükü daha fazla arttırması (Byrom, 202; Chirikov, Soriya, Horgors ve ark., 2020)
- Doktora öğrencileri arasında 2020 yılında 2019 yılına göre anksiyete ve depresif bozuklukların artması(Chirikov ve ark., 2020)
- Bilimi bırakma düşüncesinin artması (Woolston, 2020)
- Türkiye’de doktora öğrencilerine dair araştırmalar (örn. Çepni, Kılınç ve Kılcan, 2017; Karadag ve Özdemir, 2017; Özmen ve Aydın Güç, 2013; Sever ve Ersoy, 2017)

Neden İyi Oluş

- İyi oluşun yaşam doyumunun, iyimserliğin, mutluluğun ve diğer olumlu kavramların, daha düşük boşanma oranları, daha yüksek eğitim ve mesleki başarı, daha güçlü ve sağlam arkadaşlıklar ve daha iyi fiziksel sağlık dahil olmak üzere çok sayıda istendik sonuçla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener ve Chan, 2011; Huppert ve So, 2013).
- Düşük “iyi oluş” düzeyi ve/ya ruh sağlığı problemleri, kişinin çalışmalarının aksaması veya kesintiye uğraması ile sonuçlanmakta, bu durum da daha düşük araştırma üretkenliği, azalan iş gücü yeteneği ve genel 'olası ekonomik ve sosyal kayıp' riskini de beraberinde getirmektedir (Mackie ve Bates, 2019).
- “İyi oluş”u anlamak, desteklemek, ve geliştirmek, bireyler, kuruluşlar, topluluklar ve uluslar dahil olmak üzere bir sistem içinde birden çok düzeyde ele alınması gereken disiplinler arası bir konu olarak giderek daha fazla tanınmaktadır (Huppert ve So, 2013)
- Doktora öğrencilerinde “iyi oluş” halini ve belirleyicilerini inceleyen büyük ölçekli çalışmaların sayısı sınırlıdır (Sverdlik, Hall ve McAlpine, 2020).
- Türkiyede doktora öğrencileriyle ilgili çalışmaların ruh sağlığına değinilmediği görülmektedir (Çepni, Kılınç ve Kılcan, 2017; Karadag ve Özdemir, 2017). Sadece birkaç çalışmada stres, iş yaşam dengesi ve mobbing gibi ruh sağlığıyla ilişkilendirilebilecek kavramlar dahil edilmiştir (Altundal ve Yılmaz, 2018; Anıl, Ertuna ve Uysal, 2015; Arastaman, Uslu, Arslan ve Gülsoy-Kerimoğlu, 2020)

COST REMO COST Aksiyonu Araştırmacı Ruh Sağlığı Gözlemevi

- Avrupa Araştırma Alanının bir stratejik önceliği olarak akademik yaşamda ruh sağlığı ve psikolojik iyi-oluş konularını Avrupa, ulusal, kurumsal ve bireysel düzeylerde ele alan bir araştırma ağı
- 33 ülkeden 200'e yakın araştırmacı
- Amaç: Araştırmacı ruh sağlığını politika yapıcılar, yükseköğretim yöneticileri ve üniversite bileşenlerinin gündemine taşıyarak gerekli destek mekanizmalarının oluşumunu desteklemek.
- Bu amaçla üye ülkelerde yürütölen araştırma sonuçlarını ve iyi uygulama örneklerini paylaşmak üzere bir 'Researcher Mental Health Observatory' (Araştırmacı Ruh sağlığı gözlemevi) kurulması hedeflenmektedir.

COST REMO Manifestosu

Temel Öneriler

Makro düzeyde: Tüm paydaşlar arasında devam eden iletişim ve diyalogla; kanıta dayalı politikaların oluşturulması için sistematik ve yapılandırılmış veri toplanması, ruh sağlığına yönelik kanıtların ve araçların yaygınlaştırılması ve akademik ödül sisteminin revize edilmesi.

Orta düzeyde: Ruh sağlığı ve iyi oluş konularına dair farkındalığın yaygınlaştırılması; kurumlardaki örnek iyi uygulamaların paylaşılması; adil ve kişiye özel performans değerlendirmelerinin geliştirilmesi; doktora öğrencilerinin ve araştırmacıların profesyonel gelişimlerinde iyi oluşun rolünün vurgulanması; organizasyonel düzeyde değişime yönelik girişimlerin desteklenmesi.

