EKU

Eğitimde Kuram ve Uygulama

[Journal of Theory and Practice in Education]

Yılda iki kez yayınlanan uluslararası hakemli dergi /
A biannual peer-reviewed international journal

ISSN: 1304-9496

Haziran 2023 / June 2023

Cilt 19 Sayı 1 / Volume 19 Issue 1

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi /
Çanakkale Onsekiz Mart Universtiy Faculty of Education

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART UNIVERSITY FACULTY OF EDUCATION

Eğitimde Kuram ve Uygulama

Journal of Theory and Practice in Education

Haziran 2023, 19(1) **June 2023, 19(1)**

Yılda iki kez yayımlanan hakemli uluslararası dergi **A biannual peer-reviewed international journal**

ISSN: 1304-9496

Dizinlendiği Veri Tabanları / Indexing

- Education Full Text Database Coverage List (H. W. Wilson) (https://www.ebsco.com/m/ee/Marketing/titleLists/eft-coverage.htm)
- EBSCO Education Source (https://www.ebscohost.com/titleLists/eue-coverage.htm)
- EBSCO Education Research Complete (https://www.ebscohost.com/titleLists/ehh-coverage.htm)
- Educational Research Abstracts Online (https://www.tandfonline.com/action/aboutThisDatabase?show=publicationsCovered&pubCode=era)
- EBSCO The Belt and Road Initiative Reference Source Database Coverage List (https://www.ebsco.com/m/ee/Marketing/titleLists/obo-coverage.htm)
- Türk Eğitim İndeksi (http://www.turkegitimindeksi.com/Search.aspx?where=journal&field=issn&text=1304-9496)

İletişim Adresi / Contact Address:
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Eğitimde Kuram ve Uygulama
Çanakkale, Türkiye
Tel: 0 286 217 13 03
e-posta: eku@comu.edu.tr

Copyright © 2023 – Eğitimde Kuram ve Uygulama [Journal of Theory and Practice in Education]
Her hakkı saklıdır. Eğitimde Kuram ve Uygulama'da yayınlanan makalelerin her türlü hukuki ve bilimsel sorumluluğu yazarlarına aittir. Bu dergide yayınlanan makalelerin bir bölümü veya tamamı editörün izni olmadan başka bir yerde yayımlanamaz.
All rights reserved. All kinds of legal and scientific responsibility of the articles published in the Journal of Theory and Practice in Education belong to the authors. All of the articles published in this journal may not be reproduced, in whole or in part, without the permission of the Editor.

Sahibi / Owner
Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
(Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi Adına)
(On Behalf of Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Education)

Editör / Editor
Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye

Alan Editörleri / Section Editors
Bekir ÇELİK, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*
Durmuş ÖZBAŞI, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*
Gamze SERT TEZCAN, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*
Halime ÖZTÜRK ÇALIKOĞLU, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*
Salim RAZI, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*
Serkan İZMİRLİ, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*

Türkçe Dil Editörü / Turkish Language Editor
Melek KÜLCÜ, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*

İngilizce Dil Editörü / English Language Editor
Kürşat CESUR, *Çanakkale Onsekiz Mart University, Türkiye*

Yayın Kurulu / Publication Board
Ahmet DOĞANAY, *Çukurova University, Türkiye*
Ahmet NALÇACI, *Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Türkiye*
Filomena CAPUCHO, *Catholic University, Portugal*
Gunta KRAGE, *University of Latvia, Latvia*
Heinke RÖBKEN, *University of Oldenburg, Germany*
Kadir DEMIR, *Georgia State University, USA*
Mehmet BAŞTÜRK, *Balıkesir University, Türkiye*
Mehmet GÜLTEKİN, *Anadolu University, Türkiye*
Meliha Rabiye ŞİMŞEK, University of Health Sciences, Türkiye
Muammer DEMİREL, *Bursa Uludağ University, Türkiye*
Mustafa SÖZBİLİR, *Atatürk University, Türkiye*

EKU
Eğitimde Kuram ve Uygulama
[Journal of Theory and Practice in Education]
Yılda iki kez yayınlanan uluslararası hakemli dergi / A biannual peer-reviewed international journal
ISSN: 1304-9496

Sayın Okuyucu,

EKU Editörler kurulu, 12 makale içeren 2023 yılının ilk sayısını sizlerle paylaşmaktan mutluluk duymaktadır. İçindekiler bölümünde makalelerin başlıklarına ve yazarlara ilişkin bilgileri bulabilirsiniz.

İyi okumalar dileriz…

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Editör

Dear Reader,

The editorial team of JTPE is proud to publish the first issue of 2023 with 12 new articles. The content pages present the titles of articles and the names of authors.

Enjoy reading…

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Editor

İçindekiler / Table of Contents

No	Makale Bilgileri / Article Information	Sayfa No / Page Number
1	BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları Doğrultusunda Yükseköğretimde Wellbeing *Wellbeing in Higher Education in context of UN Sustainable Development Goals* **Elif Bengü, & Burcu Aslantaş-Ateş** Makale Türü: Derleme Makalesi / Article Type: Review Article	1-13
2	Kimya Ders Kitaplarından Faydalanan Makale ve Tezlerin Eğilimleri *Trends in Studies on Chemistry Textbooks* **Gamze Dolu** Makale Türü: Araştırma Makalesi / Article Type: Research Article	14-28
3	Halk Eğitimi Merkezi Kursiyerlerinin Yetişkin Eğitimi Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma *A Research on Adult Education Satisfaction of Public Education Center Trainees* **Çiğdem Ayanoğlu, Aslı Günerhan Sadık, Onur Sait Sadık, & Yahya Han Erbaş** Makale Türü: Araştırma Makalesi / Article Type: Research Article	29-50
4	*Immigrants and Citizenship Education in the Netherlands* Hollanda'da Göçmenler ve Vatandaşlık Eğitimi **Özlem Erden-Başaran** Article Type: Review Article / Makale Türü: Derleme Makalesi	51-59
5	İlkokul Matematik Dersi Öğretim Programlarına Kapsayıcılığın Yansımaları: Tarihsel Bir Analiz *Reflections of Inclusion in Primary School Mathematics Curricula: A Historical Analysis* **Gülay Agaç** Makale Türü: Araştırma Makalesi / Article Type: Research Article	60-73
6	Neuromyths in Education *Eğitimde Nöromitler* **Tuğba Ulusoy, Selda Bakır, & Seraceddin Levent Zorluoğlu** Article Type: Review Article / Makale Türü: Derleme Makalesi	74-82
7	Designing Exploratory Serious Games with Learning Supports *Öğrenme Destekleriyle Keşfettirici Öğrenme Oyunları Tasarlama* **Yavuz Akpınar, Ekrem Kutbay, & Ali Akkaya** Article Type: Discussion Article / Makale Türü: Tartışma Makalesi	83-96
8	Öğretmen Adaylarının Web 2.0 Araçlarını Kullanabilme Yetkinlikleri: Bir karma Yöntem Araştırması *Examination of Pre-service Teachers' Competencies in Using Web 2.0 Tools and Metaphoric Perceptions* **Buse Geçim, & Nagihan İmer Çetin** Makale Türü: Araştırma Makalesi / Article Type: Research Article	97-122
9	Gelişim Çağındaki Çocukların Fiziksel, Sosyal ve Duygusal İhtiyaçları: Nörobilimsel Bulgular ve Bertrand Russell'ın Fikirlerinin Karşılaştırılması	123-139

	Physical, Social and Emotional Needs of Developing Children: Comparison of Neuroscientific Findings and Bertrand Russell's Ideas **Alp Eren Yüce** Makale Türü: Derleme Makalesi / Article Type: Review Article	
10	Diyalojik Benlik Teorisi ve Öğretmen Kimliği: Sistematik Derleme Çalışması *Dialogical Self Theory and Teacher identity: A Systematic Review* **Selen Beyazbal, & Çavuş Şahin** Makale Türü: Derleme Makalesi / Article Type: Review Article	140-156
11	Pedagojik Sanat Eleştirisinin Öğrencilerin Görsel Okuryazarlık Becerilerine Etkisi *The Effect of Pedagogical Art Criticism on Visual Literacy Skills of Students* **Sevgül Eraslan, & Şeyda Eraslan Taşpınar** Makale Türü: Araştırma Makalesi / Article Type: Research Article	157-168
12	Okul Öncesi Öğretmenlerinin Okul Kültürü Kavramına İlişkin Metaforik Algıları The Metaphoric Perceptions of Preschool Teachers Conceptions on School Culture **Gülşah Çelebi, Nilüfer Cebeci, & Berru Ulusoy** Makale Türü: Araştırma Makalesi / Article Type: Research Article	169-182

Eğitimde Kuram ve Uygulama (EKU)
Journal of Theory and Practice in Education
ISSN: 1304-9496

2023, 19(1), 1-13

BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları Doğrultusunda Yükseköğretimde Wellbeing

Elif Bengü[1, 2], Burcu Aslantaş-Ateş[2, 3]

[1] Eğitim Fakültesi, Abdullah Gül Üniversitesi, Kayseri, Türkiye, elif.bengu@agu.edu.tr
[2] Yükselençağ Wellbeing Akademi & Gedik Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
[3] Finans ve Bankacılık Bölümü, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye, burcuates@sdu.edu.tr

Sorumlu Yazar: Elif Bengü

Makale Türü: Derleme Makalesi

Kaynak Gösterimi: Bengü, E., & Aslantaş-Ateş, B. (2023). BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları doğrultusunda yükseköğretimde wellbeing. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 19*(1), 1-13. doi: 10.17244/eku.1134031

Etik Not: Araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Bu makale derleme çalışması olduğu için veri toplama süreci içermemektedir.

