MAKÜ
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

IHSLC

TÜBİTAK

5. International Health Sciences and Life CONGRESS

Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi

PROCEEDING BOOK



10-12 March 2022

ihslc.mehmetakif.edu.tr

Sözel Bildiri

SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA AMAÇLARI BAĞLAMINDA ÜNİVERSİTELERDE *WELLBEING* DERSİ

Burcu Aslantaş Ateş[*1], Elif Bengü[**1], Mevlüde Sahillioğlu*****

**Süleyman Demirel Üniversitesi İİBF Finans ve Bankacılık Bölümü, Isparta, Türkiye, ORCID ID 0000-0002-8896-5303, burcuates@sdu.edu.tr*
***Abdullah Gül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Kayseri, Türkiye, ORCID ID 0000-0001-9817-7207,elif.bengu@agu.edu.tr*
**** Mevlüde Sahillioğlu, Koordinatör, American Councils Professional Fellows Programı, Ankara, Türkiye, msahillioglu@americancouncils.org*
1 Wellbeing Uzmanı, Yükselençağ Wellbeing Akademi & Gedik Üniversitesi

ÖZET

Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin hâlihazırdaki stres ve kaygı düzeylerinin COVID-19 Pandemisi ile birlikte ortaya çıkan sosyalleşememe, öğrenimi uzaktan eğitim ile gerçekleştirememe ve ekonomik sıkıntılarla mücadele etme sebepleriyle arttığını göstermektedir. Toplumun her bireyi gibi öğrencilerde stresle mücadele etme yönünde bireysel yöntemler bulmakta, ancak bazen uygulamada yetersiz kalmaktadır. Yükseköğretim kurumları edindikleri misyon gereği öğrencilerin bu çabalarını desteklemeli ve özellikle stres yönetimi konusunda öğrencilere destek olmalıdır. Stres yönetimi ile birlikte psikolojik dayanıklılık, öz farkındalık, etkili iletişim, sağlıklı beslenme ve egzersiz gibi bütüncül bir yaklaşıma sahip bir programın öğrencilere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bütüncül yaklaşım/ hal wellbeing olarak adlandırılmaktadır. Bütüncül wellbeing, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yaşamın dengede olması şeklinde ifade edilmektedir. Bu bakış açısıyla bu çalışmada bir devlet üniversitesinde wellbeing uzmanları ve eğitimciler tarafından tasarlanan wellbeing dersinin içeriği sunulacaktır. On-dört haftalık wellbeing ders izlencesi, öncesinde yapılan bir atölye çalışması verilerinden ve araştırmacıların ders esnası ve sonrasındaki gözlemlerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Tasarlanan bu izlence doğrultusunda ders güz döneminde işlenmiş ve ders dışı eklenen pratiklerle ile de desteklenmiştir. Bu deneyiminin kapsamında, wellbeing uzmanları ikinci 14 haftalık ders içeriğini oluşturmuş ve bu içerik, başka bir devlet üniversitesi yüksek lisans programına eklenmek üzere teklif edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: *Yükseköğretimde wellbeing, Stres yönetimi, Psikolojik dayanıklılık, SKA 3, SKA 4*

ABSTRACT

Research shows that the current stress and anxiety levels of university students have increased due to the inability to socialize with the COVID-19 Pandemic, the inability to learn via distance education, and the struggle with economic difficulties. Like every member of the society, students have been finding individual methods to deal with their stress, however, they can be inadequate to put these methods into practice. Following their mission, higher education institutions should support students' efforts and specifically provide support for students about the management of stress. A program with a holistic approach, such as psychological

resilience, self-awareness, effective communication, healthy diet, exercise that consists of stress management are thought to benefit students. This holistic approach is called wellbeing. Wellbeing is expressed as a balance of physical, mental, emotional, and social life. From this point of view, in this study, the content of the wellbeing course designed by wellbeing professionals and educators at a state university will be presented. Fourteen weeks of the wellbeing syllabus was created based on the data of a previous workshop and the observations of the researchers during and after the sessions. In line with this designed curriculum, the course was taught in the fall semester and also was supported by extracurricular practices. As part of this experience, wellbeing professionals and educators created the second 14 weeks of a curriculum that has been proposed to be included in another public universities' graduate program.
Keywords: *Wellbeing in higher education, Stress management, Psychological resilience, Wellbeing, Self-Awareness, SDG 3, SDG 4*

