



KONYA İLİ
PANDEMİ SÜRECİ SOSYAL İZOLASYON
ARAŞTIRMA SONUÇLARI

Konya - 2020

Hepimiz belirsiz ve sıkıntılı bir dönemden geçiyoruz. Bu dönemi ruhsal olarak en az zararla atlatmak hatta bu zorlu dönemden anlamlı dersler çıkarmamız dahi mümkün olabilir. Bizim neslimizin bugüne dek hiç tanık olmadığı kadar büyük ve küresel boyutta, evrensel bir durumla karşı karşıyayız. Tüm dünyayı derinden etkileyen ve bazı olgularda canlara mal olabilen bir salgından, ruhsal açıdan etkilenme her insan için “normal” bir durumdur. Salgınının pandemik olması ile hepimiz şaşkınlık ve belirsizlik içinde, günlük hayat rutinlerimizin dışına çıkarak kendimizi, sevdiklerimizi ve başkalarını korumak için sosyal izolasyon kuralları kapsamında evlerimizde kaldık. Salgınla mücadelemiz ve sosyal izolasyonun gereği olarak okullarımızda da uzaktan eğitime geçmek zorunda kaldık.

Müdürlüğümüzce; içinde bulunduğumuz uzaktan eğitim döneminde Covid-19 Pandemi Sürecinde, öğrencilerimizin mevcut etkilenme durumlarını, ailelerinin ve öğretmenlerimizin eğitsel ve yaşamsal açıdan kullandıkları başa çıkma mekanizmalarını tespit etmek maksadıyla alan taraması yapılması hedeflenmiştir. Bu maksatla okullarımızın ortaokul ve lise kademesinde eğitim gören öğrencilerimiz ile tüm veli ve öğretmenlerimize yönelik anket formu oluşturulmuş olup, bu formlara ilimiz 31 ilçemizden öğrenci, öğretmen ve velilerimizin internet üzerinden uzaktan erişimle katılımlarına sunulmuştur.

Oluşturulan anketimize üç gün içerisinde öğrencilerimizden 58,718, velilerimizden 86,877, öğretmenlerimizden ise 13,394 olmak üzere toplamda 158,989 kişi katılmıştır.

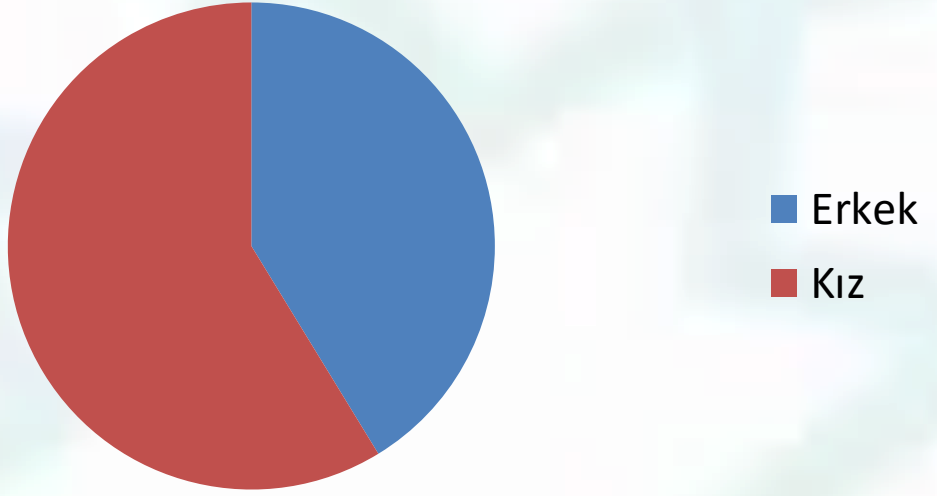


ÖĞRENCİ ANKETİ SONUÇ RAPORU

Tablo 1: Cinsiyete göre katılım oranları

	Kız	Erkek	Toplam
Frekans	34487	24231	58718
Yüzde	59	41	100

Grafik 1



Tablo 1' e göre ankete katılanların, 34487 (%59)'si kız 24231 (%41)'i erkek öğrencidir.

