

## Uzaktan eğitimde telefonunuzu kapalı tutun!

Uzaktan eğitimde öğrencilerin nasıl daha fazla başarılı olacağı konusunda çevrimiçi bir söyleşi gerçekleştiren Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, “Evden çalışmak daha konforlu fakat öğrenciler verimli çalışma konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Öğrenciler kendi öz disiplinlerini sağlayarak ve doğru organize olarak zorlukları yenebilirler. Örneğin, dersten en az bir saat önce uyanmak, dışarı çıkacakmış gibi giyinmek, kendilerine ait özel bir çalışma ortamı oluşturmak, günlük ve haftalık ders programları yapmak, bilgisayardan dersleri ‘kamera açık bir şekilde’ düzenli takip etmek ve telefon gibi uyarıları ders sırasında kapatmak gibi başarıyı artıracak birçok faktör var” dedi.

Pandemiyle birlikte ‘uzaktan eğitim’ kavramı hayatımıza iyice girdi. İlköğretimden üniversiteye kadar eğitim ve öğretimin her kademesinde artık uzaktan eğitim olmazsa olmaz!.. Covid-19 salgını bittiğinde bile eğitimde hibrit eğitim modelinin devam etmesi bekleniyor. Ancak öğrencilerin uzaktan eğitime uyum sağlaması ve istenilen başarıyı yakalaması o kadar da kolay olmuyor. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde uyum ve adaptasyon sorunları; bunlara ilişkin kaygı ve korkular ortaya çıkıyor. Yapılan araştırmalarda “Uzaktan Eğitim Sürecini En İyi Yöneten 2’nci Vakıf Üniversitesi” olarak başarısı tescillenen Beykoz Üniversitesi’nde düzenlenen çevrimiçi söyleşide, öğrencilerin uzaktan eğitimde nasıl daha fazla başarılı olabileceği konusu ele alındı.

### “Adaptasyon becerisi gerekiyor”

Beykoz Üniversitesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, uzaktan eğitim olanaklarını kullanarak öğrencilerle yaptığı çevrimiçi söyleşide, “Öz düzenleme becerilerine en fazla ihtiyaç duyduğumuz zaman dilimlerindeyiz. Bu beceriler, kişilerin yaşamlarında benimsedikleri uzun vadeli hedefler doğrultusunda sergiledikleri davranışlar ve duygular üzerinde kontrol sağlama yetilerini oluşturuyor. Şu anda yaşadığımız durum, adaptasyon becerisi gerektiriyor” dedi.

### “Rutini yeniden yakalayın”

Pandeminin rutini bozduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, rutinlerin hem verimi artırıp hem de hayatı kolaylaştırdığını vurguladı. “Rutin ile monotonluğu birbirine karıştırmamak lazım. Rutini olan insanlar daha az depresif olurlar. Rutin kavramına daha çok ‘program’ olarak bakmak gerekir” diyen Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürdü: “Evden çalışmak daha konforlu fakat öğrenciler verimli çalışma konusunda sıkıntı yaşayabilirler. Ders çalışmak, sınava katılmak, aile bireyleri ile daha fazla zaman geçirmek ve bunları hep aynı ortamda bulunarak yapmak, öğrenciler açısından biraz zorlayıcı. Öğrenciler kendi öz disiplinlerini sağlayarak ve doğru organize olarak zorlukları yenebilir. Elbette motivasyonu artıran belirli öğeler de mevcut. Uzaktan eğitimde genel olarak öğrenciler evin içinde oldukları için bu motivasyonu

kendileri sağlamalıdır. Çünkü uzaktan eğitim sürecinde kaygı ve endişelerin olması bazı zorluklar yaratabileceği gibi derslere katılmama, ders çalışmayı erteleme ve sınavlara girmeme gibi kaçınma sorunlarını da ortaya çıkarabilir. Bu da akademik anlamda başarıyı olumsuz etkiler.”

### **“Dersleri sıfıftaymış gibi takip edin”**

Prof. Dr. Şalcıoğlu'na göre, üniversite öğrencileri için kampüs ortamından uzak kalmak zor olsa da dersleri sıfıftaymış gibi takip etmek önemli ve gerekli. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bu dönemde yükseköğretim ortamı ile tanışmama durumunun olduğunu belirten Şalcıoğlu, bu nedenle liseden yeni mezun olmuş ve üniversiteye geçmiş olan öğrencilerin bazı adaptasyon zorlukları yaşayabileceğini vurguluyor. Üniversite ortamıyla sosyal bağı öğrencilerin kendilerinin kurması gerektiğinin altını çizen Profesör Şalcıoğlu, “Bu dönemde öğrencilerin çevrimiçi platformlarda yapılan söyleşi ve oturumlara katılmalarının da faydalı olacağını düşünüyorum. Sosyal gelişim ve adaptasyon açısından bu oturumlar önemli. Bu oturumlarla öğrenciler hem etkileşim sağlayabilirler hem de üniversiteli olma hissiyatını tadabilirler” diye konuştu.