GİRİŞ

Wellbeing, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarından (SKA) üçüncüsü olan *Sağlık ve Kaliteli Yaşam (Good Health & Wellbeing)* ile ortaya çıkmış bir kavramdır (1a). Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları, Birleşmiş Milletler (BM) tarafından Küresel Kalkınma Ağını kurmak amacıyla oluşturulmuştur (1b). Sağlıklı olmanın, *wellbeing* halini yükseltmenin önemi ise COVID-19 pandemisi ile birlikte gündeme oturmuştur. Bütüncül iyilik halinin sürdürülebilir kılınması olan *wellbeing*; kişinin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yaşamında bütüncül sağlık tesis eden ve her yaşta farkındalığı oluşturulması gereken bir kavramdır. Aynı zamanda hem geçmiş hem şimdiki hem de gelecek zamandaki iyilik halini kapsar. Özellikle geçmiş deneyimler, tutumlar ve değerler kişinin bütünsel sağlığını etkileyebilir ve farkında olmadan gerçek potansiyelinin ortaya çıkmasını engelleyebilir. Diğer bir deyişle geçmiş deneyimler insanın bugününe olumlu veya olumsuz etki edebilir. Bu noktada *wellbeing* devreye girerek bireyin geçmiş deneyimlerinin bugününe etkisini olumlu kılma yönünde adım atmasına yardım edebilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde *wellbeing* farkındalığının artırılması ve gündelik yaşamlarında wellbeing pratiklerini kullanmaları/ hayata geçirmeleri ile ilgili bir bakış sunulmak amaçlanmıştır. Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin stres, kaygı ve depresyon gibi ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarıyla mücadele ettiğini ve COVID-19 pandemisiyle birlikte stres ve kaygı düzeylerinin önemli oranda arttığını göstermektedir (2, 3). İçinde bulundukları durum ile mücadele etmek için de yeterli kaynak ve bilgiye sahip olmadıkları gözlemlenmektedir. Öğrencilerin içinde bulundukları stres, kaygı ve depresyon öğrencilerin derse katılım düzeylerini ve öğrenmeye olan bağlılıklarını önemli ölçüde düşürmektedir (4, 5). *Wellbeing* farkındalığının öğrencilerin stres düzeyini ve akademik başarılarını etkilediği göz önüne

alınarak; yükseköğretim kurumlarının bu tarz dersleri müfredatlarına eklemelerinin tüm paydaşlar açısından olumlu etki sağlayacağı ifade edilebilir (6, 7, 8). Bu çalışma aynı zamanda yükseköğretim kurumlarının bu tarz çalışmaları nasıl kendi müfredatlarında yer verebileceklerine dair tavsiyeler ve pratik uygulamalar sunacaktır.

Yöntem

Bu bildiri kapsamındaki araştırma bir devlet üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Bahsi geçen bu üniversitede *Global Müfredat* mevcuttur (9). Bu müfredat, 2016 yılında Birleşmiş Milletlerin (BM) Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları konusunda öğrencilerin farkındalığını arttırmak amacıyla tasarlanmış ve o tarihten beri de uygulanmaktadır. Dersler kapsamında küresel sorunlar ve çözüm önerileri tartışılmaktadır. Global müfredat kapsamında üniversitedeki tüm bölümlere *Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA)* dersleri verilmektedir. 2021-2022 Eğitim Öğretim Dönemi Güz Yarıyılı dahil olmak üzere bugüne kadar 17 amacın ilk dokuzu bu dersler kapsamında işlenmiştir. Müfredat içerisinde yer alan dersler bütün bölümlerin birinci sınıflarına zorunlu, 2. ve 3. Sınıflarına seçmeli olarak sunulmaktadır. Dersler ortak ders havuzunda yer almaktadır. Farklı bölümlerden gelen bütün öğrencilerin aynı gün ve aynı saatte bu dersleri alabilmesi şeklinde tasarlanmıştır. Örnek olarak mimarlık, psikoloji, bilgisayar mühendisliği ve makine mühendisliği bölümü öğrencilerinin bir arada olduğu disiplinler arası bir sınıf mevcuttur.

İlgili üniversitede yukarıda bahsedilen global müfredat kapsamında 2021-2022 Eğitim Öğretim Dönemi Güz Yarıyılında *GLB-SKH 3: Sağlık ve Kaliteli Yaşam (Good Health & Wellbeing) Modülü* altında 14 haftalık *Wellbeing* dersi tasarımlanmıştır (Tablo 1). Dersin tasarımlanmasında *tasarım temelli araştırma (DBR)* metodolojisi kullanılmıştır. DBR özellikle bir şeyi tasarladıktan sonra uygulamayı ve yapılan müdahaleler ile var olanı daha iyi bir noktaya taşımayı içerir (10, 11). Yenilikçi eğitim uygulamalarında sıklıkla başvurulan bir metodolojidir.

