



## AKADEMİK İYİ YAŞAM SÖYLEŞİ SERİSİ

Bu sayımızda, COST ReMO Türkiye ekibi olarak üniversitelerimizde akademisyenlere ve lisansüstü öğrencilere yönelik psikolojik destek birimlerinin oluşturulmasının öncelikli bir politika alanı olduğuna vurgu yapmak istiyoruz. Bu röportaj, üniversitelerimizde ruh sağlığı ve iyi oluş konusunda yapılan çalışmaların önemini vurgulamakla kalmayıp aynı zamanda bu alandaki eksikliklere de ışık tutuyor. Akademik çevrelerimizin, öğrencilerin ruh sağlığı ve iyi oluşunu göz önünde bulundurarak rol model olması gerekliliğine dikkat çekiyoruz. Umut ediyoruz ki, bu deneyimlerin paylaşımı ve dikkat çekilen konular, üniversitelerimizin ruh sağlığı destek politikalarının geliştirilmesine katkı sağlar.

*Söyleşi ve Tasarım: Gizem TELLİOĞLU, Okan KURT*



akademikiyiasam



<https://akademikiyiasam.org/>

akademikiyiasa



akademikiyiasam



# AKADEMİDE İYİ OLUŞ ÇALIŞMALARI: ÖĞRENCİ-DANIŞMAN-ARAŞTIRMACI ÜÇGENİNDE RUH SAĞLIĞI VE İYİ OLUŞ

## DOÇ. DR. GÖKÇE GÖKALP



Gökçe Gökalp doktorasını University of Southern California'da (USC) eğitim psikolojisi alanında tamamladı. Doktora sonrasında, daha önce araştırma görevlisi olarak çalıştığı Doktora Destek Merkezi'nde USC Rossier Eğitim Fakültesinde doktoralı uzman olarak görev yaptı. Bu merkez bünyesinde özellikle tez yazma süreçleriyle ilgili akademik destek programları geliştirdi ve sundu. 2012 yılından bu yana ODTÜ Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitim Yönetimi ve Planlaması anabilim dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Lisansüstü eğitim ve lisansüstü öğrencilerin geleceğin araştırmacıları ve akademisyenleri olarak gelişimleri ve ruh sağlıkları üzerine araştırmalar yürütmektedir. Ayrıca, ODTÜ'de ÖYP Kapasite Geliştirme Projesi kapsamında lisansüstü öğrencilere tez araştırma ve yazım süreciyle ilgili destek hizmetleri sunmak üzere Lisansüstü Eğitim Akademik Destek birimini kurmuştur.

## ÖNE ÇIKANLAR

- Lisansüstü Eğitimi ve Ruh Sağlığı:** Lisansüstü programlarındaki öğrencilerin temel ihtiyaçların ele alınması, özellikle öğrencilerin ruh sağlığını koruyacak destek mekanizmalarının oluşturulması ve bu konunun eğitim sürecinde gündeme gelmesi önemli bir odak noktasıdır.
- Araştırmacılar Ağı ve İşbirliği:** Araştırmacıların, özellikle ruh sağlığı ve iyi oluş konusunda işbirliği ağları oluşturarak, uluslararası platformlarda bu konuları ele alarak bilgi paylaşımı yapmaları önemlidir. Bu tür ağların, farklı ülkelerdeki benzer sorunlarla mücadelede faydalı olabileceği öngörülmektedir.
- Danışman ve Öğrenci İlişkisi:** Danışman öğrenci ilişkisinin kalitesi ve bu ilişkinin öğrencilerin akademik performansı ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi dikkate alınmalıdır.
- Danışmanların Rolü ve Sorumlulukları:** Akademisyenlerin, öğrencilerinin akademik kimliklerini geliştirirken, öğrencilerinin ruh sağlığını ve iyi oluşunu göz önünde bulundurmaları önemli bir sorumluluktur.
- Önümüzdeki Adımlar:** Ruh sağlığı ve iyi oluş konularında yürütülen araştırmaların devam etmesi, önerilen çözüm yollarının hayata geçirilmesi ve bu alandaki çalışmaların sürekliliğinin sağlanması önemlidir.



Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre ruh sağlığı açısından sağlıklı bir kişi, kendi potansiyelini gerçekleştirebilen, strese neden olan faktörlerle başa çıkabilen, toplumda üretken ve verimli iç dengesi olan bir bireydir. Bulunduğu ortamda karşısına çıkanlara etkili tepkiler verebilmek ya da zorluklarla ve ortamın neden olduğu stresle başa çıkabilmek olarak da düşünebiliyoruz ruh sağlığını. DSÖ ruh sağlığı kavramını bir spektrum olarak da açıklıyor, bir ucunda ruh sağlığı açısından sorunu olmayan kişiler ve diğer ucunda da ruh sağlığı bozukluğu olan kişiler olarak. Aslında iyi oluş kavramı ruh sağlığını da kapsayan daha geniş bir kavram olarak karşımıza çıkıyor. Fakat iyi oluş ve ruh sağlığı zaman zaman birbirini yerine kullanılabilir olsa da iki kavram arasında fark var: iyi oluş, daha bütüncül bir kavram ve ruh sağlığı onun boyutlarından biri sadece. İyi oluş, ruh sağlığı kavramının dışında sosyal, fiziksel ve ekonomik deneyimleri de içeriyor. Yani iyi oluş halini şöyle belirliyoruz, insanların yaşadıkları hayat ne derecede onların yaşamak istedikleri bir hayat ya da o hayata ne kadar yakın olduklarının göstergesi. İyi oluş hali, bir insanın sağlam ilişkiler kurabilmesini, kendi potansiyeline ulaşabilmesini ve kişisel değeri ve anlamı olan etkinliklere katılabildiğini içeren bir kavram olarak tanımlanıyor. İyi oluş, ruh sağlığını da kapsayan daha bütüncül bir kavram. Bu, şu açıdan da önemli, doktora eğitimi boyunca her dönemin farklı stres faktörleri var ve bunlar ağır stres faktörleri. Çalışmalara göre, özellikle doktora öğrencilerinin ya da kariyerine yeni başlamış akademisyenlerin ruh sağlığı ve iyi oluş açısından riskte olduğu görülüyor. Başka alanlarda çalışanlara göre altı kat daha fazla riskte oldukları belirtiliyor. O nedenle aslında COST aksiyonu da hayata geçirildi çünkü gerçekten araştırmacıların ağırlıklı olarak yaşadığı bir sorun bu. Alanın kendisi yani akademisyenlik ve akademik kariyer yapmak başlı başına zaten stres faktörleriyle dolu. Mesela, doktora yalnız bir süreç çünkü dersler bittikten sonra aslında tek başınasın. Yani yalnızlığın bir kere getirdiği bir zorluk var. Ondan sonra işte inanılmaz bir baskı var. İş güvencesizliği var, yurtdışında da bu sorunlardan bahsediyoruz sıklıkla. Ayrıca bu yaşlarda "imposter syndrome" dedikleri şey yaşanmaya başlıyor. Üretkenlik önemli, yayın için inanılmaz bir baskı var. Kriterler her geçen gün ağırlaşıyor, ilerde de onları sağlamak için çabalayacaklar. Sistemde sürekli değişiklikler olabiliyor, bu da başka bir zorluk olarak doktora öğrencilerinin karşısına çıkabiliyor. Bütün bunları göz önünde bulundurduklarında stres seviyeleri kat ve kat artıyor. Ruh sağlığı yerine iyi oluş kavramından yola çıkmanın şöyle bir avantajı var: doktora sürecinde iyi oluş sadece ruh sağlığını değil, fiziksel sağlığı, ekonomik koşulları ve akademik anlamda bazı becerilerin geliştirilmesini kapsıyor. Akademik becerilerin geliştirilmesi, ders yükü ve tez tamamlama süreçlerini de kolaylaştırıyor ama çoğu zaman üniversitelerde kısıtlı imkânlar ve kısıtlı zaman olması nedeniyle bu becerilerin geliştirilmesine odaklanılmıyor. Doktora sürecinde kazanılması gereken bu beceriler, alan yazın taraması yapmayı ve yazma becerisini (akademik yazım) kazanmak, araştırma yöntemlerini ve istatistiği öğrenmek, ders anlatmayı, ders hazırlamayı öğrenmek