Wellbeing in Higher Education in context of UN Sustainable Development Goals

Elif Bengü[1,2], Burcu Aslantaş-Ateş[2,3]

[1] Faculty of Education, Abdullah Gul University, Kayseri, Türkiye, elif.bengu@agu.edu.tr
[2] Yukselencag Wellbeing Akademi & Gedik University, Istanbul, Türkiye
[3] Department of Finance and Banking, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Suleyman Demirel University, Isparta, Türkiye, burcuates@sdu.edu.tr

Corresponding Author: Elif Bengü

Article Type: Review Article

To Cite This Article: Bengü, E., & Aslantaş-Ateş, B. (2023). BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları doğrultusunda yükseköğretimde wellbeing. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 19*(1), 1-13. doi: 10.17244/eku.1134031

Ethical Note: Research and publication ethics were followed. As a review article, this study does not include any data collection process.

Eğitimde Kuram ve Uygulama (EKU)
Journal of Theory and Practice in Education
ISSN: 1304-9496

2023, 19(1), 1-13

BM Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları Doğrultusunda Yükseköğretimde Wellbeing

Elif Bengü[1, 2], Burcu Aslantaş-Ateş[2, 3]

[1] *Eğitim Fakültesi, Abdullah Gül Üniversitesi, Kayseri, Türkiye, elif.bengu@agu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9817-7207*
[2] *Yükselençağ Wellbeing Akademi & Gedik Üniversitesi, İstanbul, Türkiye*
[3] *Finans ve Bankacılık Bölümü, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye, burcuates@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8896-5303*

Öz

Sürdürülebilirliğin sık duyulduğu COVID-19 pandemisiyle birlikte yaşamımıza, eskisi gibi devam etmenin akıllıca olmayacağı açıktır. Değişen dünya düzenine küresel olarak uyumlanma çabalarının arttığı bugünlerde bizden sonraki kuşakların ve gezegenimizin geleceği için çabalamalıyız; bu çalışma, tam da bu noktadan hareketle yapılmıştır. Küresel Amaçlar olarak da bilinen Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA) 2015 yılında Birleşmiş Milletler tarafından yapılmış evrensel bir eylem çağrısıdır. Tüm insanların 2030 yılına kadar barış ve refah içinde yaşamasını sağlamak amacıyla on yedi tane amaç belirlenmiştir. Çalışmada, Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarından Sağlık ve Kaliteli Yaşam kapsamında yükseköğretim kurumlarında *wellbeing* halinin tesis edilmesi noktasında öneriler sunmak amaçlanmaktadır. Yükseköğretim kurumlarında eğitim gören ve meslek hayatlarında dünya vatandaşı olma sıfatlarıyla da söz sahibi olacak öğrenciler için karara katılım ya da bizzat karar mercii olma anı da yakındır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin *wellbeing* halinin yükseltilmesinin, konuya başlangıç ve iş yaşamında hızlı verim alma açısından doğru nokta olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma *wellbeing*in eğitim kalitesini artırma üzerinde katkısına değinmekte, yalnızca üniversite öğrencilerinin değil bu öğrencileri meslek hayatlarına hazırlayan akademisyenlerin ve üniversite hayatları boyunca iletişim kurmak durumunda oldukları idareci ve idari personellerin *wellbeing* düzeylerini artırma ile ilgili öneriler sunulmaktadır.

Makale Bilgisi

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir kalkınma amaçları, SKA 3, SKA 4, wellbeing, yükseköğretimde wellbeing

Makale Geçmişi:
Geliş: 23 Haziran 2022
Düzeltme: 26 Ekim 2022
Kabul: 10 Ocak 2023

Makale Türü: Derleme Makalesi

Wellbeing in Higher Education in context of UN Sustainable Development Goals

Abstract

Sustainability became the trend topic with the COVID-19 pandemic and the current situation clearly proved that it would not be wise to continue our lives as before. Globally, as we all need to adapt to the changing world, we must strive to work for the sake of next generations and the future of our planet. This study was carried out precisely from this point. In 2015, the United Nations presented the Sustainable Development Goals (SDGs), which became a universal call for action. Seventeen goals have been set to achieve peace and prosperity for all before 2030. One of these goals, Good Health and Wellbeing (SDG 3) is meant to promote healthy lives and wellbeing for all ages. Before long, now-university students and soon-to-be-graduates will join decision-making processes or be the decision makers themselves. Hence, it is essential to consider ways to improve student wellbeing, introduce them to this concept and let them use it to gain advantage in career development. In this study, the contribution of wellbeing on improving the quality of education is emphasized, with suggestions to increase the wellbeing of a) university students, b) faculty members who prepare these students for their professional lives, and c) administrative staff with whom they communicate throughout their college lives.

Article Info

Keywords: Sustainable development goals, SDG 3, SDG 4, wellbeing, wellbeing in higher education

Article History:
Received: 23 June 2022
Revised: 26 October 2022
Accepted: 10 January 2023

Article Type: Review Article

İletişim/Contact: elif.bengu@agu.edu.tr
DOI: https://doi.org/10.17244/eku.1134031

Extended Summary

Introduction

This study examines the role of higher education institutions in relation to two Sustainable Development Goals: Health and Wellbeing, and Quality Education. It focuses on the provision of a qualified workforce and the delivery of quality education to students. The research begins with a literature review that explores the role of wellbeing in improving educational quality and the overall quality of life in higher education institutions. The study emphasizes the importance of including the concept of wellbeing in Turkish literature and presents policy recommendations for enhancing wellbeing in higher education, with a focus on the benefits for students, faculty members, and administrative staff in improving educational quality.

Concept of Wellbeing

Scholarly studies in Turkiye address wellbeing using various concepts such as quality of life, welfare, and wellness in different disciplines. However, these concepts do not fully capture the holistic perspective of wellbeing. Therefore, this study uses the term "wellbeing" instead of its Turkish counterparts.

Wellbeing refers to a holistic state of overall wellbeing and its sustainability. The concept of sustainability has become important due to resource depletion and increased waste. Individuals and institutions need to sustain themselves and contribute to sustainability efforts. By doing so, they can achieve the benefits of wellbeing, such as physical health, disease prevention, improved psychological functioning, hope, and resilience. Wellbeing, which includes preventive medicine protocols and a personalized approach, promotes holistic health. Holistic health is a synergy where the whole is greater than the sum of its parts, encompassing the physical, mental, and spiritual dimensions of individuals.

Having a holistic perspective, wellbeing involves considering and maintaining the health of all aspects of an individual's being. This includes the physical, mental, and emotional bodies being healthy, which signifies holistic health and balance. Additionally, it is important for individuals to be healthy in terms of environmental, economic, and other conditions. When all these elements come together, and a state of wellbeing is achieved in each of them, the individual's overall wellbeing increases, leading to holistic health.

This holistic perspective of wellbeing is also evident in studies conducted by Gallup, which have identified five universal elements that constitute wellbeing: physical, financial, career, social, and environmental wellbeing. These elements are interconnected and interact with each other. Elevating all these elements together contributes to an individual's overall wellbeing. While there is no strict distinction among these elements, it is emphasized that they should be considered together. The majority of study participants stated success in at least one of these areas, but only a small percentage expressed success in all five elements.

Wellbeing in Higher Education

When examining the implications of wellbeing elements in higher education based on Gallup's classification, it becomes evident that the relationship between the three key actors in universities – faculty members, administrative staff, and students – plays a crucial role in determining wellbeing levels.

While numerous studies have focused on the wellbeing and satisfaction levels of faculty members and students, the satisfaction and professional development of administrative staff have often been overlooked. It has been observed that high levels of wellbeing among faculty members and administrative staff have a positive impact on students' achievements and enhance satisfaction in their relationships with instructors. The stress and burnout experienced by faculty members and administrative staff also affect students and other individuals they interact with. Therefore, promoting wellbeing requires a collective effort within universities.

Implementing programs aimed at equipping faculty members with wellbeing skills has proven effective in helping them coping with stress and create healthy learning environments for students. Similarly, providing wellbeing training to instructors has positive effects on their ability to emotionally support students and show greater sensitivity to their needs. Likewise, designing wellbeing programs and integrating wellbeing content into the curriculum for students helps them effectively cope with stress and enhance their personal wellbeing. Such practices have been observed to contribute to students' stress management and academic achievements.

Institutions that embrace a wellbeing approach create a proactive and high-level wellbeing environment through positive thinking and mindful awareness. Consequently, institutions should develop comprehensive approaches to wellbeing and devise strategies that enhance the recognition of wellbeing. In this study, policy recommendations have been compiled based on recent literature, sustainability reports, and other academic studies, focusing on how wellbeing practices can be integrated into higher education. These recommendations are presented separately for faculty members, administrative staff and students. Additionally, the study includes recommendations for increasing wellbeing levels in universities.