Bu surette, 14 haftalık dersi tasarımlamak amacıyla 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Güz Yarıyılında 8 haftalık Bütüncül Ben, *Holistic Me* adlı bir atölye çalışması tasarlanmıştır (12). Tasarlanan atölye çalışması 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Yarıyılında uygulanmış ve atölye sonunda toplanan öğrenci görüşleri 14 haftalık dersin tasarımının temelini oluşturmuş ve Tablo 1'de yer alan 14 haftalık *Wellbeing* ders izlencesi oluşturulmuştur.

Bulgular

Zorunlu-seçmeli 14 haftalık Wellbeing dersini 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı Güz Yarıyılında farklı disiplinlerden 35 öğrenci almıştır. Bu öğrencilerin SKA 3'ü anlamlandırabilmeleri yani

sağlık ve kaliteli yaşam bakış açısı kazanabilmeleri için ders bir *wellbeing* uzmanı ile tasarlanmıştır. İzlencenin ilk 7 haftasına SDG 3 kapsamında konular eklenmiştir. Bu konular farklı disiplinlerden gelen konuklar tarafından işlenmiştir. Sonraki 7 haftaya ise dersi alan öğrencilerin bireysel *wellbeing*lerini yükseltebilmek amacıyla kullanabilecekleri teknikler eklenmiş ve *wellbeing* uzmanı tarafından uygulanmıştır. İçerik aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur (Tablo 1).

Bu izlenceye uygun bir şekilde *Wellbeing* dersinde hem sağlık ve kaliteli yaşama ilişkin genel ve toplumsal konulara değinilmiş hem de öğrencilerin bireysel wellbeing halini yükseltici bilgilere/pratiklere yer verilmiştir. Derste ara ve dönem sonu sınavı yapılmamıştır. Bu derste aktif katılım ön plana çıkarılarak, öğrenciden her hafta derse katılması beklenmiş ve ders içerisinde deneyimlediklerini yansıma (reflection) tekniği kullanarak ders sonunda yazmaları istenmiştir. Yansıma tekniği okunan ya da deneyimlenen bir şey üzerine düşünerek, analiz etmek ve fikir beyan etmek için kullanılır (13).

Tablo 1: 14 haftalık *wellbeing* ders izlencesi

Hafta	**Konular**
1	Giriş
2	Konuk: Nadir hastalıklar
3	Konuk: COVID-19 ve psikolojik etkileri
4	Konuk: Beslenme ve sağlık
5	Konuk: Organik Pazar yapılanmaları
6	Konuk: Antibiyotik Direnci
7	*Şiddetsiz İletisime Giriş ve Uygulama
8	Konuk: GDO lu gıdalar
9	*[1]Değerler egzersizi (14)
10	Konuk: Fiziksel wellbeing ve öz farkındalık
11	*Sosyal wellbeing ve etkileşim
12	*Benim wellbeing im temalı sanal duvar oluşturma
13	*Kurumsal wellbeing
14	*Kariyer ve kişisel hedeflerim
	*[2]saat 9.20 Qigong pratiği

[1]Değerler egzersizi: Katılımcılara kişisel değerlerini derinlemesine keşfetme fırsatı vermek için tasarlanmıştır. Değerlerinin farkında olan bireyler olaylara farklı açılardan bakabilir ve sağlıklı kararlar verebilirler.

[2]Qigong pratiği: Qigong iç organları, nefesi, kardiyovasküler sistemi güçlendiren bir yaşam enerjisi egzersizidir (15). Devamlı pratik edildiğinde duruşu ve uykusuzluğu da iyileştirildiği gözlemlenmiştir.

Ders, öğrenciler tarafından ilgiyle karşılanmıştır. Ders esnası ve sonrasında öğrencilerden alınan geri bildirimler ile ikinci içerik oluşturulmuştur ve aşağıda yer verilmiştir (Tablo 2). Ayrıca aynı içerik ile başka bir devlet üniversitesinin sosyal bilimler enstitüsü yüksek lisans programına ders teklifi sunulmuş olup onay beklenmektedir.

Tablo 2: İkinci 14 haftalık *Wellbeing* ders izlencesi

Hafta	**Konular**
1	Giriş: Wellbeing kavramı ve SKA'da yeri
2	Nefes tekniklerine giriş ve çeşitleri
3	Meditasyona giriş ve çeşitleri
4	*Fiziksel Wellbeing
5	*Sosyal Wellbeing
6	*Çevresel Wellbeing
7	*Finansal Wellbeing
8	*Kariyer Wellbeing
9	*Kurumsal Wellbeing
10	*Stres Yönetimi
11	*Beslenme
12	*Öz Farkındalık
13	*Değerler Egzersizi
14	*İletişim-Etkileşim
	*Derse bir nefes pratiği ile başlanır. Ders bir nefes-meditasyon pratiği ile bitirilir.