sunum yapmayı öğrenmek, araştırma projesi yürütmek, mentorluk/danışmanlık becerisi kazanmak, takım çalışması, araştırma etiği, zaman yönetimi, networking, stresle başa çıkma gibi özetlenebilir. Bu becerilerin bir çoğunun kazanılması gerekiyor ve böyle oldukça süreç de kolaylaşıyor. Hızlı işleyen bir süreç olduğu için de belirttiğim gibi, sonrasında yalnız bir ortam oluşabiliyor. O nedenle iyi oluş yaklaşımıyla ilerlersek, psikolojik destek, akademik destek, finansal destek, kariyer geliştirme ile ilgili destekler gibi, bunların hepsinin birlikte sağlanması olması gerekli.

***Doktora eğitimi alan ya da kariyerlerine yeni başlayan akademisyenler, diğer alanlara göre altı kat daha fazla stres faktörüne maruz kalarak ruh sağlığı riski taşıyor.***

Tarihsel olarak bakıldığında, doktora öğrencilerinin destek ihtiyaçları çalışmalarını ilk önce ekonomik anlamda ne destekler sunulmalı ile başlıyor. Biz 2000'lerin başlarında bu çalışmalarını yapmaya başladığımızda mesela "doctoral student support" diye bir anahtar kelime yazdığımızda çıkan şeyler hep finansal destekler, fon sağlamak, asistanlık vermek falan gibi konularla ilgiliydi. Sonrasında akademik destek ortaya çıkıyor. Yine 2000'lerin başında olması gerekiyor ya da belki 90'ların sonunda, UC Berkeley tez yazma kampı gibi bir şeyler başlatıyor. Bu kamp, farklı akademik alanlardan öğrencilerin bir araya gelip karşılıklı destek bulduğu, her alandan bir hocanın bulunduğu bir kamp olarak düzenleniyor. Öğrenciler her gün araştırmalarını paylaşıyor, geri bildirim alıyor ve birbirleriyle çalışıyorlar. Böylece tezlerini de daha iyi şekillendirebiliyorlar. Bu kamp, yalnızlık hissini azaltıyor ve öğrencilere benzer zorlukları paylaşma şansı da veriyor. University of Southern California'da çalıştığım bir dönemde, doktora destek merkezi açıldı ve danışman olarak görev aldım. Merkez, akademik destek, akademik yazı becerileri, araştırma yöntemleri ve tez yazımı konusunda çalıştaylar düzenleyerek birçok hizmet sunuyordu. Tez yazma kampları düzenliyorduk ve ayrıca bireysel danışmanlık da veriyorduk. Bu tür birimler başka üniversitelerde de kurulmuştu. Bu destek, öğrencilere akademik konularda stresi azaltarak psikolojik destek sağlıyordu, çünkü öğrenciler, oradaki danışmanlarıyla baskı olmadan çalışma ve paylaşmadıklarını paylaşma fırsatı buluyor, böylece yalnızlık hissi azalıyor ve yaşadıkları zorlukları paylaşma imkanı buluyorlardı. Bu durum, dolaylı olarak psikolojik destek sunuyor gibiydi çünkü öğrenciler, akademik zorluklarla baş etme ve stresten kurtulma şansı buluyorlardı. Özetle, bu destek, öğrencilere akademik zorluklarla başa çıkma imkanı sağlayarak, dolaylı yoldan psikolojik destek sunuyor. Bu tür destekler, öğrencilerin stresini azaltarak, basit gibi görünen çözümlerin bile önemli etkileri olabileceğini gösteriyor.

Üniversitenin doktora öğrencileri için sağladığı masa, bilgisayar ve sessiz bir ortam olan çalışma alanları basit gibi görünse de çalışmalarına önemli katkı sağlayan unsurlardır. Yönetim alanındaki araştırmacılar, fiziksel ortam sağlanması ve akademik destek sağlanması gibi çözümlerin kurumsallaşmış olması gerektiğini söylüyorlar. Örneğin, bazı danışmanlar bireysel olarak öğrencilerine bu tür benzer destekleri sağlayabilir veya belirli dernekler, Yüksek Öğretim Çalışmaları

Derneği veya Eğitim Yönetimi Derneği gibi dernekler, çalıştaylar ve toplantılar düzenleyebiliyorlar doktora öğrencilerinin bazı kişisel, akademik ve kariyerle ilgili becerileri kazanabilmeleri için ancak bu faaliyetler henüz kurumsal bir yapıya oturmuş değil, yani sistematik bir düzenleme içerisinde değil. Bu yüzden, çözümlerin kurumsallaşması, yani daha sistematik ve kurallı bir yapı içinde sunulması gerektiği bu araştırmacılar tarafından vurgulanıyor.



**Peki, biliyorsunuz bizim ülkemiz bazen kriz ülkesi diye de adlandırılabilir. Çevre ülkelerdeki savaşlar sonrası artan mülteci sayılarıyla, pandemiyle ve en son çok sayıda insanımızın hayatını kaybettiği depremlerle art arda krizler yaşandı. Krizlerin araştırmacıların iyi oluşuna nasıl etkisi oluyor?**

Pandemi döneminde yürüttüğümüz bir çalışmada, lisansüstü öğrencilerinin pandemiden nasıl etkilendiği üzerine odaklandık. Bulgular ilginçti çünkü bazı öğrenciler için zorlayıcı bir dönem olurken, diğerleri için pandeminin avantajları olduğu ortaya çıktı. Örneğin, bazı öğrenciler zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirebildiklerini belirttiler. Bazıları disiplinli bir şekilde çalışmayı sürdürdü, özellikle orduda geçmişi olanlar stresle başa çıkma konusunda deneyime sahipti. Ancak, görüşmelerde dikkat çeken bir nokta da bazı öğrencilerin hayatlarını “ben niye buradayım”, “burada ne yapıyorum” veya “akademik kariyer gerçekten yapmalı mıyım” gibi şekillerde sorgulamaya başlamış olmalarıydı. Diğer yandan, pandemi döneminde danışmanlarıyla iletişim kurmaya devam eden öğrenciler olduğu gibi, bazılarının danışmanlarıyla iletişimi tamamen kopmuştu. Bu durum, kurumsallaşmış yaklaşımların önemini vurguluyor; çünkü danışmanların öğrencilere yönelik tutumları, iletişim sürdürme becerileri şansa bırakılmamalı, daha planlı ve kurumsal bir düzen içinde ele alınmalıdır. Böyle faktörlerin etkisi var ancak genel olarak pandeminin olumsuz etkileri ağır basıyor. Sevdiklerimizin ve kendi hayatlarımızın riske girmesinin yarattığı endişe, anksiyete ve depresyona girme riskini doğal olarak artırıyor. Ancak, yardım arama konusunda yardıma başvuranların sayısı çok yüksek değil. Çoğunluk, destek arayışlarında aile, arkadaşlar ve yakınlarla iletişimi vurguluyor. Bu dönem, dünya genelinde sürekli kriz ve belirsizliklere maruz

kalacağımız bir yüzyıl olarak tanımlanıyor. Krizlerle başa çıkabilmek için gerekli becerilere odaklanmak önemli. Kurumsal destek hizmetleri, sadece akademik destek şeklinde olsa bile, temel destek ihtiyaçlarını karşıladığı için bilişsel kapasiteyi beklenmedik durumlarla başa çıkma konusunda artırabilir. Bu destek hizmetleri, ruh sağlığı ve akademik başarı açısından kritik rol oynayabilir. Doktora öğrencileri, bazı becerileri kendi başlarına kazanmak zorundalar ancak destek hizmetleri, doğru yolda olduklarını anlamalarına ve yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu, herkes için olumlu bir deneyim sağlayabilir, ancak bazen bakış açıları bu tür destek hizmetlerinin sunulmasının önünde bir engel olabiliyor.