Discussion & Conclusion

The wellbeing levels of individuals involved in higher education deeply influence one another. In addition to the wellbeing of students and faculty members, the wellbeing status of administrative staff should also be taken into consideration. Supporting the wellbeing of faculty members and administrative staff through institutional training programs and in-service/professional development workshops is crucial. The wellbeing level of students is directly related to the motivation of faculty members and the job satisfaction of administrative staff. However, there is a limited number of studies investigating the effects of wellbeing practices on faculty members and administrative staff, making it important to conduct research on the wellbeing level of faculty members to understand their concerns and challenges and prevent burnout. Integrating wellbeing indirectly into the curriculum and formal education is vital. The positive mood and motivation of faculty members significantly influence the wellbeing level of students.

This study aims to introduce the concept of wellbeing to the local literature and emphasizes the need to incorporate educational wellbeing into the elements of wellbeing identified by Gallup. It is acknowledged that implementing all the recommendations immediately may pose challenges. Therefore, institutions, researchers, and practitioners should be encouraged to experiment with wellbeing approaches using small participant groups and improve the process through observation.

Giriş

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) Birleşmiş Milletler (BM) tarafından Küresel Kalkınma Ağını kurmak amacıyla oluşturulmuştur (United Nations, 2022). Bu oluşum, 2015 yılında yürürlüğe giren ve on beş yıllık bir hedefle ortaya çıkan Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarının uygulanması noktasında çalışır. Temel önceliklerinin bu amaçların üzerinde on beş yıllık plan doğrultusunda çalışmak ve ülkeleri bilgilendirmek, ülkelerinde bu amaçlara öncelik verip kalkınma planlarını bunlara göre oluşturmalarını sağlamak olduğunu belirtmektedirler. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları (SKA), diğer bir deyişle Küresel Amaçlar: "Yoksulluğu ortadan kaldırmak, gezegenimizi korumak ve tüm insanların barış ve refah içinde yaşamasını sağlamak için evrensel eylem çağrısıdır." şeklinde UNDP Türkiye (2022, s. 1) tarafından ifade edilmiştir.

Bu amaçlar (SKA sırasına göre):

1. Yoksulluğa Son
2. Açlığa Son
3. Sağlık ve Kaliteli Yaşam
4. Nitelikli Eğitim
5. Toplumsal Cinsiyet Eşitliği
6. Temiz Su ve Sanitasyon
7. Erişilebilir ve Temiz Enerji
8. İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme
9. Sanayi, Yenilikçilik ve Alt Yapı
10. Eşitsizliklerin Azaltılması
11. Sürdürülebilir Şehirler ve Topluluklar
12. Sorumlu Üretim ve Tüketim
13. İklim Eylemi
14. Sudaki Yaşam
15. Karasal Yaşam
16. Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar
17. Amaçlar için Ortaklıklar

Bu amaçlar doğrultusunda yaşamak; bireysel ve kurumsal davranış modelleri geliştirmek, iş yapış şekillerini değiştirmek ve iş yaşam dengesini sağlamak son yılların yeni eğilimleridir (OECD 2020; UNSTATS, 2022).

Yukarıda bahsi geçen Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarından üçüncüsü, Sağlık ve Kaliteli Yaşam (Good Health & Wellbeing) ve dördüncüsü, Nitelikli Eğitim (Quality Education)'den yola çıkan bu çalışmada; iş dünyasına nitelikli iş gücü sağlamayı ve öğrencilere kaliteli eğitim sunarak yaşam becerileri kazandırmayı misyon edinen yükseköğretim kurumlarını (YÖK, 2020) odak noktası seçilmiştir. Bu bağlamda literatür taramasına *Wellbeing'in yükseköğretimde eğitim kalitesini ve yaşam düzeyini artırmada rolü nedir? sorusu rehberlik etmiştir.* Aynı zamanda, bu çalışmada *wellbein*g kavramının Türkçe literatürde yer bulması gerekliliği nedenleri ile açıklanmaya çalışılmıştır.

Bu sorudan yola çıkarak çalışmada ilk etapta *wellbeing*'in literatürdeki yeri ve sonrasında da yükseköğretim odağında *wellbeing* bakış açısı incelenmiştir. Öğrenci, akademisyen ve idari personel bağlamında *wellbeing* düzeyinin artırılmasının eğitimin kalitesini yükseltmede sunacağı faydalara değinilerek, yükseköğretimde *wellbeing* düzeyini arttırıcı politika önerileri sunulmuştur.

WELLBEING Kavramı

Literatürde *wellbeing*; Türkçeye kaliteli yaşam, refah, iyi olma hali ve esenlik olarak çevrilmiştir. Esenlik günlük dilde kullanılırken refah ve kaliteli yaşam, ekonomik açıdan yapılan akademik çalışmalarda, esenlik ile iyi olma hali de sosyolojik ve psikolojik açıdan yapılan akademik çalışmalarda kullanılmaktadır (Akar, 2015; Aydın, 2019; Güleryüz, 2021; Karacan, 2020; Öner, 2019) Her biri *wellbeing'*e farklı yönlerden bakmakta ancak hiçbiri *wellbeing'*in bütünsel bakış açısını ifade etmeye yetmemektedir. Bu nedenle çalışmada, Türkçe çevirileri yerine *wellbeing* ifadesinin kullanımı tercih edilmiştir.

Wellbeing bütünsel olarak iyilik halidir ve bu iyilik halinin sürdürülebilir kılınması anlamını taşır. Biliyoruz ki şu anda Dünya'da sürdürülebilirlik kavramı ön plana çıkmış durumda. Sürdürülebilirlik kavramının popülerliği, nüfus artışı ve bu artışa bağlı israf sonucunda kaynakların gittikçe kıt hale gelmesinden kaynaklanmaktadır (Aksu, 2011). Bu sebeple bireyler ve kurumlar kendilerini sürdürülebilir kılmalı ve dünyanın sürdürülebilirlik çalışmalarında bir noktaya konumlandırmalıdır (Ballı, 2019; Engin ve Akgöz, 2013). Böylece Carruthers ve Hood (2004)'un *wellbeing'*in faydaları olarak saydığı; sağlıklı yaş alma, fiziksel sağlığın geliştirilmesi, hastalık önleme (koruyucu tıp), optimal psikolojik fonksiyonlar, optimistlik ve umut, dayanıklılık, stresli olaylarla başa çıkma kapasitesinin artırılması gerçekleştirilebilir.

Wellbeing; koruyucu tıp protokollerini de içinde barındıran, kişiye özgü bütüncül bakış açısı sunan, holistik bir yaklaşımdır. Bilindiği üzere *holistik*: "bütüncül" demektir. Hatta holistik bakış açısında bütünün kendini oluşturan parçalardan daha fazla olduğu savunulur ki bu da aslında *sinerji*ye benzer (Borins, 1984). *Holistik* kavramını ilk kez Aristoteles *Metafizik* kitabında: "Bütün, kendisini oluşturan parçaların toplamından daha büyüktür." şeklinde açıklamıştır (384–322 BCE). 1926 yılında Kuzey Afrikalı Jan Smuts *holistik sağlık* kavramını ortaya atmıştır (Borins, 1984). Felsefik bir bakış açısını da içinde barındıran holistik sağlık, tüm insanların tüm boyutlarında (fiziksel, zihinsel ve ruhsal) ve tüm çevrelerinde sağlıklı olması durumunu ifade etmektedir (Tjale ve Bruce, 2007). Ayrıca her bir birey hem biyofizyolojik ve psikolojik hem de sosyo-kültürel özelliklere sahip toplumsal bir varlıktır (O'Connor, 2001).

*Wellbeing'*in holistik bakış açısına sahip olması iki açıdan ortaya çıkmaktadır. İlki bireyin tüm bedenlerini bir arada ele almak ve bireyin tüm bedenlerinde sağlıklı olmasını sağlamaktır. Bireyin tüm bedenlerinde yani fiziksel, zihinsel ve ruhsal bedenlerinde sağlıklı olması holistik; diğer bir ifadeyle bütüncül bir sağlık tesis eder ve bu, bireyin dengede olmasını sağlar. *Wellbeing'*in holistik oluşunun ikinci odağı; bireyin sadece bedeni açısından değil de genel olarak içinde bulunduğu çevresel, ekonomik ve diğer koşullar noktasında ortaya çıkmaktadır. *Wellbeing'*i oluşturan tüm unsurlar birleştiğinde ve her birinde ayrı ayrı *wellbeing* hali oluştuğunda kişinin toplam *wellbeing* hali yükselecek ve dolayısıyla bütüncül olarak sağlıklı olacaktır.