Kız öğrencilerin katılım yoğunluğunun Erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Sınıf Seviyesine göre dağılımları

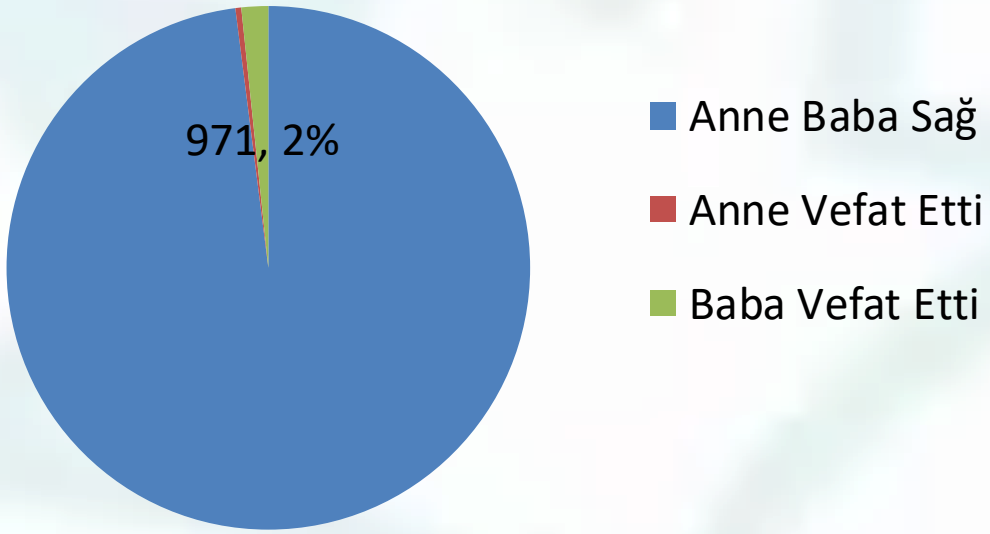
Sınıf Seviyesi	Katılımcı Sayısı	Katılım Oranı
5.Sınıf	11792	20
6.Sınıf	8414	14,32
7.Sınıf	8316	14,16
8.Sınıf	9642	16,42
Hazırlık	858	1,46
9.Sınıf	5679	9,67
10.Sınıf	5524	9,40
11.Sınıf	5095	8,67
12.Sınıf	3398	5,80
Toplam	58718	100

Katılımcı sayıları incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin anketimize daha yoğun katılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların anne baba durumlarına göre dağılımları

	Anne - Baba Sağ	Anne Vefat	Baba Vefat	Toplam
Frekans	57536	211	971	58718
Yüzde	98	0,35	1,6	100

