

## HALK SAğLIğI ARAşTIRMA VE UYGULAMALARI DERęİSİ

www.hasaud.com

## DAVETLİ DERLEME

## Akademik Yaşam ve İyilik Hali Üzerine Academia and Well-being

Özge Karadağ<sup>1</sup>, Erol Nezih Orhon<sup>2</sup><sup>1</sup> Prof. Dr. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, ORCID: 0000-0003-1372-1555<sup>2</sup> Prof. Dr. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye, ORCID: 0000-0002-2347-0852

### ÖZET

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı, iyilik hali (well-being) ile birlikte ele almakta ve fiziksel, ruhsal, sosyal boyutları ile tanımlamaktadır. DSÖ'ye göre iyilik hali, bireyler ve toplumlar için günlük yaşama dair pozitif bir kaynak olup, tıpkı sağlık gibi sosyal, ekonomik ve çevresel koşullardan etkilenmektedir. İyilik hali, hem yaşam kalitesi ile hem de bireylerin ve toplumların bir anlam ve amaç doğrultusunda dünyaya katkı sağlama becerileri ile ilişkilidir. Buradan hareketle, akademik yaşamda akademisyenler, öğrenciler, yöneticiler ve üniversite çalışanları ile üniversite kampüslerini kapsayacak şekilde sağlığı ve iyilik halini geliştirecek bütünsel çabalar, hem bireylere, hem de akademinin eğitim, araştırma ve bilimsel üretimine olumlu yansımaktadır. Akademide sağlığın ve iyilik halinin geliştirilmesine yapılan yatırım, üniversitelerin toplumsal faydalarını ve buldukları kente, ülkeye ve dünyaya katkılarını da güçlendirecek en önemli yatırımlardan biridir. Sağlığın geliştirilmesi ilkelerini temel alan yaklaşımlar ile akademide iyilik halinin korunması ve geliştirilmesi için ihtiyaç duyduklarımız, çoğu zaman uygulanması sanıldığı kadar zor olmayan çok boyutlu politika ve uygulamalar ile akademik yaşamın vazgeçilmezi, sağlıklı iletişimdir.

### Anahtar Kelimeler

Sağlık, iyilik hali, sağlığın geliştirilmesi, akademi, üniversite

### ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) relates health and well-being and defines them with their physical, mental and social dimensions. According to WHO, well-being is a positive source of daily life for individuals and societies and, just like health, is affected by social, economic and environmental determinants. Well-being is related to both the quality of life and the ability of individuals and societies to contribute to the planet with meaning and purpose. Based on this, holistic efforts to promote health and well-being in academic life, including academics, students, administrators, university employees, and university campuses, have a positive effect on individuals, as well as the education, research and scientific production of universities. Investing in promotion of health and well-being in academia is one of the most important investments that strengthens universities' benefits for society and their contributions at the local, national and global level. In order to protect and promote well-being in academia based on health promotion principles, we need multi-dimensional policies and practices, which are often not as difficult to implement as it seems, in addition to healthy communication, which is indispensable for academic life.

### Keywords

Health, well-being, health promotion, academy, university

**Sorumlu Yazar:** Özge Karadağ, Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye**E-posta:** ozge.karadag@bau.edu.tr

## GİRİŞ

Günümüze kadar sağlığın pek çok farklı tanımı yapılmıştır. Halen en yaygın kullanılan tanımlardan biri olan Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün tanımında; sağlığın çok boyutlu ele alındığı ve iyilik hali (well-being) ile ilişkilendirildiği görülmektedir. 1948 yılında yayınlanan ve 75 yıldan uzun süredir literatürde kullanılan bu tanıma göre sağlık: "Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali"dir (1).

DSÖ'nün bu kapsamlı ve mükemmel sağlık düzeyi hedefi, idealize edilmiş bir hedef olup, karar vericiler, politika yapıcılar ve topluma yönelik bir harekete geçme çağırısıdır (2). Diğer yandan, uzun süreli bir hastalık ya da engel ile yaşayan bireylerin de sağlıklı olabileceğini vurgulamak amacıyla, Canguilhem'in 1943 yılına ait tanımı başta olmak üzere sağlığı, bireylerin çevresine ve mevcut koşullara uyum sağlama düzeyi olarak tanımlayan yaklaşımlara da büyük önem vermek gerekir (3). Latince salūt, salūs "sağlık, iyilik hali, güvenlik" kökünden gelen "Salutogenez" yaklaşımı (4), bireyleri sağlıklı yapan faktörlere odaklanır. Salutogenetik yaklaşım, hastalanan kişiler neden hastalanıyor sorusuna değil, sağlıklı olanlar nasıl sağlıklı kalıyor sorusuna yanıt arar. Bu yaklaşımın kurucusu Antonovsky, bireylerin içinde bulunduğu yaşam evresi için "Uyum ya da Bütünlük Yetisi"ne odaklanmış ve uyum yetisinin öğrenilebilir bir yeti olduğunu savunmuştur (5).

Bireylerin ve nüfus gruplarının sağlıklı olma ve uzun yaşama olasılıkları birbirinden farklıdır. Son yıllarda bu farklılıkların nedenlerini anlamaya yönelik yapılan çalışmalarda, hastalıklar açısından risk faktörlerinin araştırılması kadar; sağlığı, sağlamlığı, dayanıklılığı arttıran faktörlerin (ya da direnç kaynaklarının) araştırılması da büyük önem kazanmış ve sağlık bilimlerinde kullanılan geleneksel risk yaklaşımını tamamlayıcı, yeni bir bakış açısı kazanılmıştır. Örneğin sağlık okuryazarlığı, stresle başa çıkma becerileri gibi bireysel kaynaklar ya da sosyal destek, sosyal sermaye gibi çevresel kaynaklara sahip bireylerin daha sağlıklı oldukları bulunmuştur (5).

Bakış açısındaki benzer bir dönüşüm, psikoloji biliminde de gerçekleşmiştir. Psikolojik sorunları, normal olmayan davranışı ve olumsuz düşünceleri tanımlamaya ve açıklamaya odaklanmış olan geleneksel psikoloji paradigmasının ardından, yıllar içinde pozitif psikoloji alanı gelişmiş ve yaygınlaşmıştır. Odağında mutluluk, iyilik hali ve olumluluk yer alan pozitif psikoloji, sağlıktaki salutogenez yaklaşımına paralel olarak bireylerin serpilip, gönenmesini bilimsel olarak inceleyen, bunu yaparken de bireyleri, kurumları ve toplulukları güçlendiren özelliklere odaklanan bir yaklaşımdır (6).