Yukarıda bahsi geçen *wellbeing'*i oluşturan unsurlar, Gallup tarafından sınıflandırılmıştır. Dünya çapında yaptığı kamuoyu araştırmalarıyla tanınan Amerikan analitik ve danışmanlık şirketi Gallup'un, Rath ve Harter (2010) ile *wellbeing* üzerine yüz elli ülkeden fazla katılımcı ile yaptığı çalışmalar sonucunda *wellbeing'*i tanımlayıcı, birbiri ile bağlantılı ve etkileşimli beş evrensel unsur ortaya çıkarmışlardır. Bu unsurların tümü birden yükseltildiğinde kişinin toplam *wellbeing* halinin yani bütüncül iyilik halinin arttırılmış olacağı belirtilmiştir. Ayrıca belirtmek gerekir ki bu unsurlar birbirinden kesin olarak ayrılmazlar, birbirleriyle birlikte düşünülmelidir ve hepsi birden *wellbeing* düzeyini sürdürülebilir kılar (Abu Bakar vd., 2015). Bu unsurlar:

1. Fiziksel *wellbeing*
2. Finansal *wellbeing*
3. Kariyer *wellbeing*
4. Sosyal *wellbeing*
5. Çevresel *wellbeing*

Bu araştırma sayesinde ve bu unsurların tespiti ile *wellbeing* kavramının hem detayı ortaya konmuştur hem de bir düzen içerisinde literatüre konu olması sağlanmıştır. Bu araştırmaya katılanların %66'sı bu alanlardan en az birinde başarılı olduğunu gösterirken sadece %7'si beş unsurun tamamında başarılı olduğunu ifade etmişlerdir (Rath ve Harter, 2013, s. 4).

Fiziksel *Wellbeing*

Rath ve Harter (2013) tarafından günlük hayatta var olan işleri yapabilmek için iyi bir sağlığa ve yeterli enerjiye sahip olmak şeklinde ifade edilen fiziksel *wellbeing*, *wellness* olarak da adlandırılmaktadır. Ancak bu konuyla ilgili kavram kargaşaları yaşanmakta olup bazı kullanımlarda, yazılarda ve bazı sağlıklı yaşam merkezlerinde *wellness* sadece fiziksel bedenle ilgili uygulamalar şeklinde değil *wellbeing* yerine de kullanılmaktadır (Gürsoy ve Sevin, 2021; Maurya vd., 2021; Yurcu, 2019).

Global Wellness Enstitüsü'ne (GWI) göre wellness; bütünsel bir sağlık durumunu sağlayacak olan faaliyetlerin, seçimlerin ve yaşamsal aktivitelerin uygulanması şeklinde tanımlanmaktadır (GWI, 2021). *Wellbeing* bakış açısından wellness ise yalnızca fiziksel bedende iyilik hali, yani bedensel iyilik halidir ve wellness kavramını da içinde barındırmaktadır. Bu çalışma kapsamında fiziksel açıdan sağlıklı olmak için spor ve beslenmenin önemi fiziksel *wellbeing* kısmında ele alınmaktadır. Avusturalya Ulusal Üniversitesinin (Australian National University) raporu doğrultusunda bireyin besin seçimleri ve günlük fiziksel egzersizlerinin fiziksel *wellbeing* düzeyinin belirleyicisi olduğu da söylenebilir.

Seligman (2011), *wellbeing'*in pozitif psikoloji alanında bir konu olduğunu ve bireyin gelişimi açısından altın standart olduğunu ifade etmektedir. Bu ifade ve diğer *wellbeing* başlıkları bir arada düşünüldüğünde zihinsel ve ruhsal bedenlerdeki, sağlıklı olma hali ve kaliteli yaşamda fiziksel *wellbeing* kapsamında ele alınabilir. Zira üst kısımlarda da bahsedildiği üzere birey; fiziksel, zihinsel ve ruhsal olmak üzere üç bedende sağlık durumunu tesis edildiğinde sağlıklıdır. O halde bedeni ilgilendiren tüm sağlık düzeyini artıracak faktörler bu başlık altında sayılabilir. Fiziksel bedenin sağlığı ile ilgili olarak besin seçimi, hareketlilik, bir spor branşını günlük aktiviteye dahil etmek; yoga, meditasyon ve nefes teknikleri gibi birçok faktörden oluşan bir sepet oluşturmak uygun olur ve bunların birçoğunu günlük yaşama dahil etmek fiziksel *wellbeing* halini artırır.

Finansal *Wellbeing*

Finansal *wellbeing*, esasında "refah" kelimesine karşılık gelir. Ekonomik hayatın etkin bir şekilde yönetebilmesi olarak ifade edilebilir (Rath ve Harter, 2013). Türk Dil Kurumu (TDK)' ya göre refah, gönenç demek ve gönenç de: "bolluk, rahatlık ve varlık içinde iyi yaşama, refah" anlamına gelmektedir (TDK, 2022).

Finansal *wellbeing*, Gallup' un yaptığı araştırma neticesine göre, elde edilen gelirin az veya çok olması ile alakalı değildir. Bu unsur; kişinin geliri ile mutlu olup olmadığı, yaşam standardından tatmin olup olmadığı, istediği şeyi yapacak kadar (satın alma, gezi vs.) geliri olup olmadığıyla ilgilidir. Ancak ülkemizde; kişi başı milli gelir düzeyinin ve asgari ücretin düşük oluşu, işsizlik oranının diğer ülkelerden yüksek oluşu sebebiyle finansal *wellbeing'*e diğer ülkelerdeki bakış açısından bakılması mümkün görünmemektedir (Türk, 2020). Dolayısıyla ülkemizde daha ziyade refah şeklinde kullanılan finansal *wellbeing*, kişilerin gelir düzeyinin ve hane halkı gelirlerinin yüksek olması, işsizlik oranının düşük olması ile mümkün olur ve bu açıdan incelenmesi gerekir (Türk, 2020).

Kariyer *Wellbeing*

Kişinin finansal *wellbeing* hali ne olursa olsun kariyer *wellbeing* düzeyi farklı şekilde ilerler. Kariyer *wellbeing*; her gün yapılan faaliyetten mutluluk duyulması, haz alınması anlamına gelir. Kişinin bir mesleğinin olup olmaması burada önem taşımaz (Rath ve Harter, 2013). Pek çok üst düzey kurumsal yöneticinin, finansal sektör çalışanının, finansal durumları çok iyi olmasına rağmen iş yaşamlarında mutlu olmamaları nedeniyle işlerinden istifa ederek daha mutlu olacakları faaliyetlere yönelmeleri ve hatta daha düşük gelir durumuna razı oldukları yazılı ve görsel basında sıklıkla görülmektedir.

Bir mesleğin kariyer anlamında *wellbeing* halinin yüksek olması için şirketler, çalışanlarına *kurumsal wellbeing* eğitimleri düzenlemektedir. Çalışanların yaşam kalitesini artırmaya yönelik kurumsal eğitimler, iş-yaşam dengesi kurulması açısından çok önemlidir (Ezzedeen ve Swiercz, 2002; Ezzedeen ve Swiercz, 2007; Lockwood, 2003; Parus, 2000). Bu eğitimlerde kişinin fiziksel, ruhsal ve zihinsel denge halinin belirlenmesi için öneriler sunulmaktadır. Böylece meslekleriyle barışık olmaları, iş tatmininin sağlanması, örgütsel bağlılık, ekip çalışmasına uyum, azalan strese bağlı rahatsızlıklar ve sağlık masrafları gibi faydalar sağlanmaktadır (Ezzedeen ve Swiercz, 2002; Ezzedeen ve Swiercz, 2007; Lockwood, 2003; Parus, 2000). Dolayısıyla bireysel *wellbeing* halinden yola çıkılarak kariyer *wellbeing* halinin yükseltilmesi mümkün olmaktadır.

Sosyal *Wellbeing*

Sosyal *wellbeing*, bir topluluğa ait olma ve topluma katkıda bulunma duygusunu ve hayatımızda var olan sevgi ile güçlü ilişkileri temsil eder (Herrman vd., 2005; Rath ve Harter, 2013). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de ait olma, sevme, sevilme şeklinde yer alan bu wellbeing unsuru; kişiler arası ilişkilere duyulan ihtiyacın önemini vurgular ve bu topluluğa ait olmanın olumlu insan davranışları üzerinde, motive edici rol oynadığını belirtir (Mcleod, 2018).

Joshanloo vd. (2012)'ne göre yalnızca başkalarıyla olumlu ilişkilere indirgenemeyecek olan sosyal *wellbeing*; gününüzün ne kadar iyi geçtiği, olumlu duygular içinde olup olmadığınız, çevrenizden ilginizi çekecek şeyler öğrenip öğrenmediğiniz, başınız derde girdiğinde arayabileceğiniz insanların olup olmadığı ile de ilgilidir (Şinik, 2021). Sosyal *wellbeing* seviyesinin gençlik yıllarında oldukça yüksek olduğu düşünülürken orta yaşlılık ve yaşlılık zamanlarında hastalık/emeklilik gibi sebeplerle düşük olduğu görülmektedir (Casas ve Gonzalez-Carrasco, 2019; Charles ve Carstensen, 2010). Teknolojinin; sosyal medyanın oldukça popüler olduğu, üstüne Covid-19 pandemisinin yaşandığı günümüzde sosyal *wellbeing'*in yön değiştirdiği de ortadadır. Ancak sosyal medya kullanımının yaygınlaşması da sosyal *wellbeing* düzeyini ileri yaşlarda arttırmamaktadır (Quinn, 2021). Çapar vd. (2021), Covid-19 pandemisi ile birlikte gelen sosyal mesafe, maske ve hijyen kurallarının sosyal hayatı olumsuz etkileyebileceğini yani sosyal *wellbeing* düzeyini düşürebileceğini ifade etmişlerdir. Nitekim yaptıkları çalışma sonucunda katılımcıların %71,5 kadarının sokaktaki insanlarla iletişiminin kötüleştiği ortaya çıkmıştır. Sosyal *wellbeing* durumunu olumsuz etkileyen yalnızca pandemi kurallarına uyma noktasında gergin olma durumu değildir, aynı zamanda insanlar psikolojik olarak da birbiriyle görüşmeye ve kapalı ortamlarda bulunmaya korkar hale gelmişlerdir.