Grafik 2

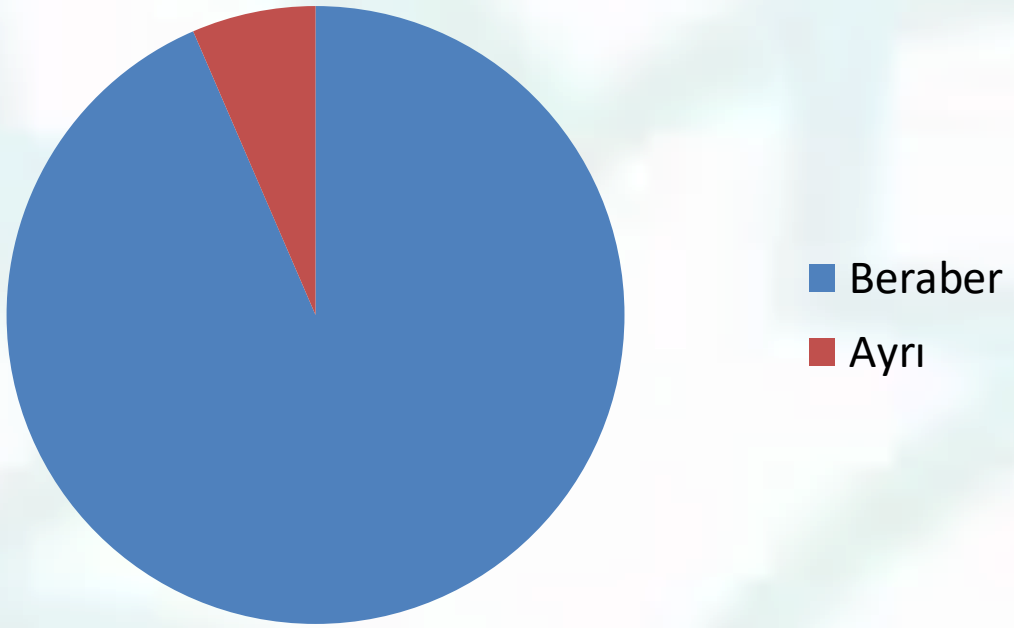


Tablo-3' e göre öğrencilerin 57536 (%98)'sının anne babasının sağ, 211 (%0,35)'inin annesinin vefat etmiş, 971 (%1,6)'inin babasının vefat etmiş olduğu görülmektedir.

Anketimize katılan öğrencilerin anne baba durumlarına bakıldığında anne ve babası sağ olanların büyük çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcı öğrencilerin anne baba beraberlik durumlarına göre dağılımları

	Beraber	Ayrı	Toplam
Frekans	54912	3806	58718
Yüzde	93,5	6,4	100



Tablo-4' e göre öğrencilerin 54912 (%93,5)'sinin anne babasının beraber, 3806 (%6,4)'sının anne babasının ayrı olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin anne baba beraberlik durumlarına bakıldığında anne babaları beraber olanların büyük çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Anne eğitim durumlarına göre dağılımları

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Okur yazar değil	1044	1,77
Okur yazar	1034	1,76
İlkokul	29100	49,55
Ortaokul	12294	20,93
Lise	9400	16
Üniversite	5275	8,98
Yüksek lisans ve üstü	571	0,97
Toplam	58718	100

Tablo-5' e göre öğrencilerin annelerinin 1044 (%1,77)'ünün okur yazar olmadığı, 1034 (%1,76)'ünün okur yazar olduğu, 29100 (%49,55)' ünün ilkokul mezunu, 12294 (%20,93)'ünün ortaokul mezunu, 9400 (%16)'ünün lise mezunu, 5275 (%8,98)'inin üniversite, 571 (%0,97)'inin yüksek lisans ve daha üst düzeyler mezunu olduğu görülmektedir.

Öğrencilerimizin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, ilkokul ve ortaokul mezunu velilerimizin yoğunlukta olduğu, en düşük oranları yüksek lisans ve üstü eğitim kademesi ile okur yazar olan ve olmayanların oluşturduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin belirttikleri anne eğitim durumu dağılım oranlarının, toplumumuz kadın nüfus eğitim durumu genel dağılımı ile örtüştüğü görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Okur yazar değil	325	0,5
Okur yazar	734	1,2
İlkokul	19620	33,4
Ortaokul	11034	18,8
Lise	15426	26,3
Üniversite	9783	16,7
Yüksek lisans ve üstü	1796	3
Toplam	58718	100

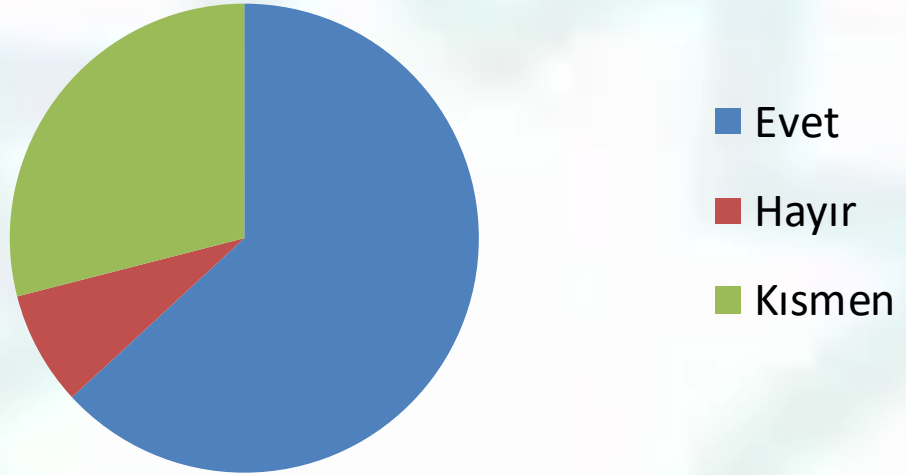
Tablo-6" ya göre öğrencilerin babalarının 325 (%0,5)'inin okur yazar olmadığı, 734 (%1,2)' ünün okur yazar olduğu, 19620 (%33,4)'sinin ilkokul mezunu, 11034 (%18,8)'ünün ortaokul mezunu, 15426 (%26,3)'sının lise mezunu, 9783 (%16,7)'ünün üniversite mezunu, 1796 (%3)'sının yüksek lisans ve daha üst kademeler mezunu olduğu görülmektedir.