Psikoloji de dahil olmak üzere sağlığı ilgilendiren tüm bilimlerde, sağlık tanımları ile yakından ilişkili olarak ele alınan "iyilik hali", özellikle son yıllarda literatürde üzerinde daha fazla durulmaya başlanan bir kavramdır. İyilik hali; yaşam kalitesi, günlük işlevsellik ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili, ancak daha geniş ve çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İyilik hali kavramının, kimi kaynaklarda zaman zaman esenlik ya da zindelik (wellness) yerine kullanıldığı görülmektedir, ancak esenlik ya da zindelik daha çok sağlıklı yaşam davranışlarına, bir seçim ve sürece odaklı bir kavram olup, iyilik hali ise sağlığın geliştirilmesi müdahalelerinin

birey ve toplum üzerindeki olumlu sonuçlarını da içeren çok daha geniş bir kavramdır (7).

Literatürde fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel/entellektüel, spiritüel, mesleki ve çevresel başta olmak üzere pek çok farklı boyut ile tanımlanan iyilik hali kavramına yönelik geliştirilen onlarca tanımlayıcı model bulunmaktadır (8). Bu kavramsal modeller ile bağlantılı olarak, iyilik halinin bilimsel olarak ölçülmesine yönelik de pek çok çalışma göze çarpmaktadır. Farklı kurumlar ve araştırma grupları tarafından geliştirilen iyilik hali ölçeklerinin bazıları için Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmış (9-12), ayrıca Türkiye'ye özgü model ve ölçek geliştirme çalışmaları yürütülmüştür (8, 13,14).

Örneğin, 2012 yılında Korkut-Owen ve ark. tarafından yayınlanan İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM); fiziksel, psikolojik / duygusal, sosyal, entellektüel/mesleki ve spiritüel olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Fiziksel iyilik hali, genel olarak dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olma, fiziksel olarak aktif yaşam sürme gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları içeren sağlıklı yaşam biçimine ilişkin öğeleri içermektedir. Psikolojik /duygusal iyilik hali, bireyin duygularını fark etmesi, onları kontrol edebilmesi, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, yaşamın amacını ve anlamını araştırma, amaç ve hedef belirleyebilme ve onun için çabalama gibi özellikleri barındırmaktadır. Modelin entellektüel/mesleki iyilik hali boyutunda, entellektüel olarak aktif olmayı sevmek, öğrenmeye açık olma ve problem çözme gibi özellikler yer almaktadır. Kişinin mesleği ve seçtiği kariyer alanında kişisel tatmin bulurken, hayatının diğer alanlarındaki dengeyi koruma yeteneği de bu boyutta ele alınmaktadır.

Sosyal iyilik hali, bireylerin diğer bireylerle olan etkileşiminin niteliği ve derecesini göstermektedir. Ayrıca bu boyut, bireyin yaşamındaki önemli kişiler tarafından verildiğini algıladığı sosyal desteği de içermektedir. Modelin spiritüel iyilik hali boyutu ise doğada, sanatta, müzikte, sosyal ilişkilerde bulunabilecek, yaşamı anlamlandırmaya ilişkin bireylere esin veren her türlü yaşantıyı ve kendini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan bir birey olarak hissetmeyi tanımlamak için kullanılmaktadır (8).

Literatürde yer alan çalışmalarda, yukarıdaki boyutlara ek olarak zihinsel, finansal ve çevresel iyilik hali de tanımlanmıştır. Kimi zaman entellektüel iyilik hali ile birlikte kullanılan zihinsel boyut; zihinsel olarak aktif olma, açık fikirlilik, yaratma ve deneyimleme arzusu, merak etme duygusuna sahip olma, ömür boyu öğrenme gibi öğeleri kapsamaktadır. Finansal boyut; kişinin para ile ilişkisi ve kaynaklarını yönetebilmesi, paranın; fiziksel, duygusal ve ruhsal yönü ile iç içe geçmiş olan bir dengesi sürdürme becerisidir. Kişinin mevcut finansal durumunu anlaması, olabilecek finansal değişiklikler karşısında hazırlıklı olarak bu durumu ile ilgilenmesi de bu kapsamda değerlendirilmektedir. İyilik halinin çevresel boyutu ise kişinin çevrenin korunması ve çevre kirliliği ile ilgili sorumluluğunun farkına varması, evi, içinde yaşadığı toplum, çevre ve gezegen için üzerine düşenleri yaparak bu sorumluluğunu yerine getirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (15, 16).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre iyilik hali, bireyler ve toplumlar için sağlığa benzer şekilde günlük yaşama dair pozitif bir kaynak olup, tıpkı sağlık gibi sosyal, ekonomik ve çevresel koşullardan etkilenmektedir. DSÖ'ye göre iyilik hali, hem yaşam kalitesi ile hem de bireylerin ve toplumların bir anlam ve amaç doğrultusunda dünyaya katkı sağlama becerileri ile ilişkilidir (17). Buradan hareketle, makalenin konusu olan üniversiteler ve akademik yaşamda iyilik halinin, üniversitelerin ve akademinin üretimleri, buldukları kente, ülkeye ve dünyaya katkıları açısından ne denli önemli olduğu anlaşılmaktadır.

İyilik haline odaklanmak, aynı zamanda bir topluluk ya da toplumda var olan kaynakların adaletli dağıtımını, dayanıklılık düzeyi ve sürdürülebilirlik açısından da önemlidir. DSÖ, üye ülkeler ve ortakları ile birlikte çalışarak iyilik halini geliştirmeyi, küresel sağlık ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarının bir parçası olarak ele almaktadır. İyilik halinin yüksek olduğu toplumlar, ortaya yeni çıkabilecek çevresel afetler ve salgınlar gibi sağlık tehditlerine karşı da daha hızlı yanıt verebilirler (17).