**Sürekli değişen krizlerle başa çıkma gerekliliği, destek hizmetlerini artırmamız veya en azından başlatmamız gerektiğini vurgular. Pandemi, bu tür destek hizmetlerine artan bir ihtiyacı ortaya koymuştur. Ruh sağlığı ve iyi oluş durumu, doktora öğrencileri, araştırmacılar ve üniversite çalışanları için önemlidir, ancak bu alanlar genellikle ikinci planda kalır. Bu nedenle, destek hizmetlerini güçlendirmek veya oluşturmak, bu grupların ruh sağlığı ve iyi oluşunu desteklemek adına kritik bir adım olabilir.**

**Bir sonraki sorum aslında araştırmacıların ruh sağlığını daha iyi desteklemek için neler yapılabilirdi ama işte biraz akademik birimlerden konuştunuz, kurumsallaştırılmalı demiştiniz, bu konuda tekrardan üstüne eklemek istediğiniz bir şey var mı?**



Evet, doktora öğrencilerinin destek ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik birimlerin sayısı oldukça az, hatta neredeyse yok denecek kadar az. Bazı akademik dernekler, zaman zaman destek hizmetleri sunsa da, özellikle ruh sağlığı konusunda üniversitelerde bu tür hizmetler oldukça nadir. Yaptığımız bir çalışmada, üniversitelerde ruh sağlığı veya psikolojik destek sunan birimlerin sayısının ve çalışan sayısının son derece düşük olduğunu gördük. Bu birimler, öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak için yetersiz durumda. Yani bu aslında doktora

öğrencilerinin ötesinde, üniversitelerde psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerinin ciddi anlamda artırılması gerekiyor. Akademik destek anlamında da dediğim gibi genellikle bireysel kalıyor. Kurumların kurumsal bir şekilde sunduğu destek hizmetleri yok. Bu sorunun bir kısmının bakış açısı kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Doktora sürecinin doğal olarak zor olması gerektiği ve öğrencilerin bu zorluklarla kendilerinin başa çıkması gerektiği gibi bir yaklaşım bazen hakim olabiliyor. Ancak, bu sözler söylenirken, geçmişteki koşullarımızla şu anki

üniversite öğrencilerinin ve doktora öğrencilerinin koşulları arasındaki farkları göz önünde bulundurmalıyız. Gerçekten de belirsiz bir geleceğe doğru ilerleniyor ve doktora yapmış olsanız bile iş garantisi konusunda ciddi sıkıntılar yaşanabiliyor. Akademik evrim geçirdiğini gözlemliyoruz, bu da doktora öğrencilerine sağlanan desteklerin, iyi oluşu koruyacak becerilerin paylaşılmasının önemini vurguluyor. Bu, doktora öğrencilerinin gelecekte farklı zorluklarla karşılaşabilecekleri gerçeğini yansıtarak, esnek olmalarını ve belirsizliklerle başa çıkabilmelerini gerektirdiğini gösterir. Üniversitelerin, doktora öğrencilerine bu tür becerileri kazandırma sorumluluğu olduğunu düşünüyorum. Doktora öğrencilerini akademisyen veya araştırmacı olarak yetiştirmemizin temel amacı, onların ülkeye katkıda bulunmalarını sağlamaktır. Ancak, onları bekleyen ortama hazırlamadan bu hedefe ulaşmak mümkün değildir. Doktora öğrencilerinin karşılaşacakları ortama uygun becerilere sahip olmalarını sağlamak, bütünlük ve kapsamlı bir

yaklaşım gerektirir. COST REMO Türkiye paydaş toplantısında da bahsettiğim gibi, "it takes a village to raise a child" dediği gibi "it takes the entire academic community to raise an academician or a researcher". Yani, ancak akademik topluluğun ve üniversite bileşenlerinin tamamının desteği ile iyi akademisyenler yetiştirilebilir. Bir akademisyen veya araştırmacı yetiştirmek için bütün bir akademik topluluğun desteğine ihtiyaç vardır. Bu, akademik camianın bir bütün olarak katkıda bulunmasıyla mümkündür, ve bu gerçeği göz önünde bulundurmalıyız.

**İş güvencesinin olmaması, belirsizliğin hakim olması ve yeterli akademik pozisyonun olmaması nedenleri ile artık yurtdışında, doktora öğrencilerini akademi dışındaki kariyerlere de hazırlamaya yönelik hizmetler sunuluyor.**

“

*"It takes a village to raise a child" dediği gibi "it takes the entire academic community to raise an academician or a researcher". Yani, ancak akademik topluluğun ve üniversite bileşenlerinin tamamının desteği ile iyi akademisyenler yetiştirilebilir.*



### Türkiye'de araştırmacıların ruh sağlığıyla ilgili çalışmaları yeterli buluyor musunuz genel olarak?

Araştırmacı ruh sağlığı ve iyi oluş konularında pek çok çalışma olmamasına rağmen, bu alanın ilgi çekmeye başlaması olumlu bir gelişmedir. COST ReMo'ya Türkiye'den katılım çok. Bayağı Türk üye var. Demek ki bu bir ihtiyaç ve bu konuda yeterince çalışma yok ama ilgili insanlar var ve COST ReMo'da gördüğümüz kadarıyla ve Türkiye'den katılanlara da baktığımızda, interdisipliner bir yaklaşımla ilerlemesi gereken bir

konu bu. Farklı farklı alanlardan kişiler COST ReMo ile ilgileniyor. Zaten araştırmacı ruh sağlığı dediğimizde, araştırmacı iyi oluşu dediğimizde, yani akademik disiplinlerin ötesinde bir şeyden bahsediyoruz. Mühendislikte doktora yapanın da, tıpta doktora yapanın da, eğitimde doktora yapanın da iyi oluşla ilgili benzer zorluklar yaşayabileceği gerçeği, interdisipliner bir yaklaşımın önemini ortaya koyuyor.

