

Uzaktan Eğitimde Karşılaşılabilecek Zorluklarla Baş Etmek

Yaz Dönemindeki dersleriniz için çalışmalarınızı yürütürken bazı zorluklarla da karşılaşabilirsiniz. Odaklanma, motivasyon, erteleme, verimli çalışma, sınav kaygısı, sunum kaygısı vb. gibi konularda bilgi almak isterseniz PDREM Online Broşür Serisine göz atabilirsiniz. Online Broşür Serisine ulaşmak için pau.edu.tr/pdrem/tr/sayfa/dokumanlar-9 adresini ziyaret edebilirsiniz.

Sağlıklı ve işleyen bir zihin için sağlıklı bir beden de gerekir. Bu dönemde fiziksel sağlığınıza da dikkat etmenizi öneririz. Dünyada ve ülkemizde milyonlarca insan COVID-19 salgını nedeniyle maske + mesafe + temizlik kuralını uygulamaya devam ederken, alınan önlemlerin insan hayatını kurtarmak için ne kadar önemli olduğunu bir daha hatırlatmak isteriz.

Bunun dışında uyku düzenine özen göstermek, her gün belli saatlerde uyuyup-uyanmak, dengeli beslenmek, sebze-meyve tüketmek, fiziksel hareketsizliğe karşı sportif aktivitelerde bulunmak, stres, kaygı vb. gibi duyguları tanımak ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek, hem bedeninizi hem de zihninizi sağlıklı kılacaktır. Stres, kaygı, kas gevşetme ve nefes egzersizleri gibi konularda daha fazla bilgi almak isterseniz PDREM Online Broşür Serisine göz atabilirsiniz.

Siz sevgili öğrencilerimize, bu süreçteki bütün duygusal iniş-çıkışlara ve yeni normale alışmaya çalıştığımız bu stresli zamanlara rağmen kendinize, gelişebileceğiniz ve büyüyebileceğiniz bir alan yarattığınız, sağlıklı ve keyifli bir yaz dönemi diliyoruz.

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
EĞİTİM, UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.



Ekibimiz

Prof. Dr. Hülya ŞAHİN BALTACI
Uzm. Psk. Deniz KÜÇÜKER
Uzm. Psk. Dan. Tünel ALTAN
Psk. Dan. Işıl ÖZKILIÇ

Müdür, Öğretim Üyesi
Öğretim Görevlisi
Öğretim Görevlisi
Öğretim Görevlisi

SEKRETERYA
Fatma SAĞIT

YARDIMCI HİZMETLER
Keziban HAYTABEY

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Duygu Odaklı Çift Terapisi
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları

BİZE BAŞVURUN

Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi
Pamukkale Üniversitesi Kınıklı Kampüsü

pau.edu.tr/pdrem

Tel. 0 258 296 13 42

pdrem@pau.edu.tr

[instagram.com/paupdrem](https://www.instagram.com/paupdrem)

[twitter.com/paupdrem](https://www.twitter.com/paupdrem)

[facebook.com/paupdrem](https://www.facebook.com/paupdrem)



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM, UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Uzaktan Eğitime Uyum

PDREM Broşür – 34



Uzaktan Eğitime Uyum ve Bahar Döneminden Öğrendiklerimiz

Sevgili öğrencimiz,

Sona eren 2019-20 Eğitim-Öğretim yılı Bahar Dönemi'nde COVID-19 Salgını nedeniyle birçok eğitim-öğretim kurumunda olduğu gibi Üniversitemizde de uzaktan eğitime geçilmiştir. Birçok öğrencinin salgın döneminde eski normallerine en yakın buldukları şeyin her hafta devam eden dersleri olduğunu söyleyebiliriz.

Bununla beraber, öğrencilerimizin daha öncesinde çok sık karşılaşmadıkları bir problem ortaya çıkmıştır: Öğrencilerimiz zaman içinde uzaktan eğitimdeki derslere ilgilerini kaybedebilmektedir. Bu durum için genelde akla gelen ilk açıklama, salgın sebebiyle aniden geçilen uzaktan eğitim sistemindeki ders süreçlerinin birtakım zorluklarına karşı bazı öğrencilerin hazırlıksız olması olabilir.

Çoğunlukla öğrenciler hem ülkemizin hem de dünyanın geçmekte olduğu bu zor dönemde akademik ilgilerini canlı tutmakta güçlük yaşamışlardır.

Özellikle bazı öğrencilerimiz yazı yazma ve not tutma alışkanlıklarını bilgisayar karşısında sürdürememe, ders kitabının ilgili bölümlerini takip etmeme, dersten sorumlu öğretim üyesi ve sınıf arkadaşları ile uygun bir şekilde iletişim kuramama, iş yükünü planlayamama, zaman yönetiminde eksiklikler ve teknolojiye aşına olmama gibi nedenlerden dolayı derse tam anlamıyla odaklanamamakta ve derste hedefledikleri başarıya ulaşamamaktadır.

PDREM olarak, siz sevgili öğrencilerimizi 2019-20 Yaz Dönemi'nin başında uzaktan eğitime hazırlamanın, geleneksel yöntemlerden uzaktan eğitim sistemine daha kolayca geçiş yapmanıza ve uyum sağlamanıza yardımcı olacağını düşünüyoruz.

Uzaktan Eğitimde Başarılı Olmak için

Uzaktan eğitimde başarı için hem uzaktan eğitim süreçleriyle ilgili bilgilenmek hem de dönem boyunca sürekli uygulama ve pekiştirme içeren takip gerekmektedir. Siz sevgili öğrencilerimiz bu stratejileri sistematik ve devam eden uygulamalarla pekiştirerek, mevcut ve gelecekteki akademik çalışmalarınıza katkı sağlayacak öz-düzenleme becerilerinizi geliştirerek daha verimli çalışma alışkanlıkları oluşturabileceksiniz.