Dünya Sağlık Örgütü, 2021 yılında, 10. Küresel Sağlık Geliştirme Konferansını düzenlemiş ve bu toplantıda üye ülkeler, Cenevre İyilik Hali Bildirgesini kabul etmiştir (18). Bu Bildirge, Ottawa Sağlık Geliştirme Bildirgesi (19) ve daha önce düzenlenen küresel sağlık geliştirme konferanslarından dayanak almakta ve politika yapımcılar için aşağıdaki beş temel eylem alanının çerçevesini çizmektedir:

1. İnsani gelişmeye gezegenimizin sınırları dahilinde hizmet eden ve adaletli bir ekonominin tasarlanması;
2. Kamu politikalarının kamu yararına geliştirilmesi;
3. Evrensel sağlık kapsayıcılığının sağlanması;
4. Dijital dönüşümün, toplumsal zararları ve toplumu güçsüz hale getirmeyi azaltacak ve yararları arttıracak şekilde ele alınması;
5. Gezegenimize değer verilmesi ve korunması (20).

Dünya Sağlık Örgütü'ne üye ülkeler, aynı zamanda 2023 yılındaki 76. Dünya Sağlık Asamblesi'nde "İyilik haline ulaşmak: İyilik halini, sağlığın geliştirilmesi yaklaşımını kullanarak halk sağlığı ile bütünleştirmek için küresel çerçeve" başlıklı kararı kabul etmişlerdir (21). Bu çerçeve karar, altı adet strateji üzerine odaklanmaktadır:

1. Gezegenimizi ve ekosistemlerini beslemek;
2. Sosyal koruma ve refah sistemlerini adalet, sosyal içerme ve dayanışmaya dayalı olarak tasarlamak;
3. İnsani gelişmeye hizmet edecek, adaletli ekonomiler tasarlamak ve uygulanmasını desteklemek;
4. Adaletli ve evrensel sağlık kapsayıcılığını, temel sağlık hizmetleri, sağlığı geliştirme hizmetleri ve koruyucu hizmetler ile sağlamak;
5. Toplumun faydasına hizmet eden, adaletli, sosyal uyuma katkı sağlayan ve ticari çıkarılardan uzak dijital sistemleri teşvik etmek;
6. İyilik halini ölçmek ve izlemek (21).

## YÖNTEM

Bu derleme makale, üniversiteler ve akademik yaşamın sağlık ve iyilik hali ile ilişkisi konusunda mevcut olan İngilizce ve Türkçe bilimsel literatür ile uluslararası kuruluşlara ve üniversitelere ait raporlar ve politika rehberlerinin derlenmesi ile hazırlanmıştır. Literatür taramasında farklı kombinasyonlar ile kullanılan anahtar kelimelerin başında "sağlık", "iyilik hali", "sağlığın geliştirilmesi", "akademik yaşam", "üniversite", "kampüs", "ruh sağlığı" ve "iletişim" yer almaktadır. Makalede, mevcut literatüre ek olarak yazarlar tarafından geliştirilen önerilere de geniş yer verilmektedir.

Makale, konu ile ilgili mevcut bilimsel birikimi şu sıra ile ele almaktadır:

1. Sağlık ve iyilik halinin farklı boyutları ile tanımlanması
2. Dünya Sağlık Örgütü'nün iyilik hali kavramını ele alışı ve uluslararası alanda güncel gelişmeler,
3. Üniversitelerde ve akademik yaşamda fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halinin geliştirilmesine yönelik araştırma, politika ve uygulama önerilerinin ve olası faydalarının sunulması.

## BULGULAR

Akademik yaşam ve bu yaşamın fiziksel olarak sürdürüldüğü üniversite kampüslerinde iyilik hali kavramı, hem akademik yaşamın aktörleri olan bireyler, hem de çevresel perspektiften ele alınmalıdır. Akademisyenler, öğrenciler, yöneticiler, üniversitelerin idari ve teknik çalışanları ile onları barındıran kampüslerin iyilik halinin geliştirilmesi ise Dünya Sağlık Örgütü'nün de önerdiği gibi iyilik halinin fiziksel, ruhsal ve sosyal boyutları ile çok yönlü olmalıdır.

Akademide fiziksel iyilik halinin geliştirilmesi:

Üniversitelerde, hem günlerinin önemli bir bölümünü geçiren bireylerin, hem de doğal çevre ve hayvanları kapsayan kampüslerin fiziksel iyilik halinin geliştirilmesinin sağlık, eğitim, araştırma ve üretime olumlu yansımaları sayılamayacak kadar fazladır. İnsan, hayvan ve çevre sağlığının birbirinden ayrılamaz olduğu ve tek bir sağlık çatısı altında ele alınması gereğine odaklanan "Tek Sağlık" kavramı, üniversite kampüsleri için de geçerlidir (22).

Hem "Tek Sağlık", hem de "Sağlığın Geliştirilmesi" yaklaşımlarına göre kampüsler, sadece derslerin verildiği sınıflar, bilimsel çalışmaların yürütüldüğü laboratuvarlar ve idari işlerin yürütüldüğü ofisler olarak değil, aynı zamanda insanların, bitkilerin ve hayvanların yaşam alanları ve sağlıklarını doğrudan etkileyen fiziksel ortamlar olarak ele alınmalıdır. Bu kapsamda son yıllarda kampüslerin eğitim, öğretim ve araştırma faaliyetlerinin yanı sıra aynı zamanda, akademisyenler, öğrenciler, yöneticiler ve çalışanlar için sağlığı, iyilik halini ve olumlu sağlık davranışlarını teşvik edici olmaları, diğer bir deyişle "Sağlığı ve iyilik halini geliştiren kampüsler" olmaları üzerinde daha fazla durulmaktadır (23).

