



Pandemi Süreci ve Üniversite Öğrencisi Olmak: Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Covid-19 virüsünün yayılım hızı ve etkileri nedeni ile Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi ilan edilmesi ile günlük yaşantımızda ani değişiklikler yapmak zorunda kaldık. Sağlığımıza yönelik bu tehdit sonucunda 2019-2020 akademik yılı bahar dönemi açıldıktan sadece birkaç hafta sonra uzaktan eğitime yani çevrimiçi sisteme geçmiştir. Bu yaşam şeklindeki değişim birçok yönden hepimizin hayatını etkilemiştir. Virüsün yayılımı ve etkileri ile ilgili kendimiz ve sevdiğimizlerin sağlığı ile ilgili kaygılar devam ederken, bir yandan da yaşam alanlarımızdaki (iş, okul, aile ve arkadaşlar) değişime uyum sağlamaya çalışıyoruz.

Üniversite eğitimine yeni başlayan ya da devam eden sizler için uzaktan eğitim sistemi bazı yönlerden olumlu bazı yönlerden ise olumsuzluklara neden olmuş olabilir. Örneğin, bazı öğrenciler servise ya da derse yetişme telaşının olmaması, dikkat dağıtıcı uyaranlar olmadan ekran karşısında dersi daha rahat dinleyebilmek vb. özellikleri uzakta eğitimin olumlu yanları olarak değerlendirmektedir. Uzaktan eğitime geçiş sonrasında dünyanın farklı ülkelerindeki üniversite öğrencileri ile yapılan görüşmeler sonucunda bazı ortak sorunlar olduğu görülmüştür. Bu ortak sorunlar; bilgisayar teknolojileri ile ilgili bilgi ve beceri eksikliği, öğrencinin sahip olduğu teknik ve/veya fiziksel yetersizlik ya da aksaklık, zaman yönetimi ve motivasyon zorluğu yaşama vb. olarak özetlenebilir. Ayrıca öğrencinin kendi ve sevdiği kişilerin sağlığı, alıştığı ve sevdiği üniversite ortamı ve arkadaşlarından uzak kalmak, geleceğin belirsizliğine yönelik kaygı ve endişeler de bu süreçte yaşamı daha da zorlaştırmaktadır.

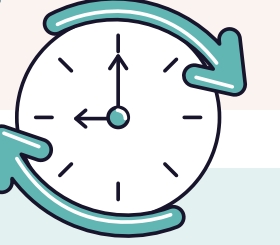
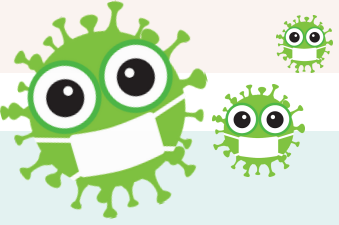
2020-2021 akademik yılı güz döneminde de derslerin büyük bir çoğunluğu uzaktan eğitim ile gerçekleştirilecektir. Bu nedenle, sizlerin yeni normal yaşama hazır olmanız açısından bazı bilgiler ve öneriler vermek istiyoruz.



Günlük Rutinler Ve Zaman Yönetimi



Bahar döneminde uzaktan eğitime ani geçiş birçok öğrencinin günlük yaşam rutinlerini değiştirmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan görüşmeler göstermiştir ki; pandemi sürecinde en çok zorlanılan konulardan biri ev içerisinde zamanı iyi yönetememektir. Evden uzun süre çıkmamak uyku, beslenme, hijyen vb. alışkanlıklarımızı değiştirdi. Bu yeni dönem başlangıcında iyi ve verimli bir eğitim süreci için günlük yaşantınızdaki rutinlerinizi düzene sokmanız çok önemli olacaktır. Örneğin, sanki kampüste derse gidiyor gibi sabah erken saatte kalkarak, kahvaltınızı ve bireysel temizliğini yapın. Beslenmenizi, uykunuzu düzenleyin ve kendinize fiziksel egzersiz yapacak zaman ayırın. Ders zamanında ekran karşısında olarak, derslerinizi aksatmamaya özen gösterin.



Ev Ortamınızı Eğitime Hazırlamak

Öğrencilerin ev içerisinde dersleri dinlerken dikkatini dağıtmayacak ve uygun bir ortam sağlamaları bilgi kazanımı için büyük önem taşımaktadır. Güz dönemi başında bölüm internet sayfasında alacağınız derslerin haftalık programları ilan edilir. Bu haftalık programı not ederek derslerinizi zamanında takip etmeye çalışın.

Ev ortamınızın uygulamasına göre kendinize bir "sınıf" köşesi düzenleyebilirsiniz. Derse katılacağınız bilgisayarınızı, akıllı telefonunuzu vb. ve notlarınızı bu köşede ders öncesinde hazırlayarak derse katılın.