Çevresel *Wellbeing*

Çağımızda insanın fiziksel çevresi ile olan etkileşiminin bireyin sağlığı ve *wellbeing* hali ile ilişkili olduğu anlayışı giderek daha fazla kabul görmektedir. Özellikle kentsel alanlarda da bu konunun önemi artmaktadır (Özçifçi, 2021). Nitekim *wellbeing* unsurları arasına da çevresel *wellbeing* bu açıdan dahil edilmiştir. Yaşadığımız çevre ile ilişkimizi ifade eden çevresel *wellbeing*; çalışmanın ilk kısmında bahsedilen dünyanın sürdürülebilirliği, kıt kaynakların optimum kullanımı, karbon salınımın azalımı noktasına vurgu yapan bir *wellbeing* unsurudur (Mabahwi vd., 2014; Signorettaa vd., 2019). Bireyin kendini yaşadığı çevrede mutlu, huzurlu ve güvende hissetmesi çevresel *wellbeing* düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Yaşadığı alanın (şehir, mahalle, sokak, apartman vs.) temiz olması, suç oranlarının düşük olması, çevredeki insanların yardımseverliği yine çevresel *wellbeing* düzeyini artıran faktörlerdendir.

Wellbeing'in Eğitim-Öğretime Yansıması

Gallup'un sınıflandırdığı *wellbeing* unsurlarının eğitim-öğretime nasıl yansıdığı birtakım örneklerle aşağıda ele alınmış ve sonrasında yükseköğretim kurumlarına etkisi ve *wellbeing* düzeyini artırıcı öneriler/tavsiyeler sunulmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü *topluma katkıda bulunma* yetkinliğini *wellbeing'*in önemli bir yapı taşı olarak belirtmiştir. Bu yöndeki araştırmalar toplum katılımının öğrencilerin zihinsel sağlığı ve sosyal *wellbeing* düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermiştir. Gönüllülüğün; özellikle kişinin kendine olan saygısını arttırdığı, ruhsal olarak kendini daha iyi hissettirdiği, aile ve arkadaş ilişkilerini olumlu yönde etkilediği ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik edebildiği gözlemlenmiştir (GuildHE, 2018).

Yükseköğretim kurumlarında öğrenciler ile yapılan çalışmalarda, özellikle birinci sınıf öğrencileri Covid-19'un etkisi ile sınıf arkadaşları ve öğretim elemanı ile sosyalleşememekten dolayı yalnızlığa itildikleri ve bunun sonucu olarak da derslerini takip etmekte zorlandıklarını dile getirmişlerdir (Teke-Lloyd vd., 2022). Sosyal *wellbeing* durumumun düşük olması durumunda depresyon, madde bağımlılığı, kişisel uyum problemleri görülmekle birlikte aidiyet duygusunda ve akademik başarıda düşüş görülmesi olasıdır.

Winefield vd. (2003) on yedi üniversite ve dokuz bin üniversite personelinin katılımı ile mesleki stresi ölçen bir araştırma yapmışlar. Yaptıkları araştırmada gelir dağılımının ve devletin maaş üzerinden yaptığı sosyal güvenlik kesintilerinin üniversite personelinin psikolojik sağlığı üzerinde yüksek oranda etkili olduğunu bulmuşlardır. Amerika'da Amerikan Psikoloji Derneği [American Psychological Association (APA), (2020)] tarafından yapılan bir araştırmada ekonomideki belirsizlikler ve gelecek ile ilgili endişe hissinin getirdiği durumun stresi tetiklediğini ve uyku problemleri, fiziksel ve duygusal sağlık, ilişkiler, iş yeri performansı ve aile bağlarını etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda yükseköğretim kurumlarında üniversite personeliyle birlikte öğrencilerin de finansal *wellbeing* farkındalığı ve farkındalık düzeyinin artırılması yönünde çalışmalar yapılmalıdır.

Yükseköğretim kurumlarında kariyer *wellbeing*, öğrencilerin, öğrencilik hayatlarından memnuniyet düzeyinin artırılması; akademisyenlerin ve idari personelin de mesleklerini icra edebilecekleri ve potansiyellerini ortaya çıkarabilecekleri ortamların yaratılması olarak düşünülebilir. Ayrıca cinsiyetçi tutumların, kamu-özel kurumlarının getirdiği uygulamalar arasındaki farklılıkların kişinin kariyer *wellbeing* düzeyini büyük oranda etkileyebileceği de söylenebilir (Agha ve Khan, 2019).

Çevresel *wellbeing* açısından konuya bakıldığında yükseköğretim kurumları alanlarının öğrenciler açısından güvenilir ve huzur veren yerler olması önem taşımaktadır. Tabii ki sadece öğrenciler değil yükseköğretim kurumlarında çalışan akademisyen ve idari personel için de çevre güvenliği oldukça önemlidir. Bu çalışma kapsamındaki çevre, yükseköğretim kurumlarının kampüsleridir.

Hernández-Torrano vd. (2020) öğrencilerin ruh sağlığı ve *wellbeing* durumları üzerine yapmış oldukları bibliyometrik çalışmada 1975-2020 dönemini incelemişler ve üniversitelerde *wellbeing* üzerine yapılan çalışmaların özellikle 2010'dan sonra arttığını belirlemişlerdir. Artışın sebebi 3 olasılığa bağlanmıştır (Hernández-Torrano vd., 2020); (1) Üniversite öğrencilerinin son on yılda zihinsel sorunlarının artması ve öğrencilerin yardım isteme davranışlarında da aynı oranda artış gözlemlenmesi. (2) Psikolojik sıkıntı, üniversiteye devamsızlık, performans ve derse katılımda düşüş gibi erken yetişkinlikte ortaya çıkan kısa vadeli olumsuz sonuçlar ile işlevsiz ilişkiler, tekrarlayan zihinsel sağlık sorunları, üniversiteyi bırakma, düşük istihdam oranları ve azalan kişisel gelir gibi ortaya çıkan uzun vadeli olumsuz sonuçlar. (3) Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını dengelemek ve wellbeing düzeylerini artırmak için yükseköğretim kurumlarının akademik ve sosyal faliyetleri kapsayan bütünleşik destek hizmetleri sunmaya başlamaları. Ancak çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin wellbeing düzeylerinin artış oranı ile üniversitelerin sunduğu hizmetlerin artış oranının aynı oranda olmadığı belirtilmiştir.

Yükseköğretim Kurumlarında *Wellbeing*

Üniversitede üç temel aktörden söz etmek mümkündür: akademik personel, idari personel ve öğrenciler. Öğrenci ve akademik personel arasındaki ilişkiyi ortaya koyan sayısız alan çalışmaları mevcuttur hatta alanda kendilerine özgü bir yere konumlandırmışlardır. Bilgin, hazırladığı raporda belirttiği üzere akademik-idari ve öğrenci-idari personel "arasındaki ilişkinin nasıl ve ne yönde olduğu, pek fazla üzerinde durulan bir konu değildir" (2009, s. 238)

Akademik personelin ve öğrencinin üniversite tecrübeleri, memnuniyet dereceleri ve doyumları, stres seviyeleri, motivasyonu gibi konular sayısız kere incelenmişken "eğitim ve öğretim hizmetlerinin yürütülmesinde oldukça önemli ancak gözle görülmeyen bir role sahip olan" (Bilgin, 2009, s. 238) idari personelin memnuniyet dereceleri ve profesyonel gelişimleri çoğu zaman göz ardı edilmiştir. Feldman ve Newman (2021)'nın da belirtiği üzere *wellbeing* kolektif bir çabadır. Yükseköğretim kurumlarındaki öğrenciler ile birlikte eğitim sunanlar ve aracılık faaliyeti yapan idari personel bu kolektif çabanın bir parçasıdır. Bütünsel *wellbeing* ortamını sağlayabilmek için öğrencinin, akademik personelin ve idari personelin deneyimlerini etkileyen kararlara katılmaları ilkesi üniversitelerde yerleştirilmelidir. *Wellbeing* düzeyi ve memnuniyet derecesi yüksek olan öğrencilerin yükseköğrenimde daha başarılı oldukları birçok

alan yazısında yer etmiştir. *Wellbeing düzeyi* yüksek olan öğrencilerin akademik hayatta daha başarılı olmalarının yanında aynı zamanda ilişkilerinde de doyum sağladıkları ve bulundukları kurumdan ayrılmayı düşünmedikleri de gözlemlenmiştir (Morgan, 2019). Bu durumun akademik ve idari personel için de geçerliği olabileceği söylenebilir. Bilgin'e göre:

> Akademik hayat sadece ekonomik hayatla ilgili şartlar açısından olumsuzluklar taşımakla kalmayıp zaman açısından da problemlerle doludur. Hiçbir meslek muhtemelen akademisyenlerin ki gibi çalışma, iş ve özel, dinlenme saatlerinin iç içe geçtiği bir meslek değildir. Akademisyenler çalışma sürelerini evlerine taşıyabilirler (2009, s. 203).

