



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

PANDEMI DÖNEMİNDE ÖĞRENCİ OLMAK: EĞİTİM-ÖĞRETİM SÜRECİNE İLİŞKİN KAYGILAR



- Karantina önlemleri üniversite eğitim/öğretim süreçlerinde de birtakım zorunlu değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Pek çok yüksek öğrenim kurumu salgın nedeniyle uzaktan öğrenim yaklaşımını benimsemeye başlamıştır.
- Bir çoğumuzun aşına olmadığı bu yeni sistemin öğrencilerin zihinlerinde de çeşitli soru işaretleri uyandırması olasıdır.

Peki, bu dönemde uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencileri yaşadıkları zorluklarla işlevsel bir şekilde nasıl baş edebilirler?

- Uzaktan öğrenim sürecinin belli bir düzene oturmasının zaman alacağı unutulmamalıdır. Özellikle uyum döneminde belirli pratik ve duygusal zorlukların yaşanması ve bu zorlukların baş edilemez olarak algılanması olasıdır.
- Ancak her yeni deneyime alışabilmek için belirli bir süre geçmesine ihtiyaç vardır.
- Bu gibi durumlarda uyumu arttırmada en önemli etkenlerden birinin değişiklik gerektiren durumla ilgili deneyimleri arttırmak olduğu bilinmektedir.
- Bu nedenle, uzaktan eğitim sürecine ilişkin deneyiminiz ve yaşantılarınız arttıkça uyumunuzun doğal bir şekilde artacağını ve zaman içinde daha etkili baş etme stratejileri geliştireceğinizi kendinize hatırlatın.



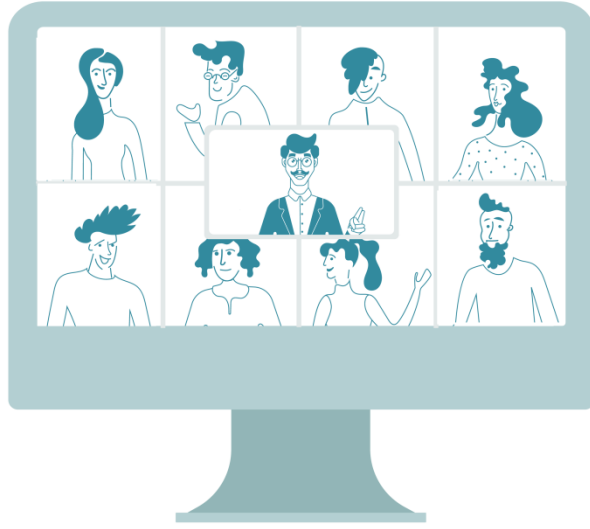
Öğrenciler olarak sürecin aktif bir parçası olmaya çalışın.

- Uzaktan eğitimin tanıdık olmayan yapısı ve derslerin değişen gereklilikleri (örn., sınavlar, projeler, sunumlar vb.) öğrencilerin yaşamları üzerindeki kontrolü kayb ettiklerini düşünmelerine neden olabilir.
- Belirsiz koşulların netleştirilmeye çalışıldığı bugünlerde, kendilerini sürecin pasif bir parçası olarak algılayan öğrencilerin kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları daha fazla hissetmesi olasıdır.
- Var olan sisteme uyum sağlamak için alternatif çözümler aramak yerine, bu tür olumsuz duygulara yoğunlaşmak süreç içinde mağduriyet duygunuzun artmasına ve motivasyonunuzun düşmesine neden olabilir.

Unutmayın ki kaygı ve öfke gibi duygular aslında, dikkatinizi karşılanmayan ihtiyaçlarınıza yönlendirme işlevine hizmet eder.

- Bu nedenle, bu duyguların içinde kaybolmak yerine, hissettiklerinizin **eğitim ve öğretim sürecine ilişkin hangi ihtiyaçlarınıza işaret ettiğini anlamaya çalışın**. Bu ihtiyaç analizinin sürecin aktif bir parçası olmanıza giden yolda önemli bir adım olduğunu unutmayın.
- Süreçte karşılaştığınız **pratik** (örn., sınav içeriği, sınav uygulama biçimi, ders etkileşimine dair sorunlar) ve **duygusal** (örn., motivasyon düşüklüğü, isteksizlik, karamsarlık vb.) ihtiyaçlarınızı fark etmeye çalışın ve sistemi iyileştirmeye yönelik önerilerinizi hocalarınıza ve üniversite yönetimine iletmekten çekinmeyin.

