

Doktora Araştırmacısı Gelişiminde İyi Oluşun Yeri: Destek Hizmetlerinin İncelenmesi

Neslihan Gök Ayyıldız
Doç. Dr. Gökçe Gökalt

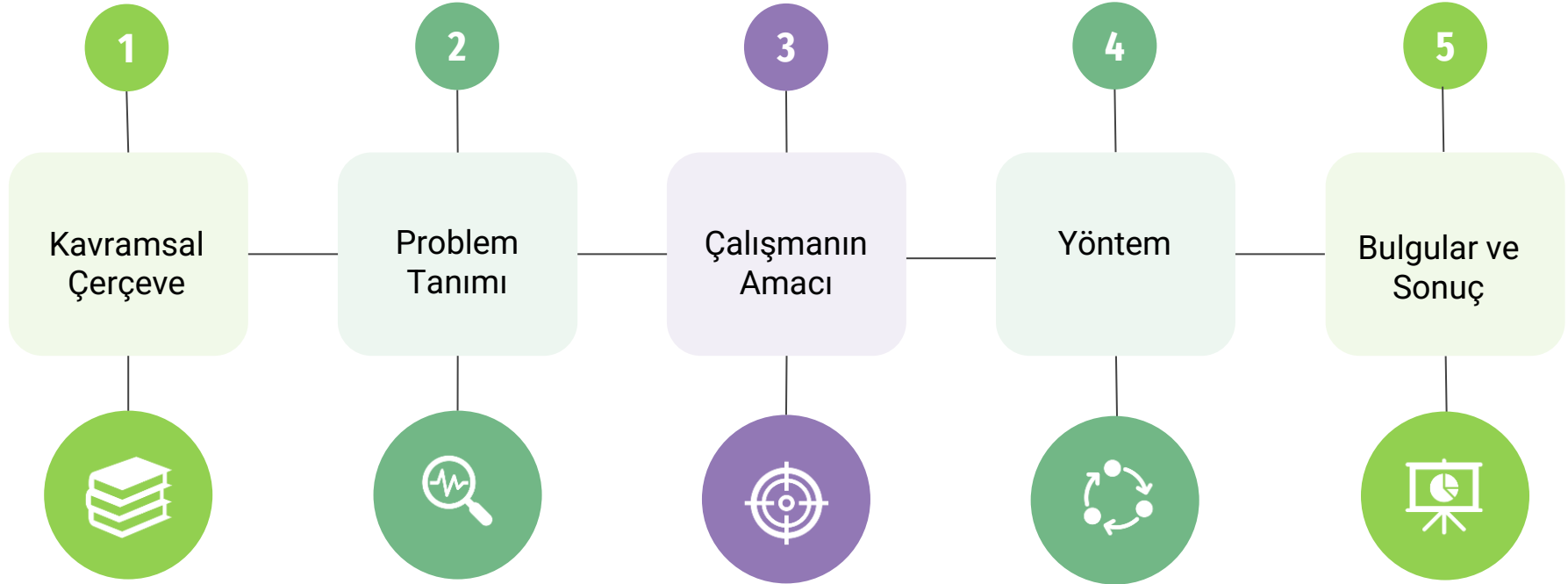


MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

Akademik
İyi Yaşam



Sunum Akışı



Kavramsal Çerçeve

- Doktora öğrencileri hem entelektüel hem de duygusal zorluklarla karşılaşüyor
- Olağanüstü rekabetçi akademik ortam, stresli koşullar (Mattijssen vd., 2021), kalıcı bağlantıların ve araştırma fonlarının eksikliği ve giderek zorlaşan çalışma koşulları (Olsthoorn vd., 2020) refah üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir
- Araştırmacının çıktılarının niteliğini ve niceliğini etkileyebilecek ruh sağlığı ve esenliği ile ilgili sorunlar açısından yüksek risk grubu (Levecque ve ark., 2017)

Kavramsal Çerçeve

- daha fazla anksiyete, depresyon ve stresten muzdarip olduğunu belirten artan sayıda araştırma bulunmaktadır (Ariño ve Bardagi 2018; Gomes vd. 2020; Maia ve Dias 2020).
- COVID-19- pandemi sırasında ve sonrasında araştırmacıların iyi olma halini incelemeye yönelik ilgi artmıştır
- ağırlıklı olarak iyi olma haline odaklanmakta (Galle vd., 2020; Modi vd., 2020).
- lisansüstü öğrencilerin de lisansüstü olmayan akranlarına göre daha yüksek stres, depresyon ve anksiyete gösterdiklerini belirtmiştir (Nurunnabi vd., 2020)