Sağlığı ve iyilik halini geliştiren kampüslerden söz edilirken:

- Binaların ve fiziksel ortamların çevre, insan ve hayvan dostu olacak şekilde tasarlanması,
- Engelli dostu çevre düzenlemeleri,

- Yeşil alanların yaygınlığı,
- Yürüyüş ve bisiklet yolları,
- Spor, müzik ve sanat olanakları,
- Öğrenciler, akademisyenler ve çalışanlar için kurumsal spor takımları,
- Sosyalleşmeye olanak sağlayan ortak mekanlar,
- Temiz ve dumansız kampüsler,
- Sağlıklı ve sürdürülebilir enerji kaynaklarının kullanımı,
- İçme suyuna, sağlıklı gıdaya ve toplu taşıma imkanlarına adaletli erişim imkanları,
- Ders çalışma, ders verme ya da akademik üretimler için gürültüden uzak salonların ve kütüphanelerin varlığı,
- Akademisyenler ve öğrencilerin en azından bir kısmı için makul ücretli barınma imkanları,
- Bebekli anneler için emzirme odaları,
- Öğrenciler ve çalışanlar için birinci basamak sağlık hizmetlerini alabilecekleri sağlık merkezleri, sağlığı ve iyilik halini geliştirme birimleri, telefonla destek hatları, mobil sağlık uygulamaları, kurumsal web sitesi ve basılı materyaller yoluyla sağlık konuları ve mevcut sağlık hizmetlerine yönelik bilgi sağlanması ve sağlık eğitimi olanakları,
- Güvenli kampüsler,
- Afetlere, acil durumlara ve iklim değişikliğine hazırlıklı ve dirençli kampüsler,
- Toplum sağlığını etkileyen sağlık acileri ya da toplumsal travma yaratan durumlarda sağlıklı risk iletişimi ve bilimsel kaynaklara dayalı bilgilendirme ve mevcut hizmetlere yönlendirme faaliyetlerinin tümü, kampüslerde, sağlık ve iyilik halini etkileyen fiziksel özellikler ve hizmetler arasında sayılabilir.

Akademide ruhsal ve sosyal iyilik halinin geliştirilmesi: Üniversiteler; akademisyenler, öğrenciler ve çalışanlar için sadece fiziksel bir çevre değil, aynı zamanda mental ve sosyal bir çevre de sunmaktadır. Üstelik mental ve sosyal çevreye dair özellikler, sadece üniversite kampüsü ile sınırlı olmayıp, gerek akademisyenler, gerekse öğrenciler için kampüs dışı yaşamlarını da etkileyen geniş bir bağlam yaratmaktadır. Bu nedenle aşağıda sayılan özellikler, akademide bireylerin ruhsal ve sosyal sağlıkları ve iyilik hallerinin geliştirilmesi, akademik başarı ve üretimin artması ve eğitim-öğretim, akademik çalışmalar ve sosyal yaşam arasında sağlıklı bir denge kurulabilmesi için büyük önem taşımaktadır (23).

Üniversitelerde ruhsal ve sosyal iyilik halinin belirleyicileri arasında:

- Eğitim-öğretimde mümkün olan her zaman yüz yüze ve interaktif etkileşimi sağlayabilecek olanakların sağlanması
- Dijital ve uzaktan eğitimin gerekli olduğu durumlarda öğrencilerin derslere aktif katılımını destekleyici, yenilikçi yöntemlerin kullanımı, internet ve dijital cihazlara adaletli erişim olanakları
- Akademisyenler için eğitim-öğretim, hizmet sunumu, idari görevler ve bilimsel faaliyetler arasında denge kurabilecekleri, bilimsel açıdan

- bireysel gelişime, araştırma projelerine, dengeli ve yeterli uykuya ve sosyal yaşamlarına zaman ayırabilecekleri çalışma düzenleri, gerektiğinde hibrid ya da yarı-zamanlı çalışma olanakları
- Akademisyenlerin aylık gelirlerinin, eğitim ve bilimsel çalışmalara odaklanabilmelerini teşvik edecek ve aynı ülkede başka meslek grupları ile kıyaslandığında kabul edilebilir düzeyde olması
- Araştırmalar, diğer projeler ve bilimsel etkinlikler için fon olanakları,
- Proje ofisleri, bilimsel araştırma birimleri ya da teknoloji transfer ofislerinin idari ve teknik desteğinin güçlendirilmesi
- Bilimsel yayın destekleri ya da teşvikleri, ücretsiz bilimsel dergi abonelikleri
- Öğretim üyelerinin yeni görevlendirmelerinde göreve oryantasyon eğitimleri ile ders verme, soru hazırlama, erişkin eğitimi yöntemleri gibi konularda nitelikli eğitici eğitimleri
- Öğrenciler, akademisyenler, yöneticiler ve çalışanlar için kişisel gelişim konularında çeşitli eğitim destekleri
- Öğrencilerin, akademisyenlerin ve idari personelin ulusal ve uluslararası kısa dönem değişimlerine olanak sağlayan programların ve kurumlar arası iş birliklerinin desteklenmesi
- Akademik performans / ölçütlerin, bilimsel yayınlar ve atıfların yanında akademisyenlerin toplum eğitimi ve toplumsal fayda sağlayan faaliyetlerini de içerecek şekilde revize edilmesi
- Bilimsel çalışmalarda akademisyenlerin fikri mülkiyet haklarının korunmasına yönelik mekanizmalar ile bilimsel ve etik ihlal durumunda üniversite içi başvuru merkezleri
- Üniversite yöneticilerinin ve bölüm başkanlarının seçiminde katılımcı demokrasi uygulamaları ve liyakat ilkelerinin gözetilmesi
- Üniversite ile ilgili ek görevlendirmelerde haftasonu ve ulusal tatillerin göz önüne alınması
- Üniversite kampüslerinde damgalama/ayrımcılık, cinsiyetçilik, cinsel istismarın engellenmesi gibi konularda akademisyen, yönetici, öğrenci ve çalışanlara düzenli eğitimler
- Akademisyenlerin öğrencileri destekleyebileceği sosyal danışmanlık sistemlerinin kurulması, akademisyenler tarafından belirlenen gün ve saatlerde öğrencilerin yararlanabileceği ofis zamanı uygulamaları
- Eğitim ve öğretimde süreç ve sonuç/sınav odaklılık arasında denge kurulması
- Öğrencilere okudukları bölümden bağımsız olarak felsefe, tarih, sosyoloji, iletişim gibi alanlarda ders imkânı sunulması
- Akademisyenlerin, öğrencilerin yaşayabileceği olası sorunlar ve öğrencileri yönlendirebilecekleri genç dostu hizmetler ile ilgili farkındalıklarını artırıcı eğitimler
- Örnek uygulamalar sergileyen ya da kurumda belirli çalışma süresini dolduran

akademisyenler ve üniversitelerin diğer çalışanları için ödül/ motivasyon mekanizmaları (hem genç hem kıdemli akademisyenler için bilim ya da teşvik ödülleri, öğretim üyeliğine geçiş destekleri, öğrencilerin en sevdiği dersler için en iyi eğitici ödülleri, en iyi idari personel ödülleri, vd.)