**İyi oluşta rolü olan bir diğer konu da bölümdeki iklimdir. Bölümdeki iklim, öğrencileri etkileyen önemli bir faktör olarak düşünülebilir. Özellikle, bu iklimin insanları yalnızlaştırması ve izolasyona neden olması, karşılaşılan zorluklardan biri olarak ortaya çıkabiliyor. İzolasyonun yanı sıra, mobbing durumları da yaşanabiliyor. Bu durumlar, depresyona neden olabilecek ve anksiyeteyi artırabilecek doğal olarak stresli bir ortam yaratma potansiyeline sahiptir.**

**Peki, akademik destek biriminden de bahsetmiştik. Şu an aslında konuştuğumuz konuyla da çok bağlantılı, ODTÜ'de yürüttüğünüz ÖGEM LEAD projesi, araştırmacıların ruh sağlığını desteklemesi konusunda ne tür çalışmalar yapıyordu ve bu projenizden de biraz bahsedebilir misiniz?**



Projeye ilk başvurduğumuzda Öğretim Üyesi Yetiştirme Programı'na (ÖYP) ayrılmış bir bütçe vardı. O bütçe havuzunda bir kısım para olduğu için böyle bir çağrıya çıktılar. ÖYP kapasite geliştirme projesiydi. Yani üniversitenin araştırmacı ve akademisyen yetiştirme kapasitesini arttırmaya yönelik proje önerileri sunuyordu hocalar. Bizim bölümden bir ekip olarak başvurmuştuk. Üçüncü başvurumuzda bize de fon verildi. Proje, ilk başvurduğumuz şekilde tam ilerlemedi ve ekipteki diğer arkadaşlar da ayrıldı projeden. Ama genel olarak bu projeye araştırmacı kapasitesi geliştirmek üzere bir lisansüstü eğitim ve araştırma destek birimi kurulmuş oldu. Birimin ÖGEM altında kurulması önerildiği için de ÖGEM LEAD olmuştu. Sonrasında

ben bir yapı düşündüm çünkü bu, doktora öğrencilerine ya da genel olarak lisansüstü öğrencilere destek birimi olacağından ve bütün üniversiteye açık olacağından farklı alandan hocalarla konuştum ve onların da bu yapı kapsamında oluşturulacak bir çeşit danışma kuruluna üye olup katkı sunmalarını istedim. Onlar mesela kendi fakültelerinde ve bölümlerindeki doktora öğrencilerine anketleri iletiler. Öyle bir yapı düşünmüştüm, her alandan danışman bir hocanın da olacağı bir şekilde işlemlerini düşünmüştüm. ÖGEM'in altında bir yapı olarak düşünebiliriz denmişti, Lisansüstü Eğitim Akademik Destek Birimi olarak orada olması mantıklı olur diye düşünülmüştü. Onun için o şekilde süreci başlattım. Sonrasında,

3 yıl boyunca daha önceki deneyimlerimden de yararlanarak farklı hizmetler sunduk. Her yıl oryantasyon programı ile başlıyorduk. Bu oryantasyon programı lisansüstü programlarına yeni başlayan öğrenciler için düzenleniyordu tüm üniversiteye açık olarak. Bu oryantasyon programlarını tüm enstitülere haber vererek ve enstitülerden ve öğrenci işlerinden sorumlu idari personelin gelip lisansüstü eğitim yönetmeliklerini anlattıkları, master ve doktora öğrencilerinin farklı aşamalarda ve tarihlerde neleri tamamlamaları gerektiği konularında bilgi paylaştıkları ve soruları cevapladıkları bir planda oluşturuyorduk. Bunun dışında Akademik Yazı Merkezi yetkilileri, İnsan Araştırmaları Etik Kurulu yetkilileri ve Engelsiz ODTÜ Birimi sundukları hizmetler ve sorumlulukları ile ilgili bilgi paylaşımında bulunuyorlardı. Her yıl (projenin devam ettiği 3 yıl boyunca), bir de master programının son döneminde ve doktora programının son döneminde olan ve farklı enstitülerde öğrenci olan lisansüstü öğrenciler de deneyimlerini paylaşıyorlardı. Sonrasında akademik yazımla ilgili çalıştaylar düzenliyorduk. Her çalıştay sonrasında değerlendirmesini yapıyorduk çalıştayı, ona göre öneriler üzerinden bazı şeyleri değiştiriyorduk. Bütün doktora öğrencilerine açık olduğu için farklı alanlardan hocaları çağırıyordum ve onlarla işbirliği içerisinde düzenliyorduk etkinlikleri. Farklı alanlardan hocalar seminerler veriyordu. Bütün bu çalıştayları kayıt altına alıyorduk. Ayda bir kere Cumartesi ve Pazar günleri tez yazım kampı düzenliyordum. Öğrenciler her iki gün sabah 10'da gelip 17'ye kadar kalıyorlardı. Yazım kampını, birimin kullanması için tahsis edilen ve lisansüstü öğrencilerin kullanımı için tefrişat yapılmış bir odada yapıyorduk. Bu oda, hafta içinde de ihtiyaç duyan lisansüstü öğrencilerinin kullanımına açık oluyordu. O mesela çok faydalı oluyordu, tez sürecinde olan master ve doktora öğrencileri geliyorlardı, o gün için hedef öğrencilerinin kullanımına açık oluyordu.

O mesela çok faydalı oluyordu, tez sürecinde olan master ve doktora öğrencileri geliyorlardı, o gün için hedef belirleniyordu, o hedef doğrultusunda yazıyorlardı ve sonra bana gönderiyorlardı. Ben de geri bildirim veriyordum. Ertesi gün yine aynı şeyi yapıyorduk. Hafta sonu böyle geçiyordu. Yani o yöntemle de tezini bir türlü bitiremeyen bazı öğrenciler bitirmiş de oldu. En büyük artısı, katılımcılar da öyle söylüyordu, birbirleriyle çok destekliyorlardı orada. Farklı kaynaklar paylaşılıyor, ondan sonra araştırma yöntemleri ile ilgili bilgi paylaşıyorlar, veri toplamayla ilgili bilgi paylaşıyorlar, yalnız hissetmiyorlar, "aaa başkaları da benim durumundaymış, bir tek tezini bir türlü bitiremeyen ben değilmişim" falan hissi oluşuyordu. Ayrıca hani mekan eksikliğinden bahsediyoruz, bir ofis verilmişti bu proje kapsamında ve işte ofisin de tefrişatını yaptık, öğrenciler kullanabilsin diye. Öğrencilere bilgisayarlarını götürüp gidip çalışabilecekleri bir alan sunmuş olduk. Aynı zamanda belli bir bütçesi olduğu için her zaman bir master ya da doktora öğrencisi çalışabili de orada. Etkinliklerin düzenlenmesinde, materyallerin hazırlanmasında ve çoğaltılmasında destek oldu. Böyle bir çalışmayı üç yıl boyunca devam ettirdik, 2020'de pandemi başladı, bu sefer online yapmaya başladık. Zaten sunumları çekip hep sonradan paylaşıyorduk, en azından slaytları paylaşıyordum. Google üzerinden sayfa da açmıştık. Ondan sonra videoları yüklediğimiz bir yer de vardı aslında. Bir e-mail listemiz vardı, oradan etkinlikleri paylaşıyorduk. Böylece, doktora ve master öğrencilerini kapsayan üniversite çapında listserve oluşturulması sağlanmış oldu. Proje bittikten sonra (proje bir kapasite geliştirme projesi olduğu için sonradan birimin devam etmesi gerekiyordu ama öyle olmadı, proje bitince birim de kapatıldı) Akademik İyi Yaşam aslında buradan ortaya çıktı.