- ❑ Önümüzdeki eğitim-öğretim döneminin en ideal koşullarda sürdürülmesini beklemeniz oldukça anlaşılır bir durumdur. Öte yandan, salgın öncesi dönemdeki işleyişin birebir aynısının uygulanmasını beklemek uzun dönemde hayalkırıklığı, çaresizlik ve bıkkınlık gibi duygulara yol açabilir.
- ❑ Unutmayın ki, bir sistemin değişmesi demek, yeni sistemin daha az verimli ve etkili olacağı anlamına gelmemektedir. Yeni sistemin farklı uygulama biçimlerine uyum sağlamayı gerektirdiği doğrudur.
- ❑ Bu bağlamda, **kendinize iyi gelecek alternatif uygulamaları gerçekçi bir şekilde değerlendirin ve çözüm önerilerinizle birlikte hocalarınıza ileterek dayanışma ruhunu güçlendirin.** Böyle bir yaklaşım hem sizin hem de öğretim üyelerinin psikolojik dayanıklılığını ve süreç üzerindeki kontrolünü arttıracaktır.



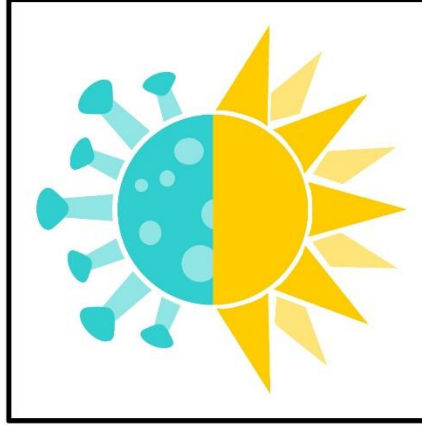
- ❑ Üniversiteler genelinde salgın sürecine ilişkin alınan önlemler, öğrencilerin yaşam pratiklerini çeşitli şekillerde değiştirmiştir.
- ❑ Bu değişikliklerin yarattığı kimi zorluklar hemen hemen tüm öğrenciler tarafından benzer şekilde deneyimlenmektedir. Öte yandan, değişimin yarattığı stres, bireysel, ailesel ve kültürel farklılıklar nedeniyle farklı biçimlerde de yaşanabilmektedir.
- ❑ Kimi öğrenciler seyahat yaşağı nedeniyle ailelerinin yanına dönememekte, bu durum da süreci atlatırken daha yalnız hissetmelerine yol açabilmektedir.
- ❑ Ailesel zorlukları olan bazı öğrenciler ise alıştıkları ortamdaki ayrılıp memleketlerine döndükleri için daha stresli, depresif ve umutsuz hissedebilmektedir.
- ❑ Yani, bazı üniversite öğrencileri yalnızca salgın sürecinin getirdiğı sağlık endişeleriyle değil, değişimin beraberinde getirdiğı çeşitli ailesel, ekonomik ve psikolojik sorunlarla da aynı anda baş etmek zorunda kalabilirler.
- ❑ Bu süreçte salgına ilişkin kaygılarınızla ve yeni yaşam pratiğinin beraberinde getirdiğı sorunları birbirinden ayırıştırarak değerlendirmeye çalışın.
- ❑ Bu ayırımı yapmak kimi zaman çok kolay olmayacaktır. Ancak unutmayın ki böyle bir ayırım yapmadığınız takdirde, bireysel problemlerinizi salgına yönelik endişelerinizi daha da arttırabilir ve önümüzdeki akademik döneme daha karamsar devam etmenize yol açabilir.

Bu zorluklarla baş etmekte var olan kaynaklarınızın yetersiz olduğunu hissediyorsanız
lutfen üniversitemizdeki Öğrenci Danışma Merkezi veya TEDU COPeS Psikososyal
Destek Ekibi ile iletişime geçin.

Salgın ve salgının getirdiği psikososyal değişimlerin yarattığı zorluklarla baş etmenin
en etkin yollarından birinin sosyal ve profesyonel destek kaynaklarını harekete
geçirmek olduğunu unutmayın.

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!

TEDU COPeS!



TEDU COPeS
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT

İletişim:

copes@tedu.edu.tr