- Öğrencileri bilimsel araştırmaya, spor ve sanat dallarına teşvik edecek mekanizmalar
- Öğrencilerin, araştırma görevlilerinin ve genç akademisyenlerin üniversitelerde karar mekanizmalarına aktif katılımının sağlanması
- Engelli, kronik hastalık ile yaşayan ya da diğer dezavantajlı bireylerin eğitime ve akademik yaşama aktif katılımı için çevresel ve sosyal düzenlemeler
- Sosyal destek mekanizmaları
  - Üniversite mensuplarının sosyal desteğe ihtiyacı olduğunda ya da bakım vermekle yükümlü oldukları kişiler için sosyal hizmet desteği ya da danışmanlığı sunan birimler
  - Üniversite mensupları ve kampüsü ziyaret edenler için konaklama/ barınma imkanları
  - Çalışanların çocukları için kreş imkânı/ eğitim bursları
  - Emzirme odaları, izinleri
  - Doğum ve süt izinlerinin, özellikle kadınlar için akademiye dezavantaj yaratmayacak şekilde kullanılmasının sağlanması
  - Yıllık izin ve hastalık izinleri dışında sınırlı sayıda mazeretsiz izin günü uygulamaları
  - Üniversiteyi, kenti ya da ülkeyi ilgilendiren toplumsal olaylarda ya da kayıplarda birlikteliği ve dayanışmayı güçlendirici mekanizmalar, paylaşım etkinlikleri, psikososyal destek olanakları
- Öğrenciler için sosyal kulüplerin desteklenmesi / Ücretsiz ya da düşük ücretli kurslar
- Kampüslerde sosyal etkinlikler, sosyal fonlar, gelenekselleşen kutlamalar ve festivallerin teşvik edilmesi
- Kurumsal aidiyetin güçlendirilmesi
  - Yeni gelen öğrencilere ve çalışanlara hoş geldiniz mektupları, tanışma ve oryantasyon günleri,
  - Ödüllerde, başarılarda ve atamalarda kutlama/takdir, hizmet plaketteri
  - Emeklilik törenlerine ilgi ve özen gösterilmesi,
  - Üniversite mensuplarının ve öğrencilerin kayıplarında, yas sürecinin sağlıklı yaşanması için uygun mesajlar, törenler ve diğer paylaşım olanakları
  - Mezunlar ofisinin aktif çalışması, her yıl düzenlenen mezun buluşma günleri, mezunların kendi mezun oldukları üniversitelerindeki öğrencileri, bilimsel etkinlikleri desteklediği burslar ve fonlar,

- Üniversite, mezunlar ve çalışanlarla ilgili tarih ve arşiv çalışmalarının, üniversite için anlamı olan heykeller, anıtlar, derslik isimleri, marşlar, haberleşme listelerinin desteklenmesi sayılabilir.

Akademik yaşamda iyilik halinin söz konusu olabilmesi için vazgeçilemeyecek belki de en temel unsurlardan biri iletişimdir. Saygının temel alındığı bir iletişim ortamı, sadece sağlıklı iletişimin kurulabilmesi açısından değil, aynı zamanda iyilik halinin geliştirilmesi açısından da son derece önemlidir. Akademik alanda bireylerin iletişimini ve sağlıklı bir bağ içinde oluşunu temel alan ilişki yapısı, bireylerin birbirlerine 'güven duyulabileceği' ve iyilik halini inşa edebileceği bir ortam da oluşturacaktır. İletişimin, farklı paydaşlar açısından değerlendirildiğinde, hem birbirleri için yardım anlamına gelebileceği, hem de mesleki ve sosyal ilişkiler ile alışverişler için bir tür oksijen görevi görebileceği hatırlanmalıdır.

Akademik yaşamda iletişim farklı birçok ortamda yer bulur. Bir akademisyenin odası, bir idari personelin ofisi, derslikler, dijital platformlar ve akademik yayınlar da dahil olmak üzere iletişim çok farklı ortamlarda ve boyutlarda yer bulmuş olur. Akademik yaşamın parçası sayılan konferanslar, atölyeler, seminerler ve benzeri etkinlikler, bireylerin bir arada oldukları, karşılıklı alışveriş gerçekleştirdikleri ve haliyle ortak bir iyilik halini inşa ettikleri ortamlar ve fırsatlar olarak görülebilmelidir. Akademik yaşamın sadece yüksek öğretim kurumlarının resmi yapıları içerisinde olmadığını, projeler ve toplumsal hizmetleri de içeren etkinliklerde dış dünya ile iletişimin de yer aldığı; bu doğrultuda iyilik halinin bir anlamda hem iç iletişim hem de dış iletişim ile tarif bulduğunu değerlendirmek önemlidir.

Akademiye sağlıklı iletişimin; güven, adalet, sorumluluk, cesaret, saygı ve dürüstlük ilkelerinin tamamını içine alan 'akademik bütünlüğün' sağlanmasında da önemli olduğu hatırlanmalıdır. Akademiye; gündelik sosyal iletişimin ötesinde, sözel iletişim, yazılı iletişim, dinleme becerileri, sunum becerileri ve etik iletişimin de yer alacağı, akademik yapıdaki çeşitliliğe farklı boyutlarda hizmet edecek bir yaklaşımın olması önemlidir (24). Oregon Üniversitesi "Akademik Bütünlük için İletişim" Yönergesinde (25) yer alan "L.A.C.E." (Love, Authenticity, Courage, Empathy) yaklaşımına göre; en büyük zorlukların üstesinden gelme kapasitesi, sevginin kendini gerçekleştiren, bağlayan, iyileştiren ve adalet odaklı gücüne dayanır. L.A.C.E. yaklaşımında 'sevgi' ifadesi ile çevremizdeki bireylere değer katacak şekilde hem kendimizin hem de çevremizdekilerin büyümesini ve gelişmesini desteklemek; "özgünlük" ifadesi ile adil ve etkili yollarla hizmet etmek; liderlik etmemizi sağlayacak şekilde değerlerimizi davranışlarımızla uyumlu hale getirmek; "cesaret" ifadesi ile değerleri yaşamak ve başkalarına hizmet etmek için korku, kaygı, gelenek ya da statükodan uzak durabilmek veya bunları aşabilmek için çaba göstermek; "empati" ifadesi ile de diğer insanların deneyimlerinin ve bakış açılarının da değerli olduğunu anlamak ve desteklemek, temel boyutlar olarak karşımıza çıkmaktadır (26).