COST 19117 ReMO

Researcher Mental Health Observatory



- Researcher Mental Health Observatory (ReMO) COST Action ağı (34 AB ülkesini temsil eden 234 üye), akademide ruh sağlığı ve iyi oluş konularını ele alan ilk koordineli ve kanıta dayalı Avrupa girişimlerinden biridir.
- ReMO Manifestosu, ReMO, son on yılda Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) ve Avrupa Komisyonu (EC) tarafından öncelik verilen araştırmacı iyi oluşu ve ruh sağlığı için stratejiler geliştirmeyi amaçlamaktadır
- ReMO, Avrupa ve ulusal düzeydeki kuruluşların akademide ve ötesinde doktora ve kariyerinin başındaki araştırmacıların kariyer gelişimini iyileştirmek için nasıl çerçeveler önerdiğine dair stratejiler geliştirerek araştırmacıların ruh sağlığını ve iyi oluşunu teşvik etmeyi ve iyileştirmeyi amaçlamaktadır

Eurodoc-The European Council of Doctoral Candidates and Junior Researchers

- Avrupa'daki 26 ulusal erken kariyer araştırmacıları (ECR) derneğinin uluslararası bir federasyonudur.
- Eurodoc, 2005 yılında kar amacı gütmeyen, küresel bir gönüllü kuruluş olarak kurulmuştur
- Eurodoc, ECR'nin temsilcileri olarak araştırma ve yenilik alanındaki tüm önemli Avrupalı paydaşlarla etkileşim halindedir ve Avrupa Yükseköğretim Alanı (EHEA) ve Avrupa Araştırma Alanı (ERA) etrafında ağ oluşturma, ortaklık ve temsil yoluyla Avrupa düzeyinde politikanın bilgilendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

eurodoc

The European Council of Doctoral
Candidates and Junior Researchers

Vitae-Realising the Potential of Researchers



- doktoralı araştırmacıları güçlendirmeyi, araştırmacılara profesyonel ve kariyer gelişim desteği sağlamayı ve araştırmacı gelişimiyle ilgili politikaları bilgilendirmeyi amaçlamaktadır.
- Vitae'nin 4 amacı:
 - Araştırmacı gelişimine ilişkin etkili politikaların geliştirilmesini ve uygulanmasını etkilemek
 - Araştırmacıların yetiştirilmesi ve geliştirilmesi için yükseköğretim olanaklarının iyileştirilmesi
 - Araştırmacıları kariyerlerinde etki yaratmaları için güçlendirmek
 - Araştırmacılara yönelik mesleki ve kariyer gelişimi desteğinin etkisinin kanıtlanması
- Vitae'nin işbirliği yaptığı ortaklar arasında hükümetler, araştırma fon sağlayıcıları, akademiler, meslek kuruluşları, vakıflar, üniversiteler ve araştırma enstitüleri bulunmaktadır.

Amaç ve Araştırma Sorusu

- Bu çalışmanın amacı, doktora araştırmacılarının gelişiminde önemli rol oynayan iki önde gelen kuruluşun, doktora öğrencilerinin iyi oluşu ve ruh sağlığı ile ilgili attıkları adımları karşılaştırmaktır.



-Doktoralı araştırmacıların iyi oluş ve ruh sağlığı ihtiyaçları Eurodoc ve Vitae tarafından nasıl ele alınmaktadır?

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Nitel doküman analizi

Veri kaynağı

Vitae ve Eurodoc açık erişim kaynakları
ve websayfası

Analiz

Tematik veri analizi

Analiz Süreci

tematik analizin altı aşaması kullanılmıştır: verilere aşına olma, ilk kodları oluşturma, potansiyel temaları ortaya koyma, potansiyel temaları gözden geçirme, temaları tanımlama, adlandırma ve raporlama (Braun ve Clarke, 2006).