Üniversitemizin Uzaktan Eğitim Sisteminde Kullanılan Programların Öğrenilmesi

Üniversitemizde uzaktan eğitimde Microsoft Teams (bilgisayar ya da cep telefonunuzun uygulama sitelerinden bulunup yüklenebilir) ve Moodle (<https://moodle.ufuk.edu.tr/login/index.php>) programları kullanılmaktadır. Bu programların özellikleri ve kullanımı hakkında üniversitemiz internet sitesindeki bilgi yazılarına erişip okumanız derslere katılımınız açısından yararlı olacaktır. Ayrıca tüm öğrencilerin kurumsal e-posta adreslerini öğrencinumaranız (@ufuk.edu.tr) aktif kullanmaları da gerekmektedir. Bu konularda Ufuk üniversitesi web sitesinden sizin için hazırlanmış dokümanlara erişip okuyarak döneme hazırlık yapabilirsiniz.



Pandemi Süreci ve Üniversite Öğrencisi Olmak: Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri



Pandemi Süreci ile İlgili Duygularınız



Sağlığımıza ve beden bütünlüğümüze yönelik bir virüste tehdidi normal günlük yaşantımızın çok dışında bir durum. Bu nedenle, korku, kaygı, öfke, üzüntü, çaresizlik ve hayal kırıklığı yaşayabilir ve bu duygularınız kısa zaman aralıklarında sıkça değişebilir.



Pandemi Süreci ve Kaygı Anksiyete (Kaygı) nedir?

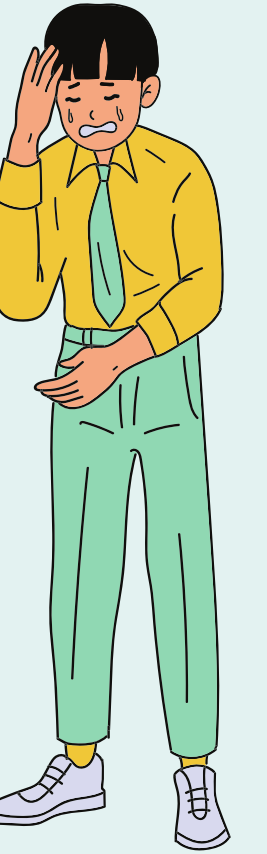


Kaygı, korkuya benzeyen bir duygudur. Kişi bunaltıyı sanki kötü bir haber alacakmış gibi nedeni belli olmayan bir sıkıntı, bir endişe duygusu olarak algılar. Çok hafif tedirginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilir.

Covid-19 salgını günlük yaşamda birçok değişikliğe sebep olmuştur. Ani düzen değişikliklerinin elbette ki insan psikolojisi üzerinde etkileri bulunmaktadır. Covid 19 salgını sebebiyle sağlığımıza ve beden bütünlüğümüze yönelik kaygılanmamız oldukça doğal bir durumdur. Kaygı, tehlikeyi fark etmemizi ve önlem almamızı sağlar. Ancak kaygının sürekli ve yüksek düzeyde olması günlük hayat işlevlerimizin aksamasına yol açabilir.

Covid 19 Kaygısı ile Baş Etmek İçin Yapabileceklerimiz

- *Bilimsel kaynaklardan bilgi edinmeliyiz. Covid 19 salgını nedir? Virüs nasıl bulaşır? Virüsten korunmak için ne gibi önlemler alınabilir? ile ilgili olarak bilgileri doğru bilgi kaynaklarından edinmek oldukça önemlidir. Doğru bilgi edinmek kaygının azalmasına yardımcı olabilir.*
- *Covid 19 salgınının neden olduğu kaygıyla baş edebilmek için haber kaynaklarını takip etmeyi ve sosyal medya kullanımı sınırlandırabilirsiniz.*
- *Arkadaşlarımız ve sevdiklerimiz ile fiziksel olarak görüşmemiz azalsa da sanal ortamlarda ilişkilerimizi sürdürmeye devam etmeliyiz. Pandemi süreci ile ilgili kaygılarımızı sosyal çevremiz ile paylaşmak süreci anlamlandırmamıza yardım edebilir.*
- *Covid 19 salgını sebebiyle ev içerisinde geçirilen zaman artmış durumdadır. Bu durum birçok kişi için alışılmadık bir süreçtir. Fiziksel etkinliklerinizi düzenlemeniz daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Açık havada sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek yürüyüş gibi etkinlikler yapabilirsiniz.*



Pandemi sürecinde yaşadığınız duygularınız gittikçe yoğunlaşmış ve artık günlük hayattaki işlevlerinizi bozacak düzeye geldiye Ufuk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne başvurabilirsiniz.



Ufuk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi

Telefon: 0312 586 72 01

E-Posta: eylul.uncu@ufuk.edu.tr

Uzman Psikolojik Danışman Eylül Uncu

