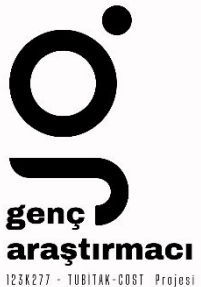




Genç Araştırmacılarda Mental İyi Oluş

Arş. Gör. Gaye BİRNİ
(Bursiyer)

Bu çalışma, 123K277 sayılı TÜBİTAK Projesine aittir.



Mental İyi Oluş Nedir?

Bireyin ruhsal problemlere sahip olmaması. Ruhsal açıdan sağlıklı olması. Ve sağlıklı olma durumunun ötesinde, pozitif bilişlere sahip olmaktır.

Bu bakımdan sadece ruhsal bozukluğa sahip olmamak yeterli değildir; mental olarak nötürden öte iyi ve pozitif olma durumudur.

Literatürde Genç Araştırmacıların Mental İyi Oluşu

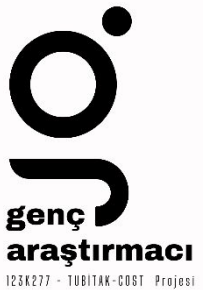
Genç araştırmacıların diğer meslek gruplarına kıyasla daha fazla sağlık problemleri yaşayabildiği bulunmuştur.

Genç araştırmacıların diğer yüksek eğitimli meslek çalışanlarına kıyasla, daha fazla ruhsal bozukluğa sahip olabilmektedir.

Bir çalışmada her iki genç araştırmacıdan birinin yoğun psikolojik stres altında olduğu; ve her üç genç araştırmacıdan birinin psikiyatrik bozukluk riski altında olduğu saptanmıştır.



Pozitif Faktörler



Mesleki saygınlık

İlgi ve merak duyulan araştırmaları yürütmek

Nispeten çalışma saatlerinin düzenlenebilmesi

33a ile kadro devamının sağlanması

Üst akademik kadrodan takdir ve destek görmek

Bilim üretmenin bir parçası olmak

Danışman hocaların ilgili olması ve rehberlik etmeleri

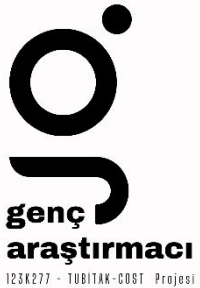
Aynı görevde olan genç araştırmacıların birbirlerini akademik, mesleki ve sosyal olarak desteklemesi

Akademisyen mesleğine aitlik hissedilmesi

Aile ve arkadaş desteği

Spor yapmak

Maneviyattan güç almak



Negatif Faktörler

Araştırmaya ayrılan
vakti sınırlayan idari
görevler

İş yükü (görünen ve
görünmeyen)

Yöneticilerin takdir
etmemesi

Yayın kaygısı

Kadro
yükselmelerinde
şeffaflığa yönelik
kaygılar

50'd kadro tipinde
mesleğin devamına
yönelik kaygı

Stres yönetiminde
zorlanma

Mesai dışında da
çalışmak zorunda
olmak

Aile ve arkadaşlar
ile geçirilen
zamanın
kısıtlanması

Yalnızlık

Görev tanımındaki
gri bölgeler
(araştırmacı mı
asistan mı?)

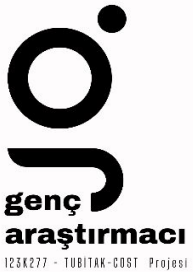
Yaygın olarak,
kronik bel boyun
kas ağrıları ve fitik

Covid-19, deprem,
dünyadaki savaşlar

Zamanı yönetmekte
zorluk

Akademik yükselme
kriterleri

Kendine vakit
ayıramama



Mental İyi Oluşu Artırmak İçin Öneriler

Yöneticilere öneriler

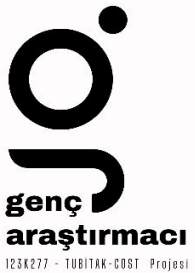
- Ödül ve teşvik programları
- Sosyal etkinlikler
- Spor faaliyetleri
- Profesyonel psikolojik yardım
- Şeffaf idare ve yönetim mekanizması
- Kurum aidiyeti ve felsefesinin kazandırılması
- Zaman, stres, iletişim becerileri için müdahale faaliyetlerinin yapılması

Danışmanlara öneriler

- Araştırmacılara birey olarak ilgi göstermek
- Anlayış göstermek
- Rehberlik yapmak

Genç Araştırmacılara öneriler:

- Spor yapmak
- Planlı çalışmak
- Kıdemli akademisyenlerden yardım ve rehberlik istemek
- Fiziksel ve ruhsal sağlık problemlerini görmezden gelmemek
- İş, aile, sosyal yaşam zamanlarını ayırmak
- İyimser ve pozitif bakış açısı geliştirmek
- Aile, arkadaş veya maneviyat gibi kaynaklardan destek almak



Teşekkürler

Sorularınız için: gbirni@yildiz.edu.tr

www.gencarastirmaci.com