Bulgular

Benzerlikler

- **Profesyonel Gelişim:** Hem Vitae hem de Eurodoc, araştırmacıların mesleki gelişimini desteklemeye kendini adanmıştır- kaynaklar, eğitimler, atölye çalışmaları ve etkinlikler
- **Savunuculuk:** Her iki kuruluş da araştırmacıların ihtiyaçlarını ve çıkarlarını savunmaktadır. Vitae ve Eurodoc, kendi bölgelerindeki araştırmacıların çalışma koşullarını, kariyer beklentilerini ve araştırma ortamını iyileştirmek için tartışmalara ve girişimlere katılmaktadır.
- **Ağ Oluşturma Fırsatları:** Her iki kuruluş da araştırmacıların meslektaşları, mentorları ve alanlarındaki uzmanlarla bağlantı kurmaları için fırsatlar sunmaktadır. Ağ kurma, araştırmacıların fikir alışverişinde bulunmaları, projeler üzerinde işbirliği yapmaları ve başkalarının deneyimlerinden öğrenmeleri için çok önemlidir.

Bulgular

Benzerlikler

- **Mentorluk ve Destek:** araştırmacılar için mentorluk programları sunar. Mentorluk, kariyerinin başındaki araştırmacılara rehberlik etmede ve akademinin zorluklarını aşmalarına yardımcı olmada önemli bir rol oynayabilir
- **Disiplinler Arası Yaklaşım:** disiplinler arası yaklaşım, farklı alanlardaki araştırmacıların karşılaştığı ortak zorlukları ele almalarını sağlar.
- **Beceri Geliştirme:** iletişim becerileri, proje yönetimi, liderlik vb alanlarda eğitim ve kaynaklar sağlar
- **Politika Savunuculuğu:** Hem Vitae hem de Eurodoc, araştırmacıları etkileyen yükseköğretim ve araştırma politikalarını etkilemek için politika tartışmalarına katılabilir.

Farklılıklar

Coğrafi Konum

- **Vitae (Birleşik Krallık):** Vitae, öncelikle Birleşik Krallık'ta araştırmacı gelişimine odaklanan Birleşik Krallık merkezli bir kuruluştur. Birleşik Krallık'ın yükseköğretim ve araştırma sektöründeki kariyerlerinin çeşitli aşamalarındaki araştırmacılara kaynak, eğitim ve destek sağlar.
- **Eurodoc (Avrupa):** Eurodoc, Avrupa'daki birçok ülkede kariyerinin başındaki araştırmacıları temsil eden Avrupa çapında bir kuruluştur. Doktora eğitiminin kalitesini artırmayı ve kariyerinin başındaki araştırmacıların mesleki gelişimini Avrupa araştırma ortamı genelinde teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Bulgular

Ağ ve Üyelik:

- **Vitae (Birleşik Krallık):** Vitae, Birleşik Krallık'ın yüksek öğrenim ve araştırma sektöründeki bireyler ve kurumlar için üyelik ve kaynaklar sunar. Araştırmacıların gelişimini desteklemek için üniversiteler, araştırma kurumları ve finansman kuruluşları ile işbirliği yapar.
- **Eurodoc (Avrupa):** Eurodoc, çeşitli Avrupa ülkelerinden doktora adayları ve genç araştırmacıların ulusal derneklerini bir araya getiren daha büyük bir ağıdır. Kariyerinin başındaki araştırmacılarla ilgili konularda işbirliği, bilgi paylaşımı ve savunuculuk için bir platform sağlar.

Practical advice for doctoral candidates for developing knowledge and understanding of mental health and wellbeing

How the University can help you

- Take a look at the [\(add the name of your institution\)](#) web resources around wellbeing [\(add links to relevant resources at your institution\)](#)
- Remember that the University's counselling service is here to help [\(link to the counselling service at your institution\)](#)

Vitae Resources

- Take a look at **Vitae's wellbeing and mental health webpages** including new resources developed especially for the **Mental Health Awareness Week**
- Consider your attributes and those you might need to develop through the **wellbeing and mental health lens**
- Read the Vitae **Researcher wellbeing & mental health** leaflet that followed studies conducted in May 2018

Resources for maintaining wellbeing

Are you feeling overwhelmed?

Are you unsure where to start?

- Download the **Vitae Schedule for success wall planner**
- Consult Vitae tips on **overcoming challenges common to doctoral researchers**

Do you find it hard to motivate yourself?

- Consider how you could **manage your time more effectively, reduce stress and anxiety** with these tips

Do you have a good work-life balance?