Tartışma ve Sonuç

Wellbeing, bütünsel iyilik halinin sürdürülebilir kılınması için yapılan faaliyetleri kapsar. Küresel girişim raporları ve yakın literatür, *wellbeing* derslerinin yükseköğretim müfredatlarında yer bulması gerektiğini vurgulamaktadır. Yapılan 8 haftalık atölye çalışmasının yayınlanmış sonuçları ve 14 haftalık dersin sonunda edinilen resmi olmayan sonuçlar da *wellbeing* dersinin öğrencilerin akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini ve

stresin olumsuz etkilerini azalttığını göstermiştir. Uygulanan çalışmalar *wellbeing* halinin öğrenilebilir ve öğretilebilir beceriler ile yetkinlikler olduğu sonucunu desteklemektedir. Öz farkındalık kazanmaya yönelik egzersizler ve içerikler öğrencilerin öz farkındalığın önemini anlayarak, farkındalığa yönelik hareket etmeleri için motivasyon sağlamıştır. Öğrencilerin ihtiyaçlarının, değerlerinin ve duygularının farkına varma, fiziksel-ruhsal ve sosyal iyi olma hali konusunda öz farkındalık kazandırma, hedef belirleme ve planlama yapma ve bu egzersizlerin günlük hayatta daimî uygulanması yönünde harekete geçme konusunda adımların atılmasına olanak verilmiştir.

Wellbeing dersinin üniversite iklimi açısından önemi konusunda farkındalık oluşturulması ve *wellbeing* yaklaşımlarının müfredata eklenmesi için nitelikli danışmanlara, eğitmenlere ve sağlık profesyonellerine ihtiyaç vardır. Bu alanda öğrencileri güçlendirmek amacıyla akademik, duygusal ve sosyal olarak daha güçlü ve ilham veren sistemlerin oluşturulabilmesine yönelik eğitimler düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

(1a) United Nations (2022a). Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. https://sdgs.un.org/goals/goal3

(1b) __ (2022b). Department of Economic and Social Affairs Sustainable Development. https://sdgs.un.org/goals

(2) Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. Nesne Psikoloji Dergisi, 8, 573-584.

(3) UNESCO (2020). UNESCO COVID-19 education response: how many students are at risk of not returning to school? Advocacy paper. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373992

(4) Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. Nesne Psikoloji Dergisi, 8, 573-584

(5) Kim, A. S. N., Shakory, S., Azad, A., Popovic, C., ve Park, L. (2020). Understanding the impact of attendance and participation Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 6(4), 272–284.

(6) Hassed, C., & Chambers, R. (2014). Mindful learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning exile. Pty. Ltd.

(7) Miller, J.P. (2012). Contemplative practices in teacher education: what I have learned L. Groen, E. Coholic, E.J.R. Graham (Eds.), Spirituality in Education and Social Work: An Interdisciplinary Dialogue. Wilfrid Laurier Press.

(8) Smalley, S. L., & Winston, D. (2010). Fully Present: The science, art, and practice of mindfulness. Da Capo Lifelong Books.

(9) Bengu, E., Abrignani, E., Sabuncuoglu, İ., ve Yilmaz, C. (2020). Rethinking higher education for the emerging needs of society: A new university model bridging skill gaps and meeting community needs. Global Solutions Journal, 5, 187-187.

(10) An Introduction to Educational Design Research. SLO • Netherlands institute for curriculum development. Tjeerd Plomp & Nienke Nieveen. Proceedings of the seminar conducted at the East China Normal University, Shanghai (PR China), November 23-26, 2007

(11) Wang, F., & Hannafin, M. J. (2005). Design-based research and technology-enhanced learning environments. *Educational Technology Research and Development, 53*(4), 5-23.

https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/14472302/Introduction_20to_20education_20design_20research.pdf

[12] Cihan-Aydoğdu, C. & Bengü, B. (2021). Holistic me: A pilot study of an integrated approach for students' wellbeing. In Hakan Ergin & Şahabettin Akşab (Eds.), Participation in higher education: Voices and Experiences: 5th International Higher Education Conference (pp. 59-71).

(13) Mezirow, J. (1990). How critical reflection triggers transformative learning? In J. Mezirow and Associates (Eds.), Fostering critical reflection in adulthood (pp.1-20). San Francisco, CA: Jossey Bass.

(14) Miller, W.R. Baca, J. C., Matthews, D.B., Wilbourne, P.L. (2001). Personal Values Card Sort. https://www.guilford.com/add/miller11_old/pers_val.pdf?t

(15) Tsang, H. W. H., ve Fung, K. M. T. (2008). A Review on Neurobiological and Psychological Mechanisms Underlying the Ant-depressive Effect of Qigong Exercise. Journal of Health Psychology, 13(7), 857–863. https://doi.org/10.1177/1359105308095057