



UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE KAYGI İLE BAŞA ÇIKMAK



Dr. Öğr. Üyesi Seda DONAT BACIOĞLU
Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Tüm bireyler kaygı yaşarlar, bu doğuştan gelen bir insan halidir ve kişinin hayatının önemli bir parçasıdır. Kaygının hiç olmaması iyi bir şey değil tam tersi kaygının makul düzeyde olması iyidir...

Sevgili gençler, sizlerin de bildiği üzere Aralık 2019'dan beri insanlık, yayılma hızı yüksek küresel bir sağlık tehditi haline gelen Covid-19 virüsü ile mücadele etmektedir. Mart ayından itibaren de hiç beklemediğimiz ve hiç de tahmin etmediğimiz şekilde yaşamımızda değişiklikler olmaya başladı. Üstelik bu değişiklikler bizim planlarımız dışında gelişti ve biz uyum sağlamaya çalıştık. Televizyonlarda ve sosyal medya ortamlarında yayılan haberler bu virüsün yol açtığı fiziksel ve ruhsal sorunların boyutlarını tahmin etmemizi zorlaştırmıştı.

Bazıları virüsün bir komple teorisinin ürünü olup gerçekliğinden şüphe etti. Bazıları rakamların gerçekleri yansıtmadığını mevcuttan daha kötü bir tablo olduğunu iddia etti. Sonuçta; bilgi kirliliği ya da aşırı bilgi dozu nedeniyle kime neye inanacağımızı kestirmekte zorlanırken peş peşe gelen kısıtlamalarla hayatımıza bir belirsizlik hakim olmaya başladı. Üstelik daha önce böyle bir deneyimimiz olmadığından ve daha ne kadar bu şekilde devam edeceğini de bilemediğimizden toplumsal ve bireysel olarak korku ve kaygı tetiklendi.

Genel olarak, incelenen tüm çalışmalar, COVID-19 salgınından etkilenen bireylerin duygusal sıkıntı, depresyon, stres, duygudurum dalgalanmaları, sinirlilik, uykusuzluk, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, travma sonrası stres ve öfke gibi çeşitli zihinsel travma semptomları gösterdiğini bildirmiştir. Virüsün etkisi hali hazırda devam ettiğinden neden olduğu bireysel ve toplumsal travmaların etkisinin uzun vadede daha net anlaşılabilceğini söylemek mümkün.

Belirsizliğin ve tahmin edilemezliğin en çok yaşandığı konu “okullar açılacak mı yoksa açılmayacak mı” sorusu idi. Bahar döneminde ilk başta tatil gibi gelen eğitim hayatı bir süreliğine durmuş gibi olsa da okul, sınavlar ve mezuniyet uzaktan da olsa oldu bitmişti. Havaaların ısınması ve yaz tatili ile de “kontrollü sosyal hayat” kavramı ile tanıştık. Ne anlama geliyordu bu “kontrollü sosyal hayat”? Virüs etkisi kontrol altında ancak devam etmekte, sizler de artık her şey eski haline döndü diye düşünmeyin, tedbirlerinizi (maske, el yıkma ve mesafe kuralı) almaya devam edin anlamına geliyordu. Hatta okulların açılması da buna bağlı. Ancak ne yazık ki, uzun süredir kısıtlanmış olmanın verdiği rahatlama isteği, dışarıya/doğaya duyulan özlem, vakaların azalmasıyla birlikte korku ve kaygının azalması, yazın hastalık olmayacağına dair yanlış inanç, insanların büyük bir kesimin kontrollü olmak yerine kontrolü elden bırakarak eski normal sosyal hayata dönmelerine neden oldu. Bu arada aslında bilim dünyası tarafından öngörülen şey 2. dalga ile birlikte vaka sayılarında tekrar artış yaşanmasıydı ki bu konuda uyarılar sıkça yapıldı. İşte bu sebeple birçok üniversite uzaktan eğitim kararları alarak bir sonraki eğitim-öğretim yılı ile ilgili hazırlıklarını yapmaya kendini programladı. Üniversitelerin kararları pek çok öğrencide kaygı artırdı zira buradaki en merak edilen konu uzaktan eğitimin nasıl olacağı ile ilgiliydi. Özellikle uygulamalı