- Read Vitae's '**Balanced Researcher**' booklet
- Take a look at **Vitae's tips to help achieve a good work-life balance**

Are you using your support network?

- Chat about this with family or friends

Do you often feel tired or have low energy?

Do you get enough quality sleep?

- Take a look at these handy guides to **sleep and tiredness, sleep habits and sleep problems**

Do you often miss meals?

- Take a look at this helpful guide: **Food for Thought**

Are you active throughout your day?

- Could you join an exercise club?
- Consider taking part in the University sports programme available [\(link to your institutional sports/activities webpage\)](#)

Do you give yourself time to relax and reflect?

- Take 3 minutes to watch this **desk relaxation video**
- Read this useful NHS guide about **reducing stress**

Supportive wellbeing interventions

Do you feel low or anxious?

Have you experienced low mood recently?

- Take a look at this information about **depression and low mood** and **trying to stay happy during your doctorate**

Have you felt anxious about your abilities?

- Listen to the **podcast on imposter syndrome** by Vitae and Taylor & Francis.

Are you struggling with social anxiety in particular?

- Take a look at this advice from Mind about **panic and anxiety** and **from the NHS**

Are you feeling lonely or isolated?

- Look at ways to connect with your university community through their societies [\(link to the societies and clubs at your institution\)](#)
- Consider contacting the your University counselling service [\(link to the counselling service at your institution\)](#) for further help and advice

“I believe effective integration of wellbeing and mental health within the PhD programmes themselves is the best way to improve wellbeing”

(Case Study Participant, 2018)



Researcher Wellbeing and Mental Health

Why is it important?

There has been increased interest in the wellbeing and mental health of students in higher education, particularly of undergraduates.

Less attention has been paid to the wellbeing and mental health of doctoral researchers and even less to how these issues affect research staff.

To produce world-class research, we must provide a healthy and supportive research environment that allows researchers to flourish.

Recent evidence does not paint a positive picture of wellbeing and mental health in the research environment.

Although more than 60% of doctoral researchers were satisfied with their work-life balance, and 85% felt their degree programme was worthwhile, 26% of respondents had considered leaving or suspending their degree programme.

“PGRs don’t have the same degree of support that is currently being provided to undergraduates.”



Wellbeing and mental health

In addition to the resources below, take a look at the resources and pages created for [Mental Health Awareness Week](#)



Catalyst Fund projects

In March 2018 Research England and Office for Students (OfS) awarded £1.5M to 17 projects to support the wellbeing of postgraduate researchers (PGRs) through the Catalyst Fund.

The projects resulted in a number of resources being developed to support postgraduate researcher mental health and wellbeing.

Read about some of the of the [resources developed by institutions](#) through the Catalyst Funding

Read the Catalyst Fund [Supporting mental health and wellbeing for postgraduate research students](#) programme evaluation and associated publications:

[Appendices](#)



What can institutions do?

The [Exploring wellbeing and mental health and associate support services for postgraduate researchers](#) report recommends institutions:

- Have a researcher wellbeing and mental health strategy
- Invest in wellbeing and mental health support and resources targeted to specific research career stages
- Integrate wellbeing and mental health support into researcher development
- Support both parties to manage the supervisory relationship
- Provide mental health literacy training to all
- Ensure researchers know when and where to ask for help and feel safe doing so
- Provide targeted support to at-risk populations



Opportunities for Researcher Developers to engage

The promotion of good wellbeing and mental health features in the revised [Concordat to Support the Career Development of Researchers](#), published in September 2019. This is an opportunity to reflect on how the research culture is impacting on the wellbeing and mental health of research staff, and the role of the Concordat in affecting positive change.

Consider joining the [Vitae Wellbeing and Mental Health Working Group](#) to help guide us in our ongoing advocacy for the wellbeing of all research professionals.

Share practice and ideas via the [Vitae Researcher Wellbeing community](#)



Wellbeing & mental health

Take a look at our pages dedicated to [Mental Health Awareness Week 2020](#)

Read our [Mental health and wellbeing - staying sane when working remotely](#) blog

Read our dedicated [wellbeing and mental health page](#) and [leaflet](#) for a wealth of resources on this subject.