L.A.C.E. yaklaşımına göre akademik yaşamda iyilik halini geliştirebilmek için öz farkındalık da çok önemlidir.

Bu doğrultuda iç gözlem yapmak; güçlü yönlerimiz, zayıf yönlerimiz, temel değerlerimiz, kör noktalarımız ve yaşam amacımız dahil olmak üzere kim olduğumuza dair farkındalığımızı değerlendirebilmemizi sağlar, çevremiz ile iletişimimizi ve eylemlerimizi daha iyi yönetmemize yardımcı olur (27).

Akademik ortamlarda ilişkiler; esneklikler, öğrenme ve keşfetme ile çatışmaları çözmeyi temel alan ortak bir dilin üretilebilmesini öngörür. Bu yönüyle iletişim; bireyleri ortak ve adil bir amaç doğrultusunda çalışan ekiplere, ortaklara, işbirlikçilere ve paylaşılanlara dönüştürür. Akademik yaşamda ortak iyilik halinin sağlanabilmesinde kapsayıcı, demokratik, nazik ve adil sistemlerin yaratılabilmesi ve bireylerin üstlendikleri rollerin, sorumlulukların, belirlenmiş ilkeler ile kuralların içselleştirilebilmesi son derece önemlidir. Tüm bu boyutların iletişim aracılığı ile aktarılabilmesi ve paylaşılabilmesi temel bir gereklilik olarak görülmelidir.

'Akademisyen' kimliğine sahip bireylerin iletişim aracılığı ile üstlenebilecekleri ve kendileri adına tarifini yapabildikleri rolleri, akademiye iyilik halinin geliştirilmesi için bir fırsat sağlayabilir. Bu doğrultuda, akademisyenler için tarif edilebilecek ideal iletişim rolleri şu şekilde düşünülebilir:

- "Rehber" rolü: Akademisyenlerin beraber çalıştığı ya da eğitim-öğretim faaliyetlerinde yer alan öğrenci grupları gibi farklı topluluklara yaklaşım biçimleri açısından rehber rolünü üstlenmesi
- "Gündem belirleyici" rolü: Çalışma ortamı açısından belli aralıklar ile gündem toplantılarına yer vermesi ve akademiye tüm paydaşlar açısından bireylerin gündemlerinde yer alan konuların paylaşılabilmesini sağlaması
- "Başlatıcı ve katkı sunan" rolü: Yeni fikirlerin ve bilimsel bakış açılarının paylaşılabilmesine olanak sağlayan davranışları sergilemesi
- "Bilgi arayan" rolü: Farklı konularda beraber çalıştığı kişilerin bilgilerine başvuran bir yaklaşım sergilemesi
- "Bilgi veren" rolü: Bilgi sahibi olduğu konularda bilgilerini şeffaf bir biçimde paylaşan yaklaşımlar sergilemesi.
- "Fikir arayan" rolü: Akademik bir ortamda, farklı üyelerin fikirlerini soran yaklaşımlar sergilemesi
- "Fikir veren" rolü: Farklı paylaşımlara bağlı olarak iletişimin mümkün olduğunca dengeli olabilmesi için kendi fikirlerini de aktaran yaklaşımlar sergilemesi
- "Dönüştürücü" rolü: Paylaşımların yer aldığı bir ortamda, katkıda bulunanlara örnekler ve çözümlerle katkı sunması
- "Koordinatör" rolü: Grup içinde paylaşılan fikirler arasındaki ilişkileri tespit eden ve açıklığa kavuşturan yaklaşımlar sergilemesi
- "Konumlandırıcı" rolü: Farklı fikirlerin yer aldığı bir ortamda özetlemelerde bulunarak grup içi fikirlerin netleşmesini sağlaması
- "Değerlendiren" rolü: Grubun kararlarının ve ilerleyişinin süreç içinde değerlendirilebilmesini sağlayan yollara başvurması
- "Enerjilendiren" rolü: Akademik bir ortamda zaman zaman durgunlukların ya da

sessizliklerin yaşandığı durumlarda grubun daha verimli olmasını ve bir arada olma konusundaki istekliliğini artırma konusunda yaklaşımları hayata geçirmesi

- "Prosedür takip eden" rolü: Akademik bir ortamda olması gereken ve takip edilmesi gereken ilkeler ile kuralları hatırlatan bir yaklaşıma sahip olması
- "Destekleyen/takdir eden" rolü: Akademik bir ortamda yer alan tüm üyelere olumlu duygular aktaran ve takdir eden yaklaşımlar sergilemesi
- "Birleştirici" rolü: Akademik ortamda bireylerin kimi zaman sahip olabilecekleri farklı yaklaşımları uyumlandıran yaklaşımlar sergilemesi
- "Uzlaştırıcı" rolü: Karşılaşılabilen çatışmaları yumuşatan ya da çözen yaklaşımlar ortaya koyması
- "Kanal açan" rolü: Akademik bir ortamda üyeler arasında iletişim kanallarının açık ve sağlıklı işlediğinden emin olmaya çalışan; iletişimin işlerliğini arttırmaya yönelik yaklaşımlar sergilemesi
- "Standartları belirleyici" rol: Akademik bir ortamda dikkat edilmesi gereken etik davranışlar, tavırlar ve iletişim biçimleri açısından asgari düzeyde gereken standartları gözetmesi

Sözü edilen bu iletişim rollerinin, akademiye bulunan bireyler açısından mümkün olduğunca içselleştirilmesi, iyilik hallerinin gelişmesine ve mesleki doyumu artmasına olanak sağlayacaktır. Bu doğrultuda, güçlenmiş bir dayanışma ve iş birliği ile daha yapıcı bir akademik yaşam alanı inşa edilmiş, karşılıklı güven duyulmasını sağlayan bir diyaloga da yer açılmış olur. Akademiye tüm bireyler açısından sağlıklı işleyen iletişimin, olumlu bir öğrenme ve üretme ortamının inşasındaki rolü çok önemlidir. Bu sayede bireylerin farklı süreçlere aktif katılımının sağlandığı bir itimat alanı yaratılmış olur.