derslerin en fazla olduğu tıbbi ve sağlık bilimleri, teknik ve uygulamalı bilimler, mühendislik bilimleri, güzel sanatlar ve eğitim alanlarında öğrenim gören öğrencilerin kaygıları var. Haklı olarak teorik bilgin pratikle buluşmazsa bilimsel öğrenme sürecim nasıl tamamlanacak diye düşünüyorlar. Genele baktığımızda geçtiğimiz bahar döneminde çoğumuz alışık olmadığımız bir biçimde uzaktan eğitim sistemine dahil olduğumuzdan her dersten ödev hazırlama, proje geliştirme, araştırma yapma gibi kısa sürede gerçekleşmesi beklenen sorumluluklar hem öğrencinin hem de öğretim elemanının yoğunluğunu ve stresini artırdı. Dolayısıyla bu önümüzdeki dönem için öğrencilerde “yine bu şekilde mi olacak? nasıl olacak?” kaygısı var. Bunların yanı sıra, teknik donanım ve alt yapıya sahip olma, bağlantı sorunları, ilk defa üniversite hayatına başlayacak olanlar için henüz ortam ve kişiler hakkında (sınıf arkadaş, öğretim elemanı gibi) bir aşinalığının olmaması, sınavların nasıl yapılacağı, akademik başarı ölçütleri, bu durumun daha ne kadar devam edeceği gibi birçok konu da kaygı düzeyini artırmaktadır.

Peki bu süreçte kaygıyı nasıl yönetebiliriz? İlk olarak şunu aklımızda çıkarmayalım. Tüm bireyler kaygı yaşarlar, bu doğuştan gelen bir insan halidir ve kişinin hayatının önemli bir parçasıdır. Kaygının hiç olmaması iyi bir şey değil tam tersi kaygının makul düzeyde olması iyidir çünkü günlük yaşamımızda düzenleyici bir rol üstlenerek, güvenlik ve hayatta kalmayı sağlayan koruyucu bir işlevi yerine getirir, başarı için iyi bir motivasyon aracı olarak bireyin dikkatini ve öğrenmesini kolaylaştırır. Önümüzdeki dönem uzaktan eğitim süreci ile ilgili kaygılarımızı yönetmek üzere belirsizliği minimize etmek için doğru yerden bilgiyi elde etme çabası içinde olmak gerekir. Bunun için;

- Üniversite ve bağlı olduğunuz fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokulu/konservatuar web sayfalarından güncel haber ve duyuruları takipte kalınız.
- Akademik danışmanlarınızla irtibat halinde olunuz.
- Sınıf arkadaşlarınızla çevrim içi ortamda sürekli iletişim içinde olunuz.
- Uluslararası öğrenciler için varsa dil probleminiz ile ilgili online kurslarla destek alınız. “Türkçem yetersiz” gibi yanlış bir inanış ile akademik danışmanınız ve sınıf arkadaşlarınız ile iletişim kurmaktan kaçınmayınız.

Uzaktan eğitim sürecinde kendi yaşamınızı düzenlemek kaygısı azaltmanıza ve iyilik halinizi artırmaya yardımcı olacaktır. Bunun için de



- Günlük rutinler oluşturun. Ders programınıza uygun bir şekilde, uyku ve yemek başta olmak üzere günlük aktivitelerinizi düzenleyiniz ve aynı düzende işlemesine özen gösteriniz.
- Öz bakımınızı (kişisel bakım-temizlik) ihmal etmeyin.
- Uzun vadeli planlar yapmaktan kaçının bu sizin şu aşamada daha çok stres altında hissetmenize neden olacaktır.
- Sürekli olumsuz değil olayların olumlu yönlerine odaklanmaya çalışın. Örneğin; sürekli uzaktan eğitim ile hiçbir şey öğrenemiyorum yerine koşullar bunu gerektiriyor ben de herkes gibi elimden geleni yapıyorum” gibi
- Kaygınızı tetikleyen, dikkatinizi dağıtan şeyleri sınırlandırın. Örneğin; sosyal ağlar.
- Nefes egzersizleri, ilgi duyuyorsanız meditasyon yapmak rahatlamanızı sağlayacaktır.
- Sağlıklı beslenme ve spor yapmak sizi zinde tutacaktır.
- Dersler dışında; İyi bir film izlemek, kitap okumak, dans etmek, müzik dinlemek ya da bir müzik aleti çalmak, resim yapmak, yemek pişirmek, bahçe ya da toprakla uğraşmak, dekorasyon/ev işleri yapmak, kendinize küçük jestler yapmak keyifli hissetmenizi sağlayacaktır.
- Ailenizle, arkadaşlarınızla, dostlarınızla duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak iyi gelecektir.
- Her günün sonunda şükredin. Şükran duygusu negatif duygulara karşı bir panzehirdir. Zor bir süreçten geçtiğimiz şu dönemde kendimiz ve sevdiklerimiz için dua etmek, şükretmek iyi hissetmemize neden olacaktır.