Öğrencilerimizin babalarının eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, ilkokul ve lise mezunu velilerimizin yoğunlukta olduğu, en düşük oranları yüksek lisans ve üstü eğitim kademesi ile okur yazar olan ve olmayanların oluşturduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin belirttikleri baba eğitim durumu dağılım oranlarının, toplumumuz erkek nüfus eğitim durumu genel dağılımı ile örtüştüğü görülmektedir.

Tablo 7: Duygularınızı ve düşüncelerinizi aile üyelerine rahatlıkla anlatabiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	37074	4617	17027	58718
Yüzde	63,1	7,9	29	100

GRAFİK 6



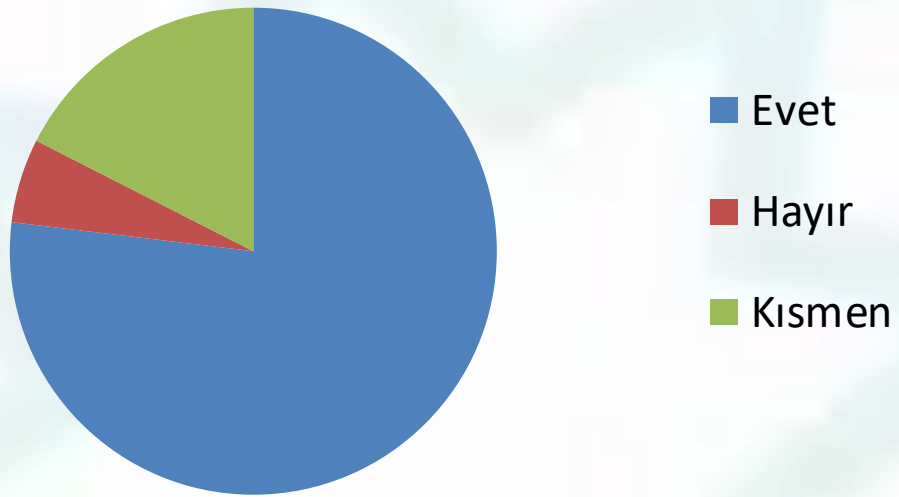
Tablo-7' e göre öğrencilerin 37074 (%63,1)'ü duygu ve düşüncelerini aile üyelerine rahatlıkla anlatabildiğini, 4617 (%7,9)'si anlatamadığını, 17027 (%29)'si kısmen anlatabildiğini ifade etmiştir.

Anketimize katılan öğrencilerimizin %63,1' inin duygu ve düşüncelerini diğer aile fertlerine aktarmakta dolayısıyla iletişim konusunda herhangi bir sorun yaşamadıkları, geri kalan katılımcıların (%36,9) ise duygu ve düşüncelerini aktaramadıkları ya da zorlandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 8: Evde kendinizi mutlu ve huzurlu hissediyor musunuz

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	45156	3284	10278	58718
Yüzde	76,9	5,6	17,5	100