Akademiye iyilik halinin geliştirilmesi sürecinde dünyadan farklı örneklere de yer verilebilir. Örneğin, İngiltere'de Bristol Üniversitesi'ndeki eğitim-öğretim programlarında 2019 yılından itibaren yer alan "Mutluluk Bilimi" dersi dikkat çeken bir yaklaşımdır. Söz konusu ders kapsamında sosyal bağlar, farkındalık, teşekkür etme ve şükran duyma, iyilik, doğada yürüyüşe çıkma, uyku hijyeni ve sosyal medya kullanımının sınırlandırılması gibi farklı birçok konu yer almaktadır (28). Büyük gibi görünen sorunlarla başa çıkmada küçük, kademeli değişiklikleri hedeflemenin, daha küçük ama kalıcı ve art arda biriken mutluluk ve iyilik hallerini üretebildiği vurgulanmaktadır. 'Mutluluk Bilimi' dersinde yer alan 'hedonik uyum' gibi konular sayesinde bireylerin hem iyiye/ olumluya, hem de yaşanabilecek olumsuz durumlara adaptasyonuna ve başa çıkma mekanizmalarına odaklanılması da dikkat çekicidir. Uzun vadede daha mutlu bir insan olmanın, kendimize odaklanmaktan çok başkalarına odaklanmakla ve onların hayatlarına sunacağımız katkılar ile ilişkili olduğu işaret edilmektedir (29).

Sağlıklı ve iyilik halini geliştiren iletişim; akademisyenler, yöneticiler, öğrenciler ve diğer çalışanlar arasında karşılıklı anlayışı, güveni, etkili

öğrenmeyi ve birlikte üretimi kolaylaştırdığı için, özellikle akademik yaşamda hayati öneme sahiptir. Etkili iletişim, akademik bir ekosistem içinde sağlıklı bilgi akışı için bir kanal görevi görmekte, beklentilerin doğru şekilde iletilmesini sağlarken, yanlış anlaşılmalara en aza indirmektedir. Akademik ortamdaki paydaşların kendilerini değerli ve motive hissetmeleri herkes adına destekleyici bir alan yaratmakta, dolayısıyla hem bireysel hem de kurumsal iyilik haline katkı sunmaktadır. Tüm bu nedenlerle sağlıklı iletişim; akademisyenlerin, yöneticilerin, öğrencilerin ve üniversite çalışanlarının iyilik halini geliştiren bir can damarı olarak görülmelidir.

Akademi ve iyilik hali ilişkisinde, son olarak akademinin toplum ile ilişkisine de değinmek gerekir.

Üniversiteler daha çok eğitim ve araştırma faaliyetleri ile ön plana çıkmalarına ve akademisyenlerin performansları genellikle araştırmalar, yayınlar, atıflar ve verilen dersler üzerinden değerlendirilmesine rağmen, son yıllarda üniversitelerin topluma yönelik sosyal sorumlulukları, hizmetleri ve toplumsal katkıları daha fazla gündeme gelmektedir (30). Her ne kadar akademik işe alımlar ya da yükseltmelerin çoğunda toplumsal fayda kriteri henüz göz önüne alınmıyor olsa da akademisyenlerin toplumsal iyilik haline katkısı, pekâlâ bir akademik başarı kriteri olarak yer bulabilmelidir.

Avusturyalı nörolog ve psikiyatrist Viktor Emil Frankl (1905-1997), II.Dünya Savaşındaki toplama kamplarındaki deneyimlerine dayanarak kaleme aldığı "İnsanın Anlam Arayışı" (1946) isimli kitabında, varoluşun çetin koşullarında "anlam"ı keşfetmekten bahseder. Frankl'a göre yaşamda mutluluğun değil, anlamın peşinde koşmak esastır ve yaşamda bir anlam bulmuş ve bir amacı olan insanlar daha sağlıklı kalmaktadır (31). Benzer şekilde, herhangi bir karşılık ya da ödül beklentisi olmadan bir başkasına yardım etmeye gönüllü olmak anlamına gelen özgeci davranış ile iyilik hali arasında pozitif ilişki bulan pek çok çalışma mevcuttur (32, 33).

Bu doğrultuda, üniversitelerde gerek öğrencilerin eğitim-öğretim programları kapsamında, gerekse akademisyenlerin çalışmalarında daha fazla toplumsal amaç edinilmesinin ve araştırmalarda, bilimsel üretimlerde toplumsal faydayı öncelemenin hem akademinin hem de toplumların iyilik halinin gelişmesine önemli katkısı olması beklenir. Üniversitelerin topluma dayalı araştırmalar yürütmesi, topluma yönelik daha fazla ürün ya da hizmet üretmesi, kampüslerde halka açık eğitimler düzenlenmesi gibi pek çok faaliyet, hem akademinin kendisini daha faydalı hissetmesini, hem öğrencilerin toplum içinde öğrenme fırsatları edinmesini sağlayacak, hem de üniversitelerin bulunduğu kentlerin iyilik haline ve sürdürülebilir kalkınmasına olumlu yansiyacaktır.

## SONUÇ

Bireylerin ve toplumların fiziksel, sosyal, ruhsal ve çevresel iyilik halinin geliştirilmesi, bilimsel kanıtlara dayalı, öğrenilebilir ve dinamik bir süreçtir. Üniversite kampüslerinde ve akademik yaşamda her gün, bir önceki günden daha sağlıklı bir konumda olmak ve daha iyi hissetmek de bilimin rehberliğinde mümkündür. Sağlığın geliştirilmesi ilkelerini temel alan yaklaşımlar

ile akademisyenler, yöneticiler, öğrenciler ve çalışanlar dahil olmak üzere akademide iyilik halinin korunması ve geliştirilmesi için ihtiyaç duyduklarımız; çoğu zaman uygulanması sanıldığı kadar zor olmayan çok boyutlu politika ve uygulamalar ile akademik yaşamın vazgeçilmez olan sağlıklı iletişimidir.