## Hocam, peki, bu tür birimlerin ve merkezlerin üniversitelerde nasıl yapılandırılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Bir Eğitim Yönetimi ve Planlaması alanı hocası olarak, ideal olarak bu tür birimlerin merkezlerin yurtdışında olduğu gibi, direktörlerinin akademisyen değil doktoralı uzman kişiler olması gerektiğini düşünüyorum. Yani bizler danışman olarak katkı sağlayabiliriz, destek olabiliriz ama direktörlüğünü yapmamalıyız. Bu tür birimlerin ve bu birimlerin yönetilmesi için gereken uzman kadrolarının Türkiye'de eksik olduğunu düşünüyorum ve bunun aslında iş güvencesizliği konusuna bir çare olabileceğini düşünüyorum. Bu tür destek birimlerinin

müdürlüğünü ve yöneticiliğini üniversitedeki akademisyenlerin değil tam zamanlı olarak doktoralı uzmanların yapması gerektiğine inanıyorum. Tabi ki bu birimlerin yönetim kurulunda veya danışma kurulunda bu konularla ilgili araştırmalar yapan üniversite hocaları olmalı ama bu birimlerin yönetimi tam zamanlı doktoralı uzmanlar tarafında tam zamanlı bir iş olarak yapılmalı. Yani ÖGEMler için de bu geçerli, başka türlü böyle destek birimleri için de bu geçerli. Hem Amerika'da hem de Avrupa'da böyle ilerlediğini biliyoruz.

## Teşekkürler Hocam, COST Aksiyonunun bir parçası olan COST ReMo Türkiye araştırma projesinin detaylarından biraz bahsedebilir misiniz? Bu projenin amacı nedir? Ya da bu proje diğer ülkelerle nasıl işbirliğini gerçekleştiriyor?

Birkaç yıldır ReMo'nun düzenlediği kongrelerde biz Türkiye'de yaptığımız çalışmalarını sunuyoruz. Orada da görüyoruz ki farklı ülkelerde, mesela Romanya'da ya da Polonya'da benzer çalışmalar yapılıyor. Geçtiğimiz kongrede Fransa'da yaşayan bir Türk araştırmacı ve bir İrlandalı araştırmacı ile birlikte bir çalışma gerçekleştirdik. Bu çalışmada, Twitter'daki PhD, academics gibi sayfalarda iyi oluş ve ruh sağlığı ile ilgili nelerin konuşulduğunu inceledik. Bu tür Twitter sayfaları bu anlamda nasıl destek oluyor gibi böyle Twitter üzerinden bir araştırma yapmış olduk. Mesela öyle bir ortaklaşma ortaya çıktı. COST

Aksiyonuna dahil olma sürecim de şöyle olmuştu, Mete Hoca ÖGEM LEAD çalışmalarını falan biliyordu. Önce COST Aksiyonuna o dahil olmuş ve ondan sonra Murat Hoca ile birlikte beni dahil etmek akıllarına gelmiş. Öyle dahil olmuş oldum sürece. Dediğim gibi benim, o noktaya kadar yaptığım çalışmalar daha çok doktora öğrencilerine sunulan akademik desteklerle ilgiliydi. Ama akademik destek dolaylı olarak psikolojik destek sağlıyor çünkü stres faktörü olan bazı şeyleri ortadan kaldırmış oluyor; akademik yazımla ilgili zorluk yaşıyorsa gidebileceği yerler, ulaşabileceği birisi var. Teziyle ilgili zorluk yaşıyorsa

danışabileceği birisi var. Hani o rahatlıkla dolaylı olarak sağlanan bir hizmetti bu. COST ReMo'yu duyunca da yani çok ilgimi çekti, lisansım ve yüksek lisansım da psikoloji alanında olduğu için aslında iki alanımı böyle birleştiren bir şey oluşmuş, orada duruyor gibi oldu benim açımdan.

**Araştırmacılar arasında bir topluluk ve araştırma kültürü oluşturmak, insanların etkileşim içinde olduğu bir ortam yaratmak bilimde ilerlemenin temel bir unsuru. Sadece kendi başına araştırma yaparak ilerlemek yeterli değil, aynı zamanda başkalarıyla tartışmak, geri bildirim almak ve farklı fikirleri değerlendirmek de önemlidir. Bu tür etkileşimler, bilimsel gelişmeye katkı sağlar ve araştırmacıların birbirleriyle etkileşimde bulunarak, fikir alışverişi yaparak ve bir araştırma topluluğu oluşturarak bilimsel ilerleme sağlamalarını destekler. Bu aynı zamanda ruh sağlığına da katkıda bulunan önemli bir unsurdur.**

**Uluslararası iş birlikleri, özellikle son dönemde daha da önemli hale gelmiştir. Bu tür iş birlikleri, farklı disiplinlerden gelen araştırmacıları bir araya getirerek bilimsel gelişmeyi teşvik etmektedir. Türkiye'den ruh sağlığı ve iyi oluş alanındaki çalışmalara olan ilgiyi göz önünde bulundurarak, bu iş birliklerinin Türk araştırmacılar için önemini vurgulamak istiyoruz. Bu iş birlikleri, Türkiye'deki iyi oluş çalışmalarına nasıl katkı sağlayabilir ve uluslararası açıdan neler getirebilir, bu konuda daha fazla açıklama yapabilir misiniz?**

Şu anda, uluslararası iş birliklerinin önemini anlatmam gerekirse, yeni politikaların oluşturulduğu bir dönemdeyiz. Özellikle yurtdışında yapılan politika değişikliklerini ülkemizde de yakından takip ediyoruz. Örneğin, son Türkiye paydaşlar toplantısında rektör yardımcısı hocamız da bulunuyordu ve bu toplantıda geliştirilen değişiklikler hakkında bilgi alışverişi yapma fırsatımız oldu. Çünkü bu değişiklikler, üniversitemizi ve Türkiye'deki diğer eğitim kurumlarını etkileyebilir. Aynı zamanda, uluslararası akreditasyon süreçlerine odaklanıyoruz ve Türkiye seviyesinde bu alandaki değişiklikleri takip ediyoruz. Orta Doğu Teknik Üniversitesi gibi köklü bir üniversite için Türkiye'deki akreditasyon süreçlerinin önemli bir zorluk oluşturmayacağını biliyoruz, çünkü üniversitemiz bu konuda önemli çalışmalar yapmaktadır. Ancak, Avrupa seviyesindeki değişiklikleri de takip etmemiz gerekiyor ve muhtemelen bu değişikliklere uyum sağlamamız gerekecektir. Uluslararası sıralamalar ve bu sıralamalarla ilgili politikalar, tüm üniversiteler için önem arz ediyor. Bu nedenle uluslararası düzeyde bu tür politika geliştirme çalışmaları bizim için de önemli. Türkiye'de de bu konuda bazı çalışmalar yapılması gerekebilir, bu yüzden uluslararası düzeydeki gelişmeleri yakından takip etmemiz gerekiyor. Biz, bu tür gelişmeleri takip etmek ve uluslararası düzeyde bilgi alışverişi yapmak amacıyla bu işbirliği ağına katılıyoruz.

Başka ülkelerdeki uygulamaları öğrenmek ve kendi çalışmalarımızı geliştirmek için bu fırsatları değerlendiriyoruz. Ayrıca, benzer yükseköğretim alanlarına sahip diğer ülkelerle iletişim kurarak farkındalığımızı artırıyoruz. Bu CostReMO Türkiye ekibinin temel amacı, araştırmacıların, politika yapımcıların, üniversitelerin, üniversitelerdeki yöneticilerin, YÖK'ün, TÜBİTAK'ın ruh sağlığı ve iyi oluş konularındaki farkındalığını artırmaktır. Türkiye'de bu alanda eksiklikler olduğunu kabul etmek gerekiyor, ancak bu tür çalışmaların artmasıyla bu eksiklikleri giderebiliriz. Biz de bu konuda bir proje sunduk Tübitak'a ve umarım bu çalışmayla Türkiye'de araştırmacı ruh sağlığı ve iyi oluşunun önemi ile ilgili farkındalığı artırmaya ve bu konuda sunulan hizmetlerin geliştirilmesine katkı sağlayabiliriz. Şu anda COSTReMO tarafından yürütülen bir anket çalışması var ve Türkiye'den COSTReMO'ya katılmak isteyen diğer kişilerle iletişim halindeyiz. Bu süreçte, farklı üniversitelerden ve akademisyenlerden birçok insanla tanışma fırsatı bulduk. Mete Kurtoğlu hocamız da Türkiye'de bu alanda çalışan veya çalışmak isteyen araştırmacılar arasındaki koordinasyonu yürütmeye çalışıyor. Ayrıca, Yüksek Öğretim Çalışmaları Derneği'nin 6. Uluslararası kongresinde bir panel de düzenledik, böylece bu çalışmaları daha geniş bir kitleye duyurmayı hedefliyoruz.