Gelecek kuşakları yetiştirmede temel rol oynayan akademisyenlerin yaşadıkları muhtemel stres faktörlerinin hem kendi *wellbeing* düzeylerini hem etki alanlarındaki öğrencilerin *wellbeing* düzeylerini etkilemekte olduğu alan araştırmaları ile de tespit edilmiştir (Acton ve Glasgow, 2015; Gürsel-Bilgin ve Bengü, 2021; Hwang vd., 2017; Vesely vd., 2014). Akademisyenlerin stres ve kaygı düzeyleri, COVID-19 pandemisinden kaynaklanan koşullarla daha da güçlenmiştir (Dabrowski, 2021; Gadermann vd., 2021; Garcia vd., 2021). Bu gruba idari personeli de katmak gereklidir. Her iki grubunda yaşadığı tükenmişlik ve mesleki stres (Vesely vd., 2014); kaygı ve depresyon (Hwang vd., 2017) kişilerin ruhsal, zihinsel ve bedensel sağlıklarını etkilediği gibi etkileşimde oldukları insanlar, örneğin öğrenciler ile olan etkileşimlerini de etkileyecektir (Mifsud, 2011) ve dikkate alınması gerekir (Acton ve Glasgow, 2015; La Placa vd., 2013).

Chick (2010) Virginia Üniversitesi'nde oluşturduğu CARE (Eğitimde Farkındalık ve Dayanıklılık Geliştirme) programında öğretim elemanlarına mesleğin getirdiği talepler ile baş edebilmeleri için belirli becerileri kazandırarak *wellbeing* düzeylerini arttırmayı amaçlamıştır (Breen, 2016). Programın sonunda düzenli yapılan meditasyon uygulamalarının öğretim elemanlarının *wellbeing* düzeylerini arttırdığı gözlemlenmiştir. Kazandıkları becerileri ve stratejileri düzenli olarak kullanan eğitimcilerin streslerinde azalma gözlenirken, bu eğitimcilerin mesleğin getirdiği yüksek talepler ile daha iyi baş edebildiğini ve öğrencilerine sağlıklı öğrenme ortamları sundukları görülmüştür.

Yukarıda bahsedilen CARE programı (Breen, 2016), öğretme şeklinin etkililiğinin bir başka örneğidir. Programda sağlıklı yaşam eğitimi alan öğretmenler sınıflarının niteliklerini olumlu yönde etkilemiştir. Eğitim almayan öğretmenlere göre öğrencilerini duygusal olarak daha iyi desteklemiş ve öğrencilerinin ihtiyaçlarına karşı daha fazla hassasiyet gösterebilmişlerdir. Örneğin, Schwind vd. (2017), bir üniversitede çeşitli disiplinlerden lisans ve yüksek lisans öğrencilerine derslerin başında ve sonunda sekiz hafta boyunca (beş dakikalık) eğitmen rehberliğinde farkındalık uygulamaları sunmuştur. Katılımcılar ayrıca evde bireysel olarak en fazla on beş dakika süren, dikkatli nefes alma teknikleri uygulamışlardır. Sonuçlar, kaygı ve stres seviyelerinde düşüş ile birlikte *wellbeing düzeyinde* artışın etkisi olarak daha saygılı ve huzurlu sınıf ortamının oluşumunu vurgulamıştır (Schwind vd., 2017).

Türkiye'de yer alan orta ölçekli bir devlet üniversitesi de özellikle COVID-19 pandemisi döneminde öğrenci ve öğretim elemanı motivasyon düzeylerinin büyük ölçüde düştüğünü gözlemlemiştir. Üniversite lisans öğrencilerinin *wellbeing* farkındalığını yükseltmek amacıyla olumlu düşünme ve bilinçli farkındalık (*mindfulness*) çalışmalarını içeren 8 haftalık bir atölye çalışması tasarlamıştır. Atölye kapsamında meditasyon, nefes ve qigong egzersizlerinin yanı sıra; sağlıklı beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni, aromaterapi gibi konular alan uzmanları ile tartışılmıştır. Atölye çalışmasının sonuçları; nefes ve farkındalık çalışmalarının stres altındaki öğrencilerin, ruh sağlığını desteklemek ve öğrencilerin öğrenme motivasyonlarını arttırmak için etkili bir araç olarak kullanılabileceğini vurgulamıştır (Cihan-Aydoğdu ve Bengü, 2021). Bu çalışmaya dayanarak ilgili üniversitenin idari yönetimi, idari personeline *İş ve Yaşam* atölyeleri tasarlamıştır. Yaklaşık yirmi dört idari personelin katılımı ile gerçekleşen atölyelerde ergonomik oturuş, stresi azaltıcı nefes teknikleri ve meditasyon konuları tartışılmış ve katılımcılardan olumlu geri dönüşler alınmıştır. Ancak uzun süreli faydasını gözlemlemek için daha fazla alan araştırmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu doğrultuda yine aynı üniversitede 2021 Güz döneminde Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarından "Sağlık ve Kaliteli Yaşam" kapsamında farklı disiplinlerden gelen öğrencilere yönelik 14 haftalık bir ders içeriği tasarlanmıştır. *Wellbeing*i farklı açılardan ele alan ders tasarımı; özellikle öğrencilerin değer tanımları oluşturma, kendilerini tanıma ve ihtiyaçlarını fark ederek belirleyebilme aşamalarında öğrencilere yol göstermeyi amaçlamıştır. Bu derste öğrencilerden alınan geri bildirimler ve alandaki benzer çalışmalar doğrultusunda *wellbeing* uygulamalarının öğrencilerin stresle etkin bir şekilde baş etmelerine ve kişisel refah ve akademik başarıyı artırmalarına yardımcı olduğu söylenebilir (Hassed ve Chambers, 2014; Miller, 2012; Smalley ve Winston, 2010).

Şimdiye kadar yapılan çalışmaların incelenmesi gösteriyor ki kolektif çaba yaklaşımını benimseyen kurumların olumlu düşünme ve bilinçli farkındalık (*mindfulness*) ile daha proaktif ve *wellbeing* düzeyi yüksek kurumlar yarattıkları gözlemlenmiştir (Seldon ve Martin, 2017). *Wellbeing'*in hem önleyici hem de olumlu yönlerini göz önünde bulundurarak *wellbeing* konusunda kurum çapında yaklaşımlar geliştirilmeli ve *wellbeing'*in tanınırlığını arttıran

stratejiler oluşturulmalıdır (GuildHE, 2018; Gürsel-Bilgin ve Bengü, 2021; O'Brien ve Guiney, 2018; Seldon ve Martin, 2017).

Yükseköğretimde *Wellbeing* Düzeyini Arttırıcı Tavsiyeler

Yükseköğretim kurumlarında *wellbeing*in öneminden bahsedilen bu çalışmada aynı zamanda *wellbeing* uygulamalarının yükseköğretime nasıl entegre edileceğine dair yakın literatüre, sürdürülebilirlik raporlarına (APA, 2002; GuildHE, 2018; UNSTATS, 2022) ve yazarlar tarafından sunulan diğer akademik çalışmalara (Ateş-Aslantaş ve Bengü, 2022; Cihan-Aydoğdu ve Bengü, 2021; Gürsel-Bilgin ve Bengü, 2021) dayanarak politika önerileri derlenmiştir. Bu öneriler, akademik-idari personel ve öğrenciler için ayrı ayrı sunulmuştur. Buna ilaveten üniversitede genel *wellbeing* halini artırmaya yönelik önerilere de bu bölümde yer verilmiştir.

Akademik ve idari personelin wellbeing düzeyini arttırıcı tavsiyeler:

a. İdari personel için yurt içi lisans veya yüksek lisans okumalarına olanak sağlanması ve izin verilmesi
b. Akademik personele çalışmalarını yürütmek için imkanlar yaratılması, örnek olarak laboratuvar tahsisi, ders yükü oran dağılımının düzenlenmesi, bilimsel konferanslara ve projelere destek gibi
c. Akademik yükseltmelerde daha adil ve nicelikten ziyade niteliğe önem veren bir sistem tasarlanması
d. Yayınlara bağlı olarak yapılan teşvik ve performans ödemelerinin nicelik değil niteliğe dikkate alınarak yapılması yönünde köklü değişikliklere gidilmesi
e. Akademisyenlerin yönlendirileceği ve onlara çeşitli desteklerin sunulacağı birimlerin oluşturulması, örnek olarak, ücretsiz dil öğrenme desteği, öğrenme ve öğretmeye dair destek, proje yazma ve akademik danışmanlık süreci ile ilgili destek gibi
f. Akademisyenlerin iş yükü dağılımının kontrol edilmesi
g. Özellikle COVID-19 pandemisinin getirdiği yeni politikalar ve kurallar ile ilgili net iletişim içerisinde olunması ve bu tarz durumlar karşısında esneklik sağlanması, örnek olarak işin eski yöntemler ile yapılma beklentisi içinde olmamak ve çalışma koşullarındaki esneklik karşısında personele maddi destek sağlanması
h. İdari ve akademik personelin iş tanımlarının net yapılması
i. İdari personelin fakülteler arası ve/veya fakülte içi yer ve görev değişikliğinin mümkün olduğu ölçüde personelin isteğine uygun gerçekleştirilmesi
j. İş/yaşam dengesini destekleyici *wellbeing* odaklı hizmet içi eğitimler
k. Kişisel ve profesyonel *wellbeing* düzeyini arttırmak için derinleştirilmiş öz-farkındalık ve konsantrasyon çalışmaları