Mikro düzeyde: Yeni inisiyatiflerin desteklenmesi; akran desteği uygulamalarının yaygınlaştırılması; eğitim ve kariyer yönetimine birey odaklı yaklaşımların geliştirilmesi ve anekdotsal kanıtların toplanması.

COST REMO Manifestosu

Çağrılar

- Araştırma Ekosisteminin Araştırmacı Ruh Sağlığı ve İyi oluşu Gözetilerek Dönüştürülmesi Çağrısı
- Tasarım Yoluyla Ruh Sağlığını ve İyi Oluşu Teşvik Etmek ve Sürdürmek: Kurumsal Değişim Çağrısı
- Araştırmacıları güçlendirme çağrısı

COST-REMO Türkiye: ODTÜ Çalışması

- Amaç: Ankara'da bir araştırma üniversitesinde öğrenim gören doktora öğrencilerinin pandemi sürecinden akademik, sosyal ve psikolojik olarak nasıl etkilendiklerini belirlemek.
- Yöntem: 213 katılımcı. Nature tarafından Covid-19 pandemisinin araştırmacıları nasıl etkilediğine yönelik anket çalışmasından yararlanılarak bir form oluşturulmuş (Woolston, 2020), bu form üç akademisyen ve 6 doktora öğrencisiyle paylaşıp geri bildirim alınarak son haline getirilmiştir.
- Bulgular: Doktora öğrencilerinin ruh sağlığı anlamında risk grubunda olduğunu özellikle Covid 19'un doktora öğrencilerinin genel olarak akademik süreçlerini olumsuz etkilediğini gösteriyor
- Katılımcıların büyük bir çoğunluğu psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtirken, az sayıda katılımcı psikolojik destek aldığını ve psikolojik destek için üniversitenin birimlerine başvuran katılımcı sayısının gayet düşük olduğunu da göstermekte. Katılımcılar psiko-sosyal desteği genellikle ailelerinden ve üniversite dışındaki arkadaşlarından aldıklarını belirtiyorlar. Bu da üniversitelerde özellikle doktora öğrencilerine psikolojik ve psikososyal destek sunan birimlerin yetersiz olabileceğine işaret ediyor.
- Çalışmanın bulguları, Türkiye'nin 11. Kalkınma planındaki hedefler ve akademisyen açığı politika yapıcıların, yükseköğretim yöneticileri ve üniversite bileşenlerinin konuyla ilgili farkındalığının artırılmasının ve gerekli destek mekanizmalarının geliştirilmesinin önemine işaret ediyor

COST-REMO Türkiye: Üniversitelerdeki Psikolojik Destek Birimleri Çalışması

- Bu çalışmada, psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimlerinin güncel durumunun ulusal düzeyde tespit edilmesi amaçlanmıştır.
- Bu nedenle Türkiye’de bulunan 207 üniversitenin web siteleri taranıp içerik analizi yapılarak, güncel psikolojik danışmanlık hizmetlerinin bir çerçevesi ortaya çıkarılmıştır.
- 207 Üniversitenin 148’inde üniversitelerin çeşitli paydaşlarına psikolojik danışmanlık hizmeti sağlanmaktadır.
- Aktif olarak danışmanlık hizmeti sağlamayan 59 birimden 11 tanesinin yönetmeliği bulunmakta fakat aktif olarak hizmet vermedikleri ve birimlerinde hizmet verecek psikolog ve psikolojik danışman bulundurmadıkları tespit edilmiştir
- Psikolojik danışmanlık hizmeti sağlayan 150 üniversitede toplam 161 tane psikolojik destek hizmeti sunan birim bulunmuştur.
- Hizmet veren 161 birimden 18 tanesinin bulundukları il ve ilçedeki halka da açık oldukları, sadece üniversite paydaşlarına hizmet verilmediği bulunmuştur.
- Üniversitelerin yönetmelik yayınlayarak psikolojik danışmanlık hizmetleri için çalışmalara başladıkları görülmüştür