Bahar döneminde de bir süre deneyimlediğiniz gibi, uzaktan eğitimde iyi zaman yönetimi becerilerine sahip olmanız oldukça önemlidir. Bunun dışında bir diğer önemli nokta ise, kendinizi yazılı olarak etkili bir şekilde ifade edebilmenizdir. Uzaktan eğitim derslerinde yazılı olarak iletişim kurmak uzaktan eğitimin önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu kapsamda WhatsApp gruplarındaki yazışmalardan, öğretim üyesine e-posta göndermeye kadar uzanan bir alanda kendinizi yazılı olarak ifade etme becerilerinizin üzerinde durmanız ve belli başlı akademik yazım kurallarına uymanız beklenmektedir. Dersten sorumlu öğretim üyesi ile iletişime geçmeniz gerektiğinde öncelikle kendinizi tanıtmamız, aldığınız dersin şubesini belirtmeniz ve iletmek istediğiniz mesajı kısa ve net bir şekilde yazıya dökmemiz sizin yararınıza olacaktır. Bu çerçevede e-posta gönderme ile ilgili akademik ortamda salgın öncesinde de mevcut olan görgü kurallarını sizlere tekrar hatırlatmak istiyoruz.

Öğretim üyesi ile iletişime geçerken yazdığınız e-postanın konusunu ve metnini en az bir kez okumanız, imla hatalarının yanlış anlaşılma yol açmasının önüne geçecektir. Ayrıca iletmek istediğiniz metni konu kısmına değil, metin (gövde) kısmına yazdığınızdan emin olmalısınız. Konu kısmına ise “PDR 320 Dersi Hk.” veya “Literatür Taraması Ödevi Hk.” gibi özet birkaç kelime yazabilirsiniz. E-postanızın sonunda isim, soyisim, bölüm, sınıf ve şube bilgilerinizin yer alması, sorunuzun daha hızlı yanıtlanmasını sağlayacaktır. PAÜ tarafından size verilen öğrenci e-posta hesaplarınızı sık sık kontrol etme alışkanlığı geliştirmeniz, dersler ve sınavlarla ilgili önemli duyuruları gözden kaçırmanızı engelleyecektir. Ayrıca PAÜ Pusula sistemindeki cep telefonu numaranızın güncel olduğundan emin olmalısınız. Yaz Dönemindeki derslerinizde başarılı olmak için;

- Günlük bir rutin belirleyin ve ona uymaya çalışın. Her gün aynı saatte kahvaltı yapın.
- Kendinize ait bir çalışma alanı yaratın. Sessizliği sağlamak için önlemler alın.
- Ev işleri, aile üyeleri, ev hayvanları zaman zaman dikkatinizi dağıtabilir. Çalışmalarınız için ev içinde sağlıklı sınırlar belirleyin.
- Sosyal medya-bilgisayar-TV döngüsünde yaşamayın. Gerekli önlemleri alarak dışarıda zaman geçirin, doğada yürüyüş yapın, arkadaşlarınızla görüşün, mola vermeyi ve rahatlamayı unutmayın.

- PAÜ E-posta hesabınızı mutlaka her gün 2 kere kontrol edin. Hiçbir güncel duyuruyu kaçırmayın.
- Pamukkale Üniversitesi olarak bu dönemde yanınızdayız. Uzaktan eğitim görmeniz yalnız kalacağınız anlamına gelmez. Ders notları, sağlık hizmetleri, psikolojik danışma hizmetleri, kütüphane veri tabanları vb. kampüsün çoğu kaynağına uzaktan erişebiliyor olacaksınız.

Uzaktan Eğitimin Avantajlarından Yararlanmak

Uzaktan eğitimin birçok katkısı bulunmaktadır. Öğrencilerin bu zor zamanlarda aile desteği alabilmesi ve konaklama masraflarından tasarruf etmesi dışında etkin planlama, etkili bir şekilde uygulamaya geçme ve ödevleri desteklemek amacıyla araştırma becerilerini geliştirme fırsatı buldukları da görülmektedir. Uzaktan eğitimde edinilen bu kazanımların yüz yüze eğitim sırasında da öğrenciler tarafından kullanılması beklenmektedir. Bu kapsamda, öğretim üyesinin dersin haftalık planını paylaşmasını takiben her öğrencinin kendi yaşam alışkanlıkları ve rutinine göre esnek bir haftalık plan oluşturması işine yarayabilir.

Bunun yanı sıra, dersten başarılı olmak için bu plana her hafta yapılması gereken görevleri not etmek ve okumalar ve ödevler için harcadığınız süre belli oldukça planı güncellemek de akıllıca bir strateji olabilir. Haftalık planın katı ve sabit olması yerine, öğrencilerin ihtiyaçlarına ve derse göre şekillenen esnek bir yapıda olmasının motivasyonu artırdığı görülmüştür. Buna ek olarak her hafta ders için yaptığınız okumaların ne kadar sürdüğünü ve ödevleri yapmanın ne kadar zaman aldığını not etmeniz, ilerleyen haftaları planlamanızda ve zamanı başarılı bir şekilde yönetmenizde büyük katkı sağlayacaktır.

Özetle, tüm ders notlarının öğrencilerin erişimine açık olması, öğrencinin akademik öz-düzenleme becerileri kazanması ve bu becerilerini geliştirmesi, iyi çalışma alışkanlıkları geliştirmesi, planlama becerilerini geliştirmesi, zamanı etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmesi ve teknoloji kullanımında daha yetkin hale gelmesi uzaktan eğitim sisteminin avantajları arasında sayılabilir.