**“CostReMO Türkiye ekibinin temel amacı, araştırmacıların, politika yapımcıların, üniversitelerin, üniversitelerdeki yöneticilerin, YÖK'ün, TÜBİTAK'ın ruh sağlığı ve iyi oluş konularındaki farkındalığını artırmaktır.”**

**Geçtiğimiz günlerde COSTReMO Avrupa Komisyonu'nun işverenlere araştırmacı iyi oluşu hakkındaki tavsiye kararı üzerine bir webinar düzenlendi. Bu aynı zamanda birçok taraf için bir farkındalık artışı sağlanması anlamına da geliyor. Sizlerin çalışmalarınızı paylaştığınız bir blog hesabı olduğunu, yaptığınız işleri tanıtmak ve farklı çalışmaları daha geniş bir kitleye yaymak için burayı kullandığınızı biliyorum. Akademik İyi Yaşam blog sayfası oluşturma fikri nasıl gelişti, nasıl bir yöne doğru kaymasını düşünüyorsunuz? Farkındalığı artırmaya yönelik farklı çalışmalarınız olacak mıdır?**

Evet, birim kapatılınca biz de çalışmalarımıza devam etmek amacıyla çeşitli adımlar atmaya başladık. Bu çalışmaları duyurarak, öğrencilere ve daha geniş bir kitleye ulaşarak faydalı olmayı hedefledik. Bu düşünce üzerine, Mete Hoca, kendi deneyimlerinden yola çıkarak bir akademik iyi oluş blog sayfası başlatmanın iyi bir fikir olabileceğini önerdi. Kurumsal olarak çalışmalarımıza devam edemiyor olsak da, bu tür bir çıkış noktası gerekiyordu. Aslında, pandemi bu fikrin gerçekleşmesine bir vesile oldu. Şimdiye kadar farklı kongrelerde böyle bir sayfanın varlığından bahsediyor olsak da, işin başlangıç aşamasında olduğumuzu kabul etmeliyim. Ancak, bu süreçte çok değerli bilgiler paylaşıyor. Sahip olduğumuz harika bir ekip var ve lisansüstü öğrencileri ve araştırmacıları faydalı bilgilerle donatmak için uluslararası raporlardan ve diğer akademik kaynaklardan yararlanarak özenle araştırmalar yapıyorlar. Bu bilgileri Türkçeye çevirerek erişilebilir hale getiriyoruz ve bu oldukça önemli bir adım. Ayrıca, katılımcı sayısının arttığını öğrendik. Bu, olumlu bir gelişme olarak karşımıza çıkıyor. Aynı zamanda, ÖGEMlead döneminde Facebook sayfası ve Instagram sayfası gibi farklı platformlar üzerinden takipçi kitlesi oluşturuyorduk. Bu sayede etkinlik duyurularını daha geniş bir kitleye iletebiliyorduk. Ancak, çalışmalarımızın daha geniş bir platformda tanıtılması gerektiğini düşünüyorduk. Bu nedenle blog fikri ortaya çıktı ve ilerleyen zamanlarda bu blog ve sosyal medya aracılığıyla çalışmalarımızı daha fazla kişiye duyurmayı planlıyoruz. Ayrıca, Zoom gibi platformlar üzerinden etkinlikleri duyurarak gerçekleştireceğiz. Hedefimiz, araştırmacı topluluğunu güçlendirmek. Bu, araştırmacı topluluğu anlayışı yurt dışındaki örneklerde de görüldüğü gibi önemli bir yaklaşım. Bu noktada lisansüstü öğrencilerin aktif bir şekilde katılımını sağlamak da bizim için önemli bir hedef. Örneğin, onların önerdiği çalışmaları birlikte geliştirip lisansüstü öğrencilere sunabiliriz. Böylece, katılımcılar hem etkinliklere katılırken hem de kendi projelerini geliştirerek ilerleyebilirler.

Bu, akademik kariyerlerine önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, akademik danışmanlık konusunda öğrencilere yardımcı olma fikri de vardı. Bu nedenle, "akran mentorluğu" programları gibi projeleri planlıyordum. Çünkü akademisyenler olarak öğrencilere tez danışmanlığı gibi önemli görevlerimiz oluyor ancak bu konuda eğitim almak için bir fırsatımız olmuyor. Bu yüzden, akran mentorluğu programları ile öğrencilere danışmanlık becerileri kazandırmak istiyordum. Planladığımız TÜBİTAK projesinin de bu tür konulara eğilen bir proje olmasını hedefliyoruz.

**ilerleyen zamanlarda akademik iyi yaşam blogu ve sosyal medya aracılığıyla çalışmalarımızı daha fazla kişiye duyurmayı planlıyoruz. Ayrıca, Zoom gibi platformlar üzerinden etkinlikleri duyurarak gerçekleştireceğiz. Hedefimiz, araştırmacı topluluğunu güçlendirmek. Bu, araştırmacı topluluğu anlayışı yurt dışındaki örneklerde de görüldüğü gibi önemli bir yaklaşım. Bu noktada lisansüstü öğrencilerin aktif bir şekilde katılımını sağlamak da bizim için önemli bir hedef. Örneğin, onların önerdiği çalışmaları birlikte geliştirip lisansüstü öğrencilere sunabiliriz. Böylece, katılımcılar hem etkinliklere katılırken hem de kendi projelerini geliştirerek ilerleyebilirler.**

**Araştırmacı iyi oluşu alanında öne çıkması beklenen kavramlar hakkında bir öngörünüz var mı? Örneğin, sürdürülebilir araştırma ekosistemi, soft becerilerin geliştirilmesi ve farklı disiplinlerde araştırmacıların rol alabileceği çalışmalarda gerekli becerilerin geliştirilmesine yönelik kavramlar literatürde tartışılıyor ve bu konular araştırmacılar üzerinde ek bir baskı oluşturuyor. Bunun dışında Sizin incelemelerinizde mevcut veya gelecekteki araştırmacı iyi oluşunu etkileyebilecek trendler hakkında neler düşünüyorsunuz?**