Araştırmacı Ruh Sağlığı ve İyi Oluşu Çözüm Önerileri

- **Araştırmacı ekosisteminin dönüştürölmesi:** Ülkeler içinde, ülkeler ve araştırma ortamları arasında süregelen diyaloğu teşvik eden kapsayıcı bir platform, sistematik ve yapılandırılmış veri toplama, her düzeyde karar vermeyi desteklemek için geliştirilen kanıtları ve araçları toplamak ve yaymak için açık erişimli bir Kanıt Merkezi'nin sürdürölmesi, akredite olma ve teşvik edilme kriterlerini araştırmacı ruh sağlığı ve iyi oluşunu gözönünde bulundurarak yeniden şekillendirmek
- **Kurumsal Değişim:** Araştırmacılar/doktora öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunlarının ve semptomlarının tanınması ve değişim girişimlerinin ve müdahalelerinin proaktif olarak desteklenmesi, Araştırmacı iyi oluşunu destekleyen bir dizi kanıta dayalı kurumsal uygulama oluşturmak ve paylaşmak, adil ve kişiselleştirilmiş araştırma performansı değerlendirme protokolleri geliştirmek, Doktora ve akademik personel eğitiminin profesyonelleşme sürecini özellikle danışman-danışan ilişkileri ve iletişim alanlarında sağlıkla ilgili içeriklerle genişletmek.
- **Araştırmacı güçlendirme:** Kişisel düzeyde iyi-oluş farkındalığı kazandırmak, akran mentörlüğü ve destek/tartışma grupları gibi aşağıdan yukarıya inisiyatifleri teşvik etmek, Eğitim ve kariyer yönetiminde kişi merkezli veri temelli yaklaşımlar, danışmanlık için beceri ve modellerin geliştirilmesini ve mesleğe alıştırma, mentörlük gibi “akademik hizmetlerin” ya da mental iyi-oluş farkındalığının akademik performansın bir parçası olarak görölmesi

References

- Byrom, N. 2020. “The challenges of lockdown for early-career researchers”, *ELife* 9.
- Çepni, O., Kılınç, A. Ç., Kılcan, B. 2018. “Problems experienced in postgraduate education and solutions: A qualitative study on graduate students' views”, *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(1).
- Chirikov, I., Soria, K. M., Horgos, B., Jones-White, D. 2020. “Undergraduate and graduate students’ mental health during the COVID-19 pandemic”. <https://escholarship.org/uc/item/80k5d5hw>. Son erişim tarihi: 27 Haziran 2021.
- Diener, E., Chan, M. Y. 2011. “Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity”, *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Evans, T.M., Bira, L., Vanderford, N.L. 2019. “Reply to 'A lack of evidence for six times more anxiety and depression in US graduate students than in the general population’”, *Nature Biotechnology*, 37(7), 712-713.
- Huppert, F. A., So, T. T. C. 2013. “Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being”, *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Karadağ, N , Özdemir, S . 2017. “Türkiye’de doktora eğitimi sürecine ilişkin öğretim üyelerinin ve doktora öğrencilerinin görüşleri”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 267-281.
- 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, 868–879.
- Özmen, Z , Aydın Güç, F . 2013. “Doktora eğitimi ile ilgili yaşanan zorluklar ve baş etme stratejileri: Durum çalışması”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 214-219.
- Mackie, S. A., Bates, G. W. 2019. “Contribution of the doctoral education environment to PhD candidates’ mental health problems: A scoping review”, *Higher Education Research & Development*, 38(3), 565-578.
- Ryan, J., Curtis, R., Olds, T., Edney, S., Vandelanotte, C., Plotnikoff, R., Maher, C. 2019. “Psychometric properties of the PERMA profiler for measuring wellbeing in Australian adults”, *PLOS One*, 14(12), e0225932. doi:10.1371/journal.pone.0225932
- Sever, İ , Ersoy, A . 2017. “Supervision and the PhD process: Perspectives of research assistants”, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* , 7(1), 163-182 .
- Sverdlik, A., Hall, N. C., McAlpine, L. 2020. “PhD imposter syndrome: Exploring antecedents, consequences, and implications for doctoral well-being”, *International Journal of Doctoral Studies*, 15, 737-758.
- Waight, E. Giordano, A. 2018. “Doctoral students’ access to non-academic support for mental health”, *Journal of Higher Education Policy and Management*, 40(4), 390-412.
- WHO. 2001. “Strengthening mental health promotion”, Geneva, World Health Organization.
- Woolston, C. 2020. “Pandemic darkens postdoc’s work and career hopes”, *Nature*, 585, 309–312.



Akademik
İyi Yaşam



COST-REMO-TR
ARAŞTIRMACI RUH SAĞLIĞI PROJESİ

Dinlediğiniz için teşekkürler!



@akademikiyiyasam



@akademikiyiyasa

www.akademikiyiyasam.wordpress.com/