Öğrencilerin wellbeing düzeyini arttırıcı öneriler/tavsiyeler:

a. Kariyer ve danışmanlık hizmetlerine erişimi sanal ortama taşıyarak kolaylaştırmak
b. Danışman hizmetlerini eğitimli insan kaynağı ile güçlendirmek
c. Mezuniyetten sonra hızlıca ve eğitim gördükleri alana uygun istihdam edilmelerini sağlayıcı programlar, proje ve ders tasarımları sunmak
d. W*ellbeing* odağında dersler ve farkındalık egzersiz saatleri tasarımlamak
e. Üniversiteye geçiş dönemini kolaylaştırmak için oryantasyon, mentorluk sistemi ve danışmanlık sistemi organize etmek
f. Öğrencilerin komisyonlarda söz hakkı olmasını sağlamak
g. Öğrencilere finansal *wellbeing* düzeyini desteklemek amacıyla kişisel bütçeleme ile ilgili bilgilerin yer aldığı, tasarruf ve yatırımlara ilişkin temel noktaların anlatıldığı derslerin tasarımlanması; özellikle bu derslerin ilk dönemlerde müfredata eklenmesi
h. Burs ve staj imkanlarının sunulması ve sunulan bu imkanların kullanımı sırasında üniversite tarafından denetleme mekanizmasının kurulması
i. COVID-19 pandemisinin getirdiği yeni politikalar ve kurallarla ilgili net iletişim içerisinde olunması ve bu tarz durumlar karşısında destek sağlanması, örnek olarak dönem sonu notlarına alternatif çözümler getirilmesi, uzaktan eğitime katılmakta sıkıntı yaşayan öğrencilere internet ve bilgisayar desteği sunulması ve öğrencilere süreçte aktif destek sağlanması
j. Öğrencilerin kampüs yaşamında huzurlu ve sağlıklı olmalarını sağlamaya yönelik:
    i. Kampüs güvenliğinin ve kampüste tüm binaların temizliğinin eksiksiz sağlanması ve bütçe sorunlarında ilk işten çıkarılan kişilerin, güvenlik ve temizlik personeli olmaması
    ii. Öğrenme ortamlarını destekleyici ortak çalışma ve sosyalleşme alanlarının tedariki

iii. Kampüs aydınlatmalarının eksiksiz olması ve sık kontrollerle her daim çalışır halde tutulması
iv. Kampüste başıboş dolaşan sokak hayvanların aşılarının tam olduğundan emin olunması
v. Kampüste mevcut tüm inşaatların ve altyapı çalışmalarının denetimli bir şekilde yapılması ve inşaat alanlarının uyarı levhaları ve ışıklarla görünür kılınması
vi. Kampüsten şehir merkezi başta olmak üzere yurtlara ve öğrencilerin ulaşmak istedikleri tüm yerlere toplu taşıma olanaklarının öğrenci lehine düzenlenmesi
vii. Kampüs alanında öğrencinin sosyalleşebilmesi için yeterli ve uygun mekanların mevcudiyetinin sağlanarak ücretlendirme politikalarının üniversite yönetimi tarafından denetlenmesi
viii. Kampüste sanatsal faaliyetlere yer verilebilecek salonların olmasının sağlanması ve bu salonlarda konser, tiyatro, sinema, sergi gibi etkinliklerinin getirilmesi için üniversite yönetiminin katkı sağlaması
ix. Öğrencilerin ders aldıkları amfi, sınıf tasarımlarının ve içinde bulunan mobilyaların ergonomik tasarlanmış olması.

Üniversitedeki genel wellbeing düzeyini yükseltilmeye yönelik tavsiyeler:

a. Üniversite içerisinde kullanılan her türlü sistem ve dijital sistemler ile ilgili oryantasyon sunulması
b. Üniversite çapında gönüllülük etkinlikleri
c. Üniversitenin amaç, vizyon ve misyonunu tanıtıcı ve içselleştirici etkinlikler
d. Sağlıklı yaşam programlarının günlük hayata entegre edilmesi
e. Öğrenciler ile birlikte her kademe akademik ve idari personelin yararlanabileceği spor salonlarının bulunması ve cüzi ücretlerle personele yönelik spor branş derslerinin düzenlenmesi.

Tartışma ve Sonuç

Yükseköğretimde yer alan her bir aktörün, *wellbeing* düzeyi diğer bir aktörün *wellbeing* düzeyi üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Bu doğrudan etki nedeniyle Roffrey (2012) öğrenci ve akademik *wellbeing'*i bir madalyonun iki yüzü olarak tanımlamıştır. Biz bu denkleme, idari personelin *wellbeing* durumunun da eklenmesi gerektiğini düşünüyoruz. Herhangi bir müfredat ve programın başarısını belirleyen en önemli faktörün, öğretim elemanları olduğu düşünülse de bu programların yer aldığı fakültelerin işleyişinde idari personelin etkisi de vardır. Bu sebeple hem akademik hem de idari personelin *wellbeing* durumları kurumsal eğitimlere entegre edilerek hizmet içi/ mesleki gelişim atölyeleri ile desteklenmelidir. Diğer bir deyişle; öğrencilerin *wellbeing* düzeyinin hem akademik hem de kişisel başarılarına, akademik personelin motivasyonu ile idari personelin iş tatminine doğrudan bağlantılı olduğu söylenebilir (Becker, 2014).

Wellbeing uygulamaları dünya çapında yaygınlaşmaya başlasa da akademik ve idari personel üzerindeki etkilerini araştıran, az sayıda çalışma bulunmaktadır (Soutter vd., 2012). Öğretim elemanlarının *wellbeing* düzeyleri üzerine yapılan/ yapılacak araştırmalar, özellikle onların endişelerini ve yaşadıkları zorlukları daha iyi anlamak ve dolayısıyla akademik personelin tükenmişliğini önlemek için hayati önem taşımaktadır. İdari personele dair de bu yönde daha yetkin araştırmalar yapılarak personelin *wellbeing* düzeylerinin getirdiği yansımaların, diğer aktörler ile etkileri ve etkileşimi incelenebilir.

*Wellbeing'*in, resmi öğretimin bir parçası olmasının yanı sıra *wellbeing* uygulamaları dolaylı bir şekilde müfredata entegre edilebilir. Olumlu bir ruh hali ve yüksek motivasyona sahip öğretim elemanlarının etkileşimleri, öğrencilerin *wellbeing* düzeyini doğrudan etkileyecektir. Mercer ve Gregersen'in (2020) de araştırması öğrenciler ve öğretmenler arasındaki olumlu ilişkinin hem öğretmenleri hem de öğrencileri doğrudan etkilediğini, mutlu ve motive olmuş öğrencilerin öğretim elemanlarının iş tatminini artırdığını göstermektedir. Ayrıca öğrenciler, öğretim elemanlarını gözlemleyerek ilgili yaklaşımları ve uygulamaları öğrenme şansı elde edeceklerdir.

Bu çalışmanın bir amacı da *wellbeing* kavramını yerli literatüre kazandırma gayretidir ve kanaatimizce bu çalışma ilgili konuda atılmış ilk adımlardandır. Bu adımın sonucu olarak Gallup'un belirlediği *wellbeing* unsurlarına eğitsel *wellbeing'*in eklenmesi gerekliliği de doğal olarak ortaya çıkmıştır.

Makalede sunulan *wellbeing*'in yükseköğretimde eğitim kalitesini ve yaşam düzeyini arttırıcı tavsiyelerin tamamını yüksek öğretim kurumlarına yerleştirmek ilk başta hemen mümkün olmayabilir. Kurumlara, araştırmacılara ve uygulayıcılara, *wellbeing* yaklaşımlarını ve uygulamalarını küçük bir katılımcı grubuyla denemelerini ve sonuçlara göre süreci gözlemlerini ve iyileştirmelerini öneriyoruz.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sunmuşlardır.

Destek ve Teşekkür

Yazarlar değerli vaktini ayırıp çalışmanın dil tutarlılığına ve yapısal bütünlüğüne katkı sağlayan Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni/ Eğitim Koçu İlknur Aybar'a teşekkür eder. Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çalışmada herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan etmişlerdir.

Kaynakça / References

Abu Bakar, A., Osman, M., Bachok, S., Ibrahim, M. ve Mohamed, M. (2015). Modelling economic wellbeing and social wellbeing for sustainability: a theoretical concept. *Procedia Environmental Sciences,* 28, 286 – 296.

Agha, K. ve Khan, S. A. (2019). *Work life balance among teachers employed in higher education in Oman: Emerging issues & challenges*. Proceedings – the 7th International Research Symposium of the SGBED

Akar, H. (2015). Farklılaşan refah ölçüm yöntemleri ve eğitim açısından Türkiye'nin değerlendirilmesi. *Finans, Politik & Ekonomik Yorumlar*, 52(606), 23-40.

Aksu, L. (2011). Dünya'da ve Türkiye'de nüfus analizleri. *Istanbul Journal of Sociological Studies, 0* (25), 219-311. https://dergipark.org.tr/en/pub/iusoskon/issue/9525/119038

American Psychological Association (APA). (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis.* https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october

Australian National University (ANU). (yy). *Physical wellbeing.* https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing

Ateş-Aslantaş, B. ve Bengü, E. (2022). *Sürdürülebilir kalkınma amaçları bağlamında üniversitelerde wellbeing dersi.* 5. Uluslararası Sağlık Bilimleri Yaşam Kongresi.