Evet, güzel bir soru. Araştırmacı iyi oluşu alanında ön plana çıkacak pek çok önemli kavram bulunuyor. Şu anda, akademinin kendisi büyük bir dönüşüm sürecinde gibi görünüyor. Özellikle akademik sıralamalar ve dergilerin etki faktörleri gibi konular çok önem kazanıyor. En yüksek etki faktörüne sahip dergilerde yayın yapma konusu Türkiye özelinde hala büyük bir odak noktası. Ancak, Avrupa ve Amerika gibi diğer bölgelerde, bu yaklaşıma büyük eleştiriler getiriliyor. Çünkü yüksek etki faktörüne sahip bir derginin, sadece akademik kalitenin bir göstergesi olmadığı düşünülüyor. Bu nedenle, bu sıralamalar ve etki faktörü yaklaşımları eleştiriliyor. Aynı şekilde, dergilerin prestiji konusu da büyük bir tartışma konusu. Bu nedenle, açık erişime odaklanan bir yaklaşım ön plana çıkıyor gibi görünüyor. Birçok üniversite,

araştırmalarını kendi sayfaları veya kütüphaneleri üzerinden paylaşmayı tercih ederek bu konuda önemli adımlar atıyor. Açık erişim, bilimin herkes tarafından ücretsiz ve herhangi bir sınırlılık olmadan erişilebilir olması gerektiği düşüncesine dayanıyor. Ancak bazı dergilerin açık erişim için yazarlardan talep ettikleri ücretler oldukça yüksek olabiliyor ve bu Türkiye'deki akademisyenler için sürdürülemez hale gelebiliyor. Bu nedenle, bu konuda sağlanacak destekler büyük önem taşıyor. Gelecekte ne olacağına dair kesin bir tahminde bulunmak zor olsa da, açık erişim, araştırma değerlendirmesi ve araştırmacı değerlendirmesi gibi kavramların gündemde kalacağını söyleyebilirim. Ancak, bu konulardaki gelişmelerin nasıl evrileceği konusunda net bir şey söylemek şu aşamada zor. Türkiye'de, doçentlik kriterleri gibi akademik

değerlendirme süreçleri de değişiyor ve yüksek etki faktörüne sahip çalışmaların daha fazla önemsenmesi bekleniyor. Bu da yükselme kriterlerini etkiliyor. Dolayısıyla, bu yaklaşımların önümüzdeki birkaç yıl boyunca Türkiye'de egemen olmaya devam edeceğini düşünüyorum. Bu bağlamda, destek hizmetlerinin önemi artıyor. Akademisyenler ve araştırmacılar rekabetin daha da yoğunlaştığı bir ortamda daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorlar ve daha güçlü olmaları gerekiyor. İyi oluş, araştırmacıların kendilerini geliştirmesi ve daha sağlam bir temel oluşturması için önemlidir.

**Gelecekte ne olacağına dair kesin bir tahminde bulunmak zor olsa da, açık erişim, araştırma değerlendirmesi ve araştırmacı değerlendirmesi ve ilgili kavramların gündemde kalacağını söyleyebilirim.**

**COSTReMO'nun şöyle bir etkisi de var bildiğimiz gibi, kanıt temelli diğer bir ifadeyle veriye dayalı araştırmaları teşvik ediyor ve aksiyonun temel amaçlarına ulaşmasında bir yöntem olarak politika yapıcılara ampirik çalışmalar sunuyor. Aksiyonun uluslararası düzeyde "Akademide Sürdürülebilir Çalışma Koşulları Anketi" adı altında dünya genelinde veri toplamaya başlamasıyla ilgili olarak Haziran ayında Budapeşte'de önemli bir kongre düzenlendi, siz de oradaydınız. Bu çalışma hakkında daha fazla bilgi vermek ve bu etkinliğin araştırma alanına nasıl katkı sağlayabileceğini anlatır mısınız?**

ReMO'nun başlangıcından itibaren temel hedeflerinden biri, araştırmacılar arasında kanıta dayalı ve veri temelli yaklaşımlarla iyi oluş farkındalığı yaratmaktır. Bu doğrultuda, şimdiye kadar yapılan çalışmaları bir araya getirip bir veri kütüphanesi oluşturdu. Zotero üzerinden, bize ne yapıldığını ve nelerin eksik olduğunu gösterdi. Ardından, ReMO'ya dahil olan farklı ülkelerden araştırmacılar, konuyla ilgili farklı seviyelerde çalışmalara devam ettiler. Anket çalışmaları için katılımcılar ağlarını birleştiriyorlar ve bu anketi beş farklı dilde ulaşılabilir farklı seviyelerdeki araştırmacılara, yöneticilere uygulamayı planlıyorlar. Anketin yaygınlaştırılması, her seviyeden veri toplamayı amaçlıyor,

**Araştırmacıların sürdürülebilir çalışma koşulları hakkında düşünmesi gereken konuları belirlemekte bu anketin yardımcı olabileceğini düşünüyoruz.**

yani bireysel katılımcılardan başlayarak üniversite düzeyine kadar farklı seviyelerdeki katılımcıları içeriyor. Bu süreçler zaman alacak, ancak özverili yaklaşım geliştirilerek başarılabilir. TÜBİTAK ve YÖK gibi destekleyici kurumlarla işbirliği yapılması durumunda bu anket Türkiye'de de uygulanabilir ve büyük bir öneme sahip olabilir. Araştırmacıların sürdürülebilir çalışma koşulları hakkında düşünmesi gereken konuları belirlemekte bu anketin yardımcı olabileceğini düşünüyoruz. Bu heyecan verici bir çalışma ve sonuçlarını görmek için sabırsızlanıyoruz. REMO Cost Aksiyonunun 2024 sonlarına doğru bitmesi planlanıyor, bu nedenle ikinci bir çağrının nasıl ilerleyeceğini de görmek için bekliyoruz. Bu süreçte yurt dışındaki çalışmaları inceleme fırsatı bulduk ve iyi oluş kavramının literatürde eksiklikler taşıdığını gördük. Bu, iyi oluşun ne anlama geldiği ve neleri içerdiği konusunda daha fazla çalışma yapılması gerektiğini gösteriyor. Bu büyük bir görev gibi görünüyor ve altından kalkmak için çeşitli yaklaşımların üzerinde düşünmekteyiz.

**Doktora öğrencileri ve araştırmacılar için uluslararası işbirliğinin ve iyi oluşla ilgili kanıta dayalı çalışmalarının artan bir öneme sahip olduğunu görüyoruz. Bu alandaki büyüyen ilgiye rağmen, yaygınlaştırma ve daha fazla kişiye ulaşma konularında bazı zorluklarla karşı karşıyayız. Öğrenciler ve araştırmacılar için bir çağrınız veya önerileriniz var mı? Çalışmanın daha geniş kitlelere ulaşması için neler yapılabilir?**

Evet, güzel bir soru. Tabii, bu konu hakkında daha fazla düşünmek ve adımlar atmaya başlamak gerçekten önemli. Kendi çabalarımızla farkındalığı artırabilir ve iyi oluş konusunda daha fazla destek sağlayabiliriz. Özellikle kendi yaklaşımlarımızı incelemek ve düşünmek önemli. Sorunu öncelikle fark etmemiz gerekiyor, ardından kendi yaklaşımlarımızın ne kadar etkili olduğunu değerlendirmeliyiz. Lisansüstü öğrencilere yönelik yaptıklarımızı gözden geçirmeliyiz, nelerin doğru olduğunu ve nelerin eksik olduğunu anlamalıyız. Bu, hepimizin akademisyenler olarak yapması gereken bir şeydir. Ayrıca, lisansüstü öğrencilerden geri bildirim almak da önemlidir. Onların deneyimlerini dinlemek, iyi oluşlarını nasıl etkilediğini

anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, araştırma topluluğunu oluşturmak ve bu konuları tartışmak da önemlidir. Bunu sağlamak için kendi bölümlerimizde, fakültelerimizde ve üniversitemizde neler yapabileceğimize dair düşünmeliyiz. Öz eleştiri yapma becerisi geliştirmemiz gerekiyor. Kendi eksiklerimizi tanımak ve bu konuda sürekli olarak çalışmak önemli. Danışmanların öğrencilerinin akademik başarılarının ötesine bakarak ruh sağlığına da önem vermesi gerektiğini belirtmek istiyorum. Öğrencinin ruh sağlığı, doktora sürecinde önemli bir faktördür ve bu konu göz ardı edilmemelidir. Danışmanlar, öğrencilerinin ruh sağlığının, tez çalışmalarını ve akademik performanslarını etkileyebileceğini

bilmelidir. Bu nedenle, öğrencilerin ruh sağlığına dikkat etmeli, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalı ve gerekli destekleri sağlamalıdır. Tez öğrencileri veya genel olarak tüm öğrenciler

için üniversite öğretim üyeleri, öğrencilerin ruh sağlığını ve iyi oluşunu nasıl etkileyebileceğini düşünerek bir destek yaklaşımı geliştirilmelidirler.