Peki kaygı ne zaman sorun haline gelmeye başlar? Eğer kaygınız sizi, günlük yaşamınızda yapmak istediklerinizi yapmaktan alıkoyuyorsa, giderek kendinizi moralsiz ve motivasyonu düşük hissediyorsanız, hep aynı olumsuz düşünceler etrafında takılı kalıyorsanız ve çaresiz hissediyorsanız o zaman kaygınız normal değildir. Kaygınızın hayatınızı ele geçirmemesi için yukarıda size önerilenleri uygulamaya gayret göstermeniz, ama işler yolunda gitmiyorsa yardım almanız en iyi seçenektir.

Kaygı ve endişenin fiziksel belirtileri şunlardır: Kaslarda gerginlik, huzursuzluk hissi, odaklanamama, uyku sorunları, yorgun ve güçsüz

hissetme. Bu belirtileri kendinizde gözlemliyorsanız profesyonel bir yardım almanız gerekir.

Bunun için üniversitemiz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden randevu alarak size destek olmamızı talep edebilirsiniz. Bu süreçte merkezimiz, öğrencilerimize online psikolojik destek vermeye devam etmektedir. Çalışma ilkelerimiz: Gönüllülük, gizlilik, koşulsuz kabul ve saygı, saydamlık ve yetkinliktir. İletişim adresimiz <https://pdrm.trakya.edu.tr/> üzerinden randevu formu doldurduğunuz taktirde gün içerisinde size randevu verilecektir. Ayrıca sosyal medya hesaplarımızdan da bizleri takip edip ulaşabilirsiniz.

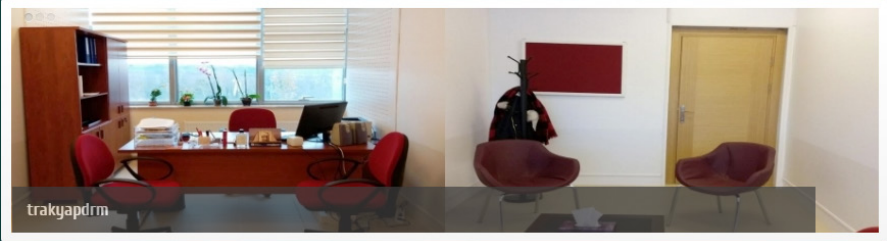
pdrrm.trakya.edu.tr

Trakya Üniversitesi | Hakkımızda | Misyon-Vizyon | Değerler | Yönetmelik | İdari | İç Kontrol Sistemi | Kalite | İletişim | Öneri ve Şikayet | English

T.C. Trakya Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

WebMail / BYS - Kullanıcı Girişi | Site içi arama...

Amacımız | Etkinlik | Randevu | Hizmetler | Makale ve Yayınlar | Dokümanlar | Facebook | Instagram



DUYURULAR
Tümünü görüntülemek için lütfen tıklayınız.
Sevgili öğrencilerimiz; TRAKYAPDRM olarak, Covid-19 Pandemisi sürecinde her ne kadar yüz yüze bireysel görüşmelerimizi gerçekleştiremediğimiz olsa da bu süreçte online psikososyal destek hizmeti sunarak yanınızda olmaya devam ettik. 01 Haziran 2020 Pazartesi gününden itibaren

HABERLER
Tümünü görüntülemek için lütfen tıklayınız.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİMİZE ONLINE PSİKO-SOSYAL DESTEK
28.04.2020
ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDE MEZUNİYET KAYGISI
07.04.2020
UZAKTAN EĞİTİMDE ÖZ YÖNETİMİ SAĞLIYOR MUSUNUZ ?
07.04.2020
COVID-19'A YÖNELİK ALINACAK BAZI PSİKOLOJİK TEDBİRLER

Randevu Formu
HİZMETLER
MAKALE VE YAYINLAR

trakyapdrmm 1

31 Gönderiler 271 Takipçi 8 Takip

T.C. Trakya Üniversitesi PDRM
T.C. Trakya Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi
pdrrm.trakya.edu.tr/

Profili Düzenle

Yeni Öne Çıkanlar

ÜNİVERSİTEMİZE YERLEŞEN ÖĞRENCİLERİMİZİ TEBRİK EDİYORUZ

TRAKYAPDRM
KPSS'ye Girecek Tüm Öğrencilerimize Başarılar Dileriz.

30
ZAFER BAYRAMI
Kutlu olsun

Stresten Uzak Tatil ve Dinlenme Dönemi İçin Öneriler
Yapılan araştırmalara göre

İnşaat Döneminde

T.C. Trakya Üniversitesi...

34 bildirim

Düzenle

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
1982

T.C. Trakya Üniversitesi
PDRM
@trakyapdrmm

Düğme Ekle

Paylaş Fotoğraf Tanıtımını Yap Başkasının Gözünden Gör