Aydın, K.B. (2019). Özerk-ilişkisel benlik ölçeğinin geçerliği, güvenirliği ve öznel esenlik hali ile ilişkisi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(8), 46-64.

Ballı, A. (2019). Sürdürülebilirlik, sürdürülebilir girişimcilik ve Türkiye'de sürdürülebilir girişimcilik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(29), 464-483. http://doi.org/10.20875/makusobed.586555

Bilgin, V. (2009), *Türkiye'de üniversite sorunu ve üniversite çalışanları üzerine bir araştırma.* Ankara: Türk Eğitim-Sen. https://www.turkegitimsen.org.tr/lib_yayin/94.pdf

Borins, M. (1984). Holistic medicine in family practice. *Can Fam Physician, 30,* 101–6.

Carruthers, C.P. ve Hood, C.D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.

Casas, F. ve González-Carrasco, M. (2019). Subjective well-being decreasing with age: New research on children over 8. *Child Dev,* 90(2), 375-394. http://doi.org/10.1111/cdev.13133

Çapar, H., Çınar, F. ve Arıcı, H. (2021). *Communication problems with people on the streets during COVID-19 in terms of social well-being.* 6. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yönetimi Kongresi, Sözlü Sunum, SDÜ, 20-22 Mayıs 2021, E- proceeding.

Cihan-Aydoğdu, C. ve 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)

Charles, S. T. ve Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annu Rev Psychol*, 61, 383-409. http://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448

Engin, E. ve Akgöz, B. (2013). Sürdürülebilir kalkınma ve kurumsal sürdürülebilirlik çerçevesinde kurumsal sosyal sorumluluk kavramının değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim,* 8(1), 85-94. https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19026/200531

Ezzedeen, S. R., ve Swiercz, P. M. (2002). *Rethinking work-life balance: Development and validation of the cognitive intrusion of work scale (CIWS)*. [A dissertation research proposal]. Proceedings of the 2002 Eastern Academy of Management Meeting.

Ezzedeen, S. R., ve Swiercz, P. M. (2007). *Development and initial validation of a cognitive-based work-nonwork conflict scale*. Psychological Reports. https://doi.org/10.2466/pr0.100.3.979-999

Feldman, P. ve Newman, N. (2021). *Student and staff wellbeing. Emerge Education.* From fixes to foresight: Jisc and Emerge Education insights for universities and startups.

Garcia, R. Paraiso, L. O., Sy-Luna, G., ve Laraño, L. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on work-related stress among university faculty: a longitudinal study. *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research*, 8(4), 6725-6728.

Grimaldi, D. A ve Engel, M. S. (2007). Why descriptive science still matters. *BioScience, 57*(8), 646-647 https://doi.org/10.1641/B570802

GuildHE (2018), *Wellbeing in higher education: A guildeHe research report.* https://www.guildhe.ac.uk/wp-content/uploads/2018/10/GuildHE-Wellbeing-in-Higher-Education-WEB.pdf w.guildhe.ac.uk

Güleryüz, E.H. (2021). Akdeniz Avrupası'nda turizm, ekonomik refah ve mutluluk. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5*(3), 770-778. http://doi.org/10.47525/ulasbid.884534 .

Gursel-Bilgin, G. ve Bengu, E. (2021). Overcoming the Obstacles of Peace Education Through Wellbeing Practices. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences, 11*(2). 80-92 . http://doi.org/10.17984/adyuebd.1012782

Gürsoy, Ö. ve Sevin, H. D. (2021). Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (esenlik) ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Research,* 18(42), 5444-5479. http://doi.org/10.26466/opus.897041.

Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y. ve Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literatüre. *Front. Psychol. 11*(1226), 1-16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226

Joshanloo, M, Rastegar, P. ve Bakhshi, A. (2012). The big five personality domains as predictors of social wellbeing in Iranian university students. *Journal of Social and Personal Relationships,* 29(5), 639–660.

Karacan, R. (2020). Ekonomik büyüme refah düzeyini artırır mı? Hoşnutsuzluk endeksi yaklaşımı ile test edilmesi: Endonezya, İran ve Suudi Arabistan örneği. *Journal of Emerging Economies and Policy*, *5*(1), 5-16.

Lockwood, N. R. (2003). Work/life balance challenges and solutions. *Research Quarterly.* http://old.adapt.it/adapt-indice-a-z/wp-content/uploads/2014/06/lockwood_work_life_balance_2003.pdf

Mabahwi, N. A. B, Leh, O. L. H. ve Omar, D. (2014). Human health and wellbeing: Human health effect of air pollution. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 153, 221 – 229. AMER International Conference on Quality of Life. The Pacific Sutera Hotel, Sutera Harbour, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia, 4-5 January 2014. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.10.056

Maurya, R. K., DeDiego, A. C., ve Bruce, M. A. (2021). Application of yoga as a spiritual practice to enhance counselor wellness and effectiveness. *Counseling and Values,* 66, 57-66. https://doi.org/10.1002/cvj.12144

Mcleod, S. (2018). Maslow's hierarchy of needs. *Simply Psychology*. https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf

Morgan, M. (2019). *Fostering engagement in higher education of all stakeholders in the delivery of a high quality student experience.* [Doctoral thesis]. Bournemouth University.

Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.

O'Brien, T. ve Guiney, D. (2018). *Staff wellbeing in higher education: A research study for education support partnership.* Education Support Partnership. https://www.educationsupport.org.uk/media/fs0pzdo2/staff_wellbeing_he_research.pdf

OECD (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being.* OECD Publishing, Paris. https://doi.org/10.1787/ea714361-en

Özçifçi, İ., Kaymaz, I., Tazebay, İ. & Elmalı, F. (2021). Çevrenin restoratif kalitesinin ölçümü: Algılanan restoratiflik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi,* (23), 288-295.

Quinn, K. (2021). Social media and social wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 41, 1349–1370.

O'Connor, C. I. (2001). Characteristics of spirituality, assessment and prayer in holistic nursing. *Nursing Clinics of North America. 36*(1), 33-46.

Parus, B. (2000). Measuring the ROI of work/life programs. *Workspan,* 43(9), 50-54.

Rath, T. ve Harter, J. (2013). *Wellbeing-esenlik.* İstanbul Kültür Üniversitesi İKÜ Yayınevi: İstanbul. https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/wellness-economy-definitions

Seldon, A. ve Martin, A. (2017). *The positive and mindful university*. HEPI Occasional Paper. https://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2017/09/Hepi-The-Positive-and-Mindful-University-Paper-18-Embargoed-until-21st-Sept-1.pdf

Seligman, M. (2011). *Flourish.* Free Press: New York.

Signorettaa, P. E., Buffel, V. ve Bracke, P. (2019). Mental wellbeing, air pollution and the ecological state. *Health & Place,* 57, 82-91. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.03.003

Şinik, E. (2021). *Wellbeing uzmanlığı sertifika programı ders dökümanları.* Gedik Üniversitesi.

Shields, P. ve Rangarajan, N. (2013). A playbook for research methods: Integrating conceptual frameworks and project management. Stillwater, OK: New Forums Press.

Teke Lloyd, F. A., Türk, U. ve Bengü, E. (2022). COVID-19 uzaktan eğitim sürecinde öne çıkan faktörler: Bir devlet üniversitesi örneği. *Trakya Eğitim Dergisi, 12*(3), 1619-1633. http://doi.org/10.24315/tred.1015999

TDK. (2022). *Türkçe sözlü*k. Türk Dil Kurumu. http://sozluk.gov.tr/

The Global Wellness Institute (GWI). (2021). *Global Wellness Report.* https://www.globalwellnesssummit.com/press/press-releases/gws-releases-in-depth-2021-trends-reort/

Tjale, A. A. ve Bruce, J. (2007) A concept analysis of holistic nursing care in paediatric nursing. *Curationis, 30*(4), 45-52. https://pdfs.semanticscholar.org/2d4f/0f2caf105902e1fdb59c58379e6317b1609f.pdf

Türk, U. (2020). Gelir dağılımında fırsat eşitsizliği ve alt kırılımları: Türkiye üzerine bir araştırma. *Alternatif Politika,* 12(2), 311-335.

UNDP Türkiye. (2022). *Birleşmiş milletler kalkınma programı*. https://www.tr.undp.org/content/turkey/tr/home/sustainable-development-goals.html

United Nations. (2022). *Department of economic and social affairs sustainable development*. https://sdgs.un.org/goals

UNSTATS (2022). *The Sustainable Development Goals Report 2022.* Ed. Lois Jensen. https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2022.pdf

Winefield, A. H., Gillespie, N., Stough, C., Dua, J., Hapuarachchi, J., ve Boyd, C. (2003). Occupational stress in Australian university staff: Results from a national survey. *International Journal of Stress Management,* 10(1), 51-63. https://psycnet.apa.org/buy/2003-06067-006

YÖK. (2020). *Yükseköğretimde yeni YÖK projeleri. Rapor.* https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/2020/bolgesel_kalkinma_odakli_universiteler.pdf

Yurcu, G. (2019). Turizm öğrencilerinin sportif rekreatif faaliyet katılım ve wellness algılamalarının demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 177-191.