**Okan: Bu son soruyla sorularımızı tamamladık, değerli vaktinizi ayırdığınız için teşekkür ederiz. Sizin son olarak eklemek istediğiniz bir konu varsa bunu öğrenmek isteriz.**



Sorunu dışarıda arıyoruz şu nedenle oldu, bu nedenle oldu. Ama ister istemez biz bu bahsettiğin ekosistemin içindeyiz ve her zaman bir katkımız var. Onun farkındalığıyla davranmamız gerekiyor diye düşünüyorum. Akademisyen ve araştırmacı olduğun zaman yani kariyerin daha başlangıcında değil, ortalarında veya sonrasında aslında bir rol model görevi de var bu mesleğin. Çünkü öğrencilerimiz bizden öğreniyorlar. Danışmanla danışan arasındaki ilişki nasıl olmalı? Bir doktora öğrencisi bunu işte kendi danışmanı ile ilişkisinden belki yüksek lisans da bir danışmanı daha oldu. O ilişkilerden yola çıkarak kendisi akademik kimliğini geliştirmeye çalışıyor, kendi felsefesini geliştiriyor. Danışmanlıkla ilgili felsefesi, ders verme ile ilgili felsefesi, araştırmacılıkla ilgili felsefesi hepsini öyle geliştiriyor aslında. O nedenle de bize büyük bir sorumluluk

düşüyor. Onun farkında olmamız gerekiyor bizlerin de. Doktora öğrencilerinin, yüksek lisans öğrencilerinin bu konularda neyin nasıl olması gerektiği ile ilgili farkındalıkları artarsa bu ilişkileri düzenlerken nasıl yaklaşımları gerektiği ile ilgili bazı şeyler yapabilirler. Mesela danışmanı ile süreci daha etkin

**Lisansüstü öğrencilerinin danışmanlarıyla olan ilişkileri onların akademik kimlik gelişimlerini ve araştırmacı felsefelerini oluşturuyor. Bu süreçte danışmanın öğrencisinin iyi oluşu ile ilgilenmesi akademide sürdürülebilir çalışma koşullarını etkileyecektir. Danışman olarak, bu ekosistemin bir parçasıyken her zaman katkıda bulunabiliriz. Bu farkındalıkla, harekete geçmek önemlidir.**

bir şekilde iletirmek için program çıkarmak, her görüşmede notlar almak, notları sonradan e-posta atarak danışmana işte bu görüşmede şunlardan bahsettik, ben şöyle değişiklikler yaptım, şöyle ilerliyorum falan gibi bir iletişim oluşturabilir. Bu aralar ben de çok düşünüyorum aslında böyle daha sistematığe oturttuğum bir hale getirmeyi danışmanlık sürecini, onun için belki bazı formlar, bazı bilgi paylaşımları falan yapılması, bunlar üzerinde düşünmeye başlamamız gerekiyor. Yukarıdaki çağrıya ek olarak şu çağrılarda bulunayım; araştırmacılar ruh sağlığı, iyi oluşla ilgili anket gelirse önlerine katılsınlar, Akademik iyi yaşam sayfamızı takip etsinler. Orada yararlı bilgiler var. Hem akademisyenler için yararlı bilgiler hem akademik kariyere yeni başlayanlar için lisansüstü öğrenciler için. Takipte kalsınlar çünkü sonrasında etkileşimli etkinlikler paylaşılmaya başlanacak. Öyle bir çağırım var. Sosyal medya hesaplarını takip edebilirler aslında. Bu konularla ilgilenen kişiler zaten çok fazla neredeyse her COSTReMO toplantısında ondan bahsediliyor. En çok katılımcımız Türkiye'den diye. İşte o da herkes sorun yaşıyor da sorunu çok dinlendiremiyoruz bari buralarda bir cevap bulalım diye mi artık bilmiyorum.

Yani bu benim için yıllardır bir araştırma konusu oldu ki yani doktora tezime mesela bu konuyla ilgili değildi ama sonrasında danışman olarak da USC Rossier Eğitim Fakültesi Doktora Destek Merkezi'nde (USC Rossier School of Education Doctoral Support Center) çalıştığım için de araştırma odağım zaten biraz o taraflara kaymış oldu. Uzun süredir bu konular üzerine düşünüyorum. Çalışmalar yapıyorum elimden geldiğince ama yani şu sıralarda çok daha fazla gündeme gelmeye başladı ruh sağlığı. Ve iyi oluş boyutu da çok önemli bir boyut. Uzun zamandır çok da değinilmeyen bir boyut. O nedenle böyle bir aksiyon gerçekten çok yerindeydi. Benim açımdan çok öğretici bir süreç oldu. Çok güzel bir işbirliği ağı da oluşmuş oldu. Türkiye'deki paydaşlar toplantımız da güzel geçti ve Türkiye'de de bir ilgi olduğunu

görüyoruz. Farklı kongrelerde bahsettiğim zaman da ilgilenen çok kişi oldu. Türkiye'de doktora eğitimi şu anda gündemde bir konu. İlk kez doktora öğretiminin iyileştirilmesi çalıştay yapıldı YÖK tarafından. Çalıştayı raporunu incelediğimde aslında daha temel

ihtiyaçlarla ilgili sorunlar var. Doktor öğrencilerini zorlayan bir sürü bürokratik süreç çok ön plana çıkıyor. Ruh sağlığı daha gündemimize taşınmış durumda değil. Çünkü onu henüz göremiyoruz bile. En temel ihtiyaçlarla ilgili çok sorun yaşanırken iyi oluş ve ruh sağlığı boyutları gündeme nerdeyse taşınmıyor bile. Yani öncelikli olarak en temel ihtiyaçlar karşılanmadan bir sonraki aşamaya geçilemiyor. Aslında en temel ihtiyaçların karşılanmaması gerçekliği de var. O açıdan da bir katkısı olabilir temel ihtiyaçlarla ilgili eksikliklerin belirlenmesinin. Yani o zaman daha detaylı olarak o taraflar incelenerek oradaki eksikliklerin psikolojik anlamda ruh sağlığı ile ilgili ne tür sorunlara yol açtığına da bakılabilir. Yani yapılacak çok iş var onun için araştırmacılar hangi ucundan tutuyorsa, tutsunlar bir yerden başlansınlar. Temel ihtiyaçları karşılama ile ilgili neler yapılabileceği düşünülebilir. Dediğim gibi YÖK'ün böyle bir çalışma yapmış olması bence iyi oldu. Umarım arkası gelir, tekrar ederler bu çalıştayı. Çünkü raporda sorunlar belirtilmiş bunlara yönelik öneriler belirtilip bırakılmış. Tamam güzel ama, ne yapacağız kısmı şu anda yok. Şimdi artık oraya evrilmemiz gerekiyor. Sorunlarımızı biliyoruz. Bazı güzel öneriler var. Nasıl uygularız önerileri, nasıl hayata geçiririz. Bunun üzerine düşünüp çalışmalıyız.