[Equality and diversity in researcher careers](#)

Read [Institutional case studies](#) for support techniques, download [training materials](#) and explore ten [actions for All](#). to improve equality and diversity in research

[Resources and support for researchers with disabilities](#)

Bulgular

Vitae Faaliyetleri

- Çalıştaylar- Lisansüstü araştırmacı iyi oluşunun değişen dünyası-2016
- Yapılandırılmış Doktora Programlarında Ruh Sağlığı ve İyi oluş-2021
- Ruh sağlığı ve İyi oluş - uzaktan çalışırken aklı başında kalmak-2023
- Proje-Fon: Lisansüstü araştırma öğrencileri için ruh sağlığı ve iyi oluşun desteklenmesi-2020
- Araştırma ekosistemi - dayanıklılık geliştirme ve refahı destekleme - 2017
- Lisansüstü araştırmacılar için iyi oluş, ruh sağlığı ve ilgili destek hizmetlerinin araştırılması - Mayıs 2018

Sonuç olarak: iyi oluş-ruh sağlığı web sayfası, Ruh Sağlığı Farkındalık Haftası, iyi oluş ve Ruh sağlığı odağı, araştırmacı iyi oluş ve Ruh Sağlığı Broşürü

Eurodoc Faaliyetleri

- **Eurodoc ReMO Manifestosunu** destekliyor- Araştırma Ruh Sağlığı Gözlemevi (ReMO) 11 Ekim 2021 tarihinde Araştırmacı Ruh Sağlığı ve Refah Manifestosunu yayınladı. Avrupa Doktora Adayları ve Genç Araştırmacılar Konseyi (Eurodoc), Akademide refah ve ruh sağlığına odaklanan bir COST Aksiyonu olan ReMO'nun aktif bir ortağıdır.
- Akademide ruh sağlığı sorunlarıyla mücadelede etkili bir araç olarak ekranlar arası destek-2020 Makale
- Nasıl hissediyorsunuz? Sağlıklı çalışma ortamlarını teşvik eden basit ilke ve eylemlerin tanıtılması-2023 Makale
- Ruh Sağlığı Çalışma Grupları



Mental Health Working Group

The general goals of the working group are

- **Raising awareness** regarding the prevalence of mental health issues
- **Encouraging wider and systematic data collection** on mental health issues
- **Identifying stressors and risk factors** related to mental health issues
- **Suggesting potential strategies and good practices** that may prevent or alleviate mental health issues among ECRs in Europe

The current activities of the working group are

Working towards these general goals, the mental health WG's objectives for 2022/2023 are to

- write and submit an article regarding mental health,
- participate in strategic events and collaborations, and
- facilitate discussions and reflect on tools that are relevant and helpful for NAs on addressing mental health concerns at their national level (e.g. slides and statements ready to be used).

Sonuç

Vitae:

Kaynaklar ve Rehberlik: Vitae, araştırmacı iyi oluşu ve ruh sağlığı ile ilgili konularda kaynaklar ve rehberlik sağlar. Bu kaynaklar, araştırmacıların stresi yönetmelerine, iş-yaşam dengesini korumalarına ve akademinin zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlayan makaleler, atölye çalışmaları ve kaynaklardır.

Eğitim ve Atölye Çalışmaları: Vitae, ruh sağlığı farkındalığı ve iyi oluşa odaklanan eğitim oturumları ve atölye çalışmaları düzenler. Bu oturumlar stres yönetimi, farkındalık ve öz bakım stratejileri vb.

Destekleyici Topluluk: Vitae, ağ oluşturma etkinlikleri ve tartışmalar yoluyla araştırmacılar arasında bir topluluk duygusunu teşvik eder

Savunuculuk: Vitae öncelikle Birleşik Krallık'a odaklanmış olsa da, araştırmacı ruh sağlığının önemi hakkında farkındalık yaratmak ve kurumları araştırmacıları için destekleyici ortamlar yaratmaya teşvik etmek için savunuculuk çabalarına katılabilir.

Sonuç

Eurodoc :

Savunuculuk ve Politika: Eurodoc, Avrupa genelinde kariyerinin başındaki araştırmacılar için çalışma koşullarının iyileştirilmesini savunmaktadır. Buna aşırı iş yükü, kaynak eksikliği ve güvencesiz istihdam gibi ruh sağlığını etkileyebilecek konular da dahildir. Eurodoc, dolaylı olarak araştırmacıların ruh sağlığını desteklemektedir.