### **“Özel ders çalışma alanları oluşturun”**

Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, öğrencilerle yaptığı söyleşide uzaktan eğitimden öğrencilerin daha fazla verim sağlaması için önerilerde de bulundu. Uzaktan eğitim sürecinde uyku düzeninin iyi planlanması gerektiğini vurgulayan Şalcıoğlu, iyi beslenmenin, egzersiz yapmanın ve öz bakıma dikkat etmenin kişileri rotada tutan davranışlar olduğunu söyledi. Profesör Şalcıoğlu, “Uzaktan eğitim sürecinde uykuyu ve yatağı çağrıştıran uyaranları ortadan kaldırmak gerekir. Ders programına göre günün planlanması da önemli” dedi. Şalcıoğlu, verimli bir programın nasıl yapılacağını ve uygulanacağını ise şöyle anlattı: “Ders programı görünür bir yerde olmalı. Programı görmek kişiye o saatlerde neler yapacağını hatırlatması açısından faydalı. Ders çalışma ile ilgili haftalık olarak yapılması gerekenleri listelemek gerekiyor. Öğrenciler kendilerine özel bir çalışma alanı yaratmalı, bir masa kullanmaları ve bu masada ders dinleme ve çalışma dışında oyun oynamak, yemek yemek, telefonda konuşmak gibi başka aktiviteler yapılmamalı. Telefonda ders dinlemek verimli olmadığından bilgisayar mevcut ise derslere katılırken mutlaka bu araç kullanılmalı. Ders sırasında telefon kapatılmalı ya da uzakta tutulmalı. Bu olmuyor ise dikkati dağıtan bildirimleri kapatmak da etkili bir yöntemdir. Ders dinlenirken zaman zaman dikkat dağılabilir ama öğrenciler dersi dinlemeyi bırakmamalı. Öğrenci dikkatini tekrar derse yönelttiğinde kısa bir süre içinde tekrar odaklanabilecektir. Bunu tekrar tekrar yapmak dikkat toplamayı kolaylaştıracaktır.”

### **15 maddede uzaktan eğitimde nasıl başarılı olunur?**

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu'nun, üniversite öğrencilere uzaktan eğitimde yüksek başarı için şu önerilerde bulundu:

- 1-) Öğrenciler uyku düzenlerini iyi planlamalı. Saat 09:00'da başlayacak ders için 08:00'de uyanmak gerekir.
- 2-) Uyandıktan sonra sokağa çıkacakmış gibi giyinmek faydalı... Uykuyu ve yatağı çağrıştıran uyaranları ortadan kaldırmak da gerekiyor.
- 3-) Öğrenciler yemek ihtiyaçlarını ders aralarında gidermeli.
- 4-) Uzaktan eğitim sürecinde olan öğrenciler günlerini ders programına göre düzenlemeli.
- 5-) Aylık, haftalık ve günlük planlar yapmak başarıyı artırır.
- 6-) Ders programı görünür bir yerde olmalı çünkü öğrenciye o saatlerde neler yapacağını hatırlatır.
- 7-) Öğrenciler kendilerine özel çalışma alanları yaratmalı ve bu alanda çalışma dışında başka aktiviteler yapılmamalı.
- 8-) Bilgisayar mevcut ise telefondan ziyade derslere katılırken mutlaka bu araç kullanılmalı.
- 9-) Dersler düzenli takip edilmeli.

- 10-) Ders sırasında telefon kapatılmalı. Bu olmuyor ise dikkati dağıtan bildirimleri kapatmak da etkili bir yöntemdir.
- 11-) Öğrenciler, uzanmadan, yatmadan çalışma duruşunu koruyarak ders dinlemeli.
- 12-) Derslerde kamera açılmalı çünkü hocalarının ve arkadaşlarının kendisini gördüğünü bilen öğrencinin derse dikkati ve adaptasyonu daha yüksek olur.
- 13- Derslerde not almak, dersi dinlemeyi ve motivasyonu artırır. Hocanın ağzından çıkan her şeyi not almaya çalışmak stres yaratabilir. Bunun için ders başlıklarını ve dikkat çekici noktaları not almak daha faydalı.
- 14-) Ders dinlenirken zaman zaman dikkat dağılabilir ama öğrenciler dersi dinlemeyi bırakmamalı. Her dikkati dağıldığında öğrenci tekrar dikkatini derse yöneltirse odaklanmayı başaracaktır.
- 15-) Pandemi döneminde öğrenciler, dersler dışında çevrimiçi oturum ve söyleşileri de takip etmeli. Bu sosyal gelişim ve adaptasyona katkı sağlarken, üniversiteli olma hissiyatını da gençlere yaşatır.