



Akademik
İyi Yaşam

Üniversite Bileşenlerinin Ruh Sağlığı ve İyi Oluşuna Yönelik Kurumsal Politikalar

COST-REMO-TR
ARAŞTIRMACI RUH SAĞLIĞI PROJESİ

Doç. Dr. Gökçe Gökalp

Araş. Gör. Dr. Sonay Caner Yıldırım

Dr. Mete Kurtoğlu

Araş Gör. Emettullah Mümine Barkçin

Araş Gör. Neslihan Gök Ayyıldız

Başlıklar

- Tanımlar
- Neden Araştırmacı Ruh Sağlığı
- Neden İyi Oluş
- COST REMO COST Aksiyonu Araştırmacı Ruh Sağlığı Gözlemevi
- COST REMO Manifestosu
- COST REMO Survey
- 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

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Uluslararası İş Gücü Örgütü (İLO) Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) ve Avrupa Komisyonu ruh sağlığı ve iyi oluşu önceliklerine dahil etme konusunda hükümetlerin ve kurumların tüm girişimlerini desteklemekte, teşvik etmekte, onaylamaktadır.
- Akademide ruh sağlığı ve iyi oluşla ilgili uygulamaların ve bilimsel çalışmaların endüstriye göre geride kaldığı gözlemlenmektedir.
- Levecque ve diğerlerinin 2017’de yaptıkları çalışmaya göre genel nüfusun %19’u psikolojik sorunlar yaşadığını ancak bu oranın akademide çalışanlar için %32 ve lisansüstü öğrencileri için %42 olduğunu göstermektedir.
- OECD Araştırmacıların Yaşadığı İş Güvencesizliği Raporu (2021),doktora sonrası araştırmacıların çalışma koşullarının her geçen yıl kötüye gittiğini ve bunun araştırmacıların iyi oluşu ve ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğunu vurgulamıştır.
- Covid-19’la birlikte bu etkilerin ve araştırmacıların bilimi bırakma eğiliminin arttığı gözlemlenmiştir (Woolstone, 2020b)
- Türkiye özelinde son yıllarda giderek artan ekonomik sıkıntılar, Covid-19 Pandemisi, ve 6 ay önce yaşanan ve 50,000 üzeri can kaybına sebep olan 11 ilimizi etkileyen deprem felaketinin toplum genelinin ruh sağlığını ciddi anlamda olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Ancak alan yazında bu konuyla ilgili çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir.

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 öğrencileri özelinde “iyi oluş” halini ve belirleyicilerini inceleyen büyük ölçekli çalışmaların sayısı sınırlıdır (Sverdlik, Hall ve McAlpine, 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

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 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.

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

COST-REMO

STAIRCASE: Sustainable Working Conditions in Academia Survey

The [STAIRCASE survey](#), conducted by researchers for researchers, aims to bring change within the academic system, through the identification of factors that foster healthy and sustainable working conditions. Sharing your experiences directly leads to the generation of valuable insights that will yield evidence-based recommendations for policy changes.

Please fill out the STAIRCASE Survey
here: <https://service.tib.eu/remosurvey/index.php/817261?lang=en>

Türkçe Alt Yazılı Tanıtım Videosu

https://www.youtube.com/watch?v=VonX_KjQOGk

References

- Altundal, H., Yılmaz, M. (2018). Psychosocial Problems Among Postgraduate Students. *Recent Developments in Nursing and Midwifery*, 299-310.
- Arastaman, G., ÇETİN, O. U., Arslan, S. Y., & Kerimoğlu, P. N. G. (2020). Eğitim yönetimi alanında doktora öğrencisi olmak: Lisansüstü öğrencilerin bakış açısından fenomenolojik bir inceleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 1323-1346.
- 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).
- 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.
- 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.
- International Labour Organization (ILO). (2022, Sep 28). WHO and ILO call for new measures to tackle mental health issues at work. International Labour Organization. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_856821/lang--en/index.htm
- 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.
- Karadağ, N., Özdemir, S. 2017. “Türkiye’de doktora eğitimi sürecine ilişkin öğretim üyelerinin ve doktora öğrencilerinin görüşleri.” *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2: 267-281
- 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.
- OECD. 2021. “Reducing the precarity of academic research careers”. <https://doi.org/10.1787/0f8bd468-en>. Son erişim tarihi: 21 Aralık 2022
- Özmen, Z. M., Aydın Güç, F. 2013.” Doktora eğitimi ile ilgili yaşanan zorluklar ve baş etme stratejileri: durum çalışması.” *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- 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.
- 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.
- WHO. 2001. “Strengthening mental health promotion”, Geneva, World Health Organization.
- Woolston, C. (2020a). Pandemic darkens postdoc’s work and career hopes. *Nature*, 585, 309–312. <https://www.nature.com/articles/d41586-020-02548-2>
- Woolston, C. (2020b). Seeking an 'exit plan' for leaving academia amid coronavirus worries. *Nature*, 583(7817), 645-647. <https://www.nature.com/articles/d41586-020-02029-6>



Akademik
İyi Yaşam



COST-REMO-TR
ARAŞTIRMACI RUH SAĞLIĞI PROJESİ

Dinlediğiniz için teşekkürler!



@akademikiyiyasam



@akademikiyiyasa

www.akademikiyiyasam.wordpress.com/