## KAYNAKLAR:

1. WHO, Constitution of the World Health Organization, 1948, Geneva. [Erişim tarihi: 10 Şubat 2024]. Erişim adresi: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
2. Leonardi F. The definition of health: towards new perspectives. *International Journal of Health Services*, 2018, 48(4), 735-748.
3. What is health? The ability to adapt. *Lancet*. 2009 Mar 7;373(9666):781. doi: 10.1016/S0140-6736(09)60456-6.
4. Merriam-Webster. History and etymology for salutogenesis. [Erişim tarihi: 16 Şubat 2024]. Erişim adresi: <https://www.merriamwebster.com/dictionary/salutogenesis>.
5. Eriksson M and Lindstrom B. Salutogenesis and Resilience: two sides of the same coin? *Psychology and Health* 2012, 27(Suppl1):41-41. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.707817>
6. Rusk RD, Water LE. Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *J. Posit. Psychol.* 2013;8:207-221. doi: 10.1080/17439760.2013.777766.
7. Jarden A, Roache A. What Is Wellbeing? *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Mar 12;20(6):5006. doi: 10.3390/ijerph20065006.
8. Korkut-Owen ve Owen. İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 2012, (3):9 ss:24-33.
9. Doğan T. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, 2004, Ankara.
10. Fidan M ve Usta F. İyilik Hali Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2013, 2(3): 265-269.
11. Eser, E., Çevik, C., Baydur, H., Güneş, S., Esgin, T. A., Öztekin, Ç. S., ... & Özyurt, B. (2019). Reliability and validity of the Turkish version of the WHO-5, in adults and older adults for its use in primary care settings. *Primary health care research & development*, 20(e100), 1-7. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000343>
12. Şahin D ve Arslan T. İş Yerinde İyilik Hali Ölçeğinin Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi* 2023, 19(3): 623-637.
13. Siyez, D.M., Esen, E., Seymenler, S. ve Öztürk, B. (2017). Beliren Yetişkinler için İyilik Hali Ölçeği'nin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi içinde (s.83-84). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
14. Owen-Korkut F, Doğan T, Çelik-Demirbaş N, Owen DW. İyilik hali yıldızı ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences* 2016, 13(3): 5013-5031.
15. Brüggen, E. C., Hogreve, J., Holmlund, M., Kabadayi, S., & Löfgren, M. (2017). Financial Well-Being: A Conceptualization And Research Agenda. *Journal of Business Research*, 79, 228-237.
16. Environmental well-being. Harvard University, 2024. [Erişim tarihi: 12 Mart 2024]. Erişim adresi: <https://wellness.huhs.harvard.edu/environmental>
17. WHO, Promoting well-being, 2024. [Erişim tarihi: 13 Mart 2024], Erişim adresi: <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>
18. WHO, 10th Global Conference on Health Promotion. [Erişim tarihi: 18 Mart 2024], Erişim adresi: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/tenth-global-conference-on-health-promotion>
19. WHO, The Geneva Charter for Well-being. [Erişim tarihi: 18 Mart 2024], Erişim adresi: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/geneva-charter-4-march-2022.pdf?sfvrsn=f55dec7\\_21&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/geneva-charter-4-march-2022.pdf?sfvrsn=f55dec7_21&download=true)
20. WHO (1986) The Ottawa Charter for Health Promotion. [Erişim tarihi: 18 Mart 2024], Erişim adresi: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

21. WHO. Achieving well-being: a global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach. The Seventy-sixth World Health Assembly, 2023. [Erişim tarihi: 19 Mart 2024]. Erişim adresi: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA76/A76\(22\)-en.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA76/A76(22)-en.pdf)
22. WHO. One health. [Erişim tarihi: 20 Mart 2024]. Erişim adresi: [https://www.who.int/health-topics/one-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/one-health#tab=tab_1)
23. Sanci L, Williams I, Russell M. et al. Towards a health promoting university: descriptive findings on health, wellbeing and academic performance amongst university students in Australia. *BMC Public Health* 2022; 22 (2430). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14690-9>
24. University of Minnesota. Communication in the real world: An introduction to communication studies. University of Minnesota Libraries Publishing, 2016. [Erişim tarihi: 20 Mart 2024]. Erişim adresi: <https://open.lib.umn.edu/communication>
25. Communicating for Academic Integrity, University of Oregon. [Erişim tarihi: 19 Mart 2024]. Erişim adresi: <https://teaching.uoregon.edu/resources/communicating-academic-integrity>
26. Alex-Assensoh YM. The power of L.A.C.E. *Oregon State Bar Bulletin*, 2021, 81(6), 62.
27. Blaisdell, Kellyn N. & Alex-Assensoh, Yvette M. L.A.C.E. Classroom Resources. University of Oregon, Dec 2021. [Erişim tarihi: 19 Mart 2024]. Erişim adresi: <https://inclusion.uoregon.edu/sites/inclusion2.uoregon.edu/files/2022-02/lace-toolbox-december-2021.pdf>
28. Hood, Bruce. *The Science of Happiness: Seven Lessons for Living Well*. United Kingdom: Simon & Schuster, 2024.
29. Clear, James. (2018). *Atomic habits: tiny changes, remarkable results : an easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York, New York, Avery, an imprint of Penguin Random House.
30. Muhammad A, Ishamuddin M, Sharina O, Umar H. University social responsibility: A review of conceptual evolution and its thematic analysis. *Journal of Cleaner Production* 2021; (286), <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.124931>.
31. Bushkin H, van Niekerk R, Stroud L. Searching for Meaning in Chaos: Viktor Frankl's Story. *Eur J Psychol*. 2021 Aug 31;17(3):233-242. doi: 10.5964/ejop.5439.
32. Taylor SE, Peplau LA, Sears DO. *Sosyal Psikoloji, (Çev. A. Dönmez), İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları, 2010.*
33. Kasapoğlu F. İyilik Hali ile Özgeçmiş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hikmet Yurdu Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* 2014, 7(13): 271-288.