Araştırmacı Anketleri: Eurodoc, Avrupa'daki kariyerinin başındaki araştırmacıların çalışma koşulları hakkında, ruh sağlığıyla ilgili hususlar da dahil olmak üzere veri toplamak için anketler düzenlemiştir. Bu araştırma, araştırmacıların karşılaştıkları zorlukların daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilir ve iyi oluşu teşvik eden politikaları bilgilendirebilir.

Destek Ağları: Eurodoc, kariyerinin başındaki araştırmacıların bağlantı kurmaları ve deneyimlerini paylaşmaları için bir platform sağlar. Bu ağlar aracılığıyla, araştırmacılar akran desteği bulabilir ve stresi yönetmek ve iyi oluşu sürdürmek için stratejiler paylaşabilirler.

Sonuç ve Tartışma

- İki hizmet karşılaştırıldığında, destek türleri (mesleki gelişim, savunuculuk, ağ fırsatları) benzer görünmektedir ve **dolaylı olarak iyi oluşu** ve ruh sağlığını teşvik etmektedir
- Vitae 2016'dan beri iyi oluş ve ruh sağlığı üzerine atölye çalışmaları ve seminerler düzenliyor ancak bu yeterli mi?
- Eurodoc, ReMO'nun bir üyesi ve bir çalışma grubu oluşturmuş ancak doğrudan destek mekanizması bulamadık- **2023'te bir makale hedefliyorlar**
- İki önemli kuruluşun da araştırmacı ruh sağlığı ve iyi oluşunu doğrudan desteklemek ve güçlendirmek için daha fazla harekete geçmeleri veplanlı hizmetler sunmaları önerilmektedir (**çalıştaylar (düzenli olarak), senkron/asenkron seminerler, makale yazmanın ötesinde çalışma grupları, destekleyici ortamı teşvik etmek, mevcut fon seçenekleri ve son tarihler hakkında şeffaf bilgi, akademik ilerleme için yönergeler, akran destek mekanizması vb.)**)

Kaynakça

- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative research journal*, 9(2), 27-40.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. *American Psychological Association*.
- Charmaz, K. (2003). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Strategies for qualitative inquiry* (2nd ed.), Thousand Oaks, CA: Sage, 249-291.
- Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Eurodoc (2018) Identifying Transferable Skills and Competences to Enhance Early Career Researchers Employability and Competitiveness. <http://www.eurodoc.net/news/2018/press-release-eurodoc-report-on-transferable-skills-and-competences> Last accessed 31 January 2023.
- ILO Mental Health in the workplace (2010) https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_108221.pdf, Last accessed: 31 January 2023.
- 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.
- Mattijssen, L. M., Bergmans, J. E., van der Weijden, I. C., & Teelken, J. C. (2021). In the eye of the storm: the mental health situation of PhD candidates. *Perspectives on Medical Education*, 10, 71-72.
- O'Leary, Z. (2014). *The essential guide to doing your research project* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Olsthoorn, L. H. M., Heckmann, L. A., Filippi, A., Vieira, R. M., Varanasi, R. S., Lasser, J., Bäuerle, F., Zeis, P., & Schulte-Sasse, R. (2020). Max Planck PhNet Survey 2019 Report. Max Planck PhNet. https://www.phdnet.mpg.de/145345/PhDnet_Survey_Report_2019.pdf, Last accessed: 31 January 2023.
- Stubb, J., Pyhältö, K., & Lonka, K. (2011). Balancing between inspiration and exhaustion: PhD students' experienced socio-psychological well-being. *Studies in Continuing Education*, 33(1), 33-50.
- Vitae Researcher Development Framework (RDF) (2011) <https://www.vitae.ac.uk/vitae-publications/rdf-related/researcher-development-framework-rdf-vitae.pdf/view> Last accessed 31 January 2023.
- WHO Healthy Workplace Framework and Model (2010) https://www.who.int/occupational_health/healthy_workplace_framework.pdf, Last accessed: 31 January 2023.

Thank you for your attention.

ngok@metu.edu.tr

ggokalp@metu.edu.tr

Proje web sayfası: <https://projects.tib.eu/remo/>
Araştırmacı Ruh Sağlığı Manifestosu:
<https://zenodo.org/record/5559806#.YWcistpBy03>
Change.org imza metni: <https://chnng.it/CmcbzKK72C>
Türkiye Ekibi:
www.akademikiyiyasam.wordpress.com/