Grafik-7



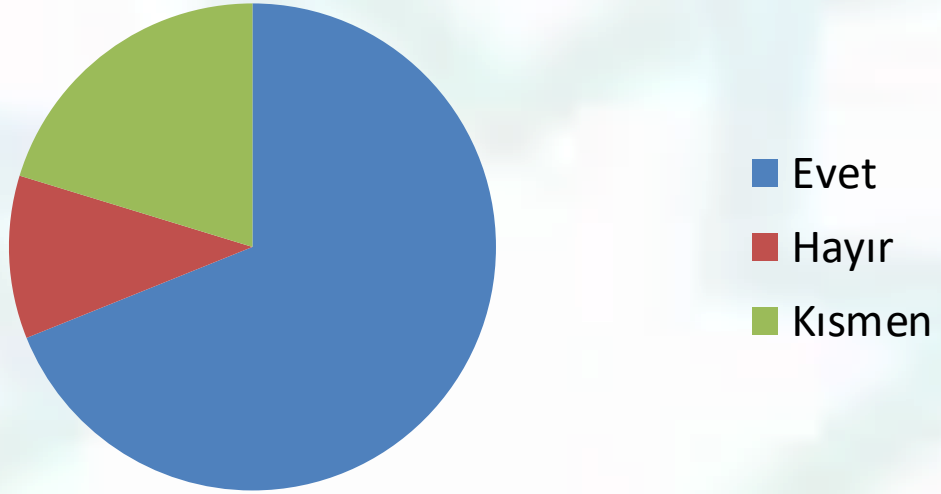
Tablo-8' e göre öğrencilerin 45156 (%76,9)'sı evde kendini mutlu ve huzurlu hissettiğini, 3284 (%5,6)'ü hissetmediğini, 10278 (%17,5)'i kısmen mutlu huzurlu hissettiğini belirtmiştir.

Anketimize katılan öğrencilerimden % 76,9 oranla büyük çoğunluğun evde kendilerini mutlu ve huzurlu hissederken, %17,5 oranında öğrencinin kendini evde kısmen mutlu ve huzurlu hissettiği, geri kalan % 5,6 oranında öğrencimizin ise evlerinde kendilerini mutsuz ve huzursuz hissettikleri görülmektedir.

Tablo 9: Okulunuzu özleyor musunuz ?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	40461	6353	11904	58718
Yüzde	68,9	10,8	20,3	100

Grafik 8



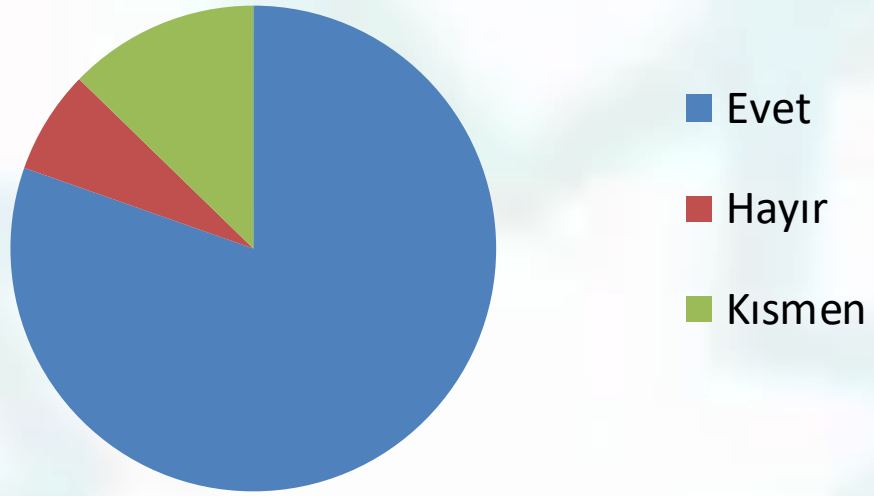
Tablo-9' a göre öğrencilerin 40461 (%68,9)'i okulu özledi, 6353 (%10,8)'ü özlemediği, 11904 (% 20,3)'ü kısmen özlediği görülmektedir.

Ankete katılan öğrencilerimizin vermiş olduğu yanıtlardan, oldukça büyük çoğunluğunun okullarına özlem duydukları anlaşılmaktadır. Bununla birlikte özlemediklerini belirten %10,8 oranında öğrencimizin de olduğu görülmekte, gerekçelerinin irdelenmesi ile varsa sorunların çözümlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 10: Okul arkadaşlarınızı özleyiyor musun ?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	47201	4046	7471	58718
Yüzde	80,4	6,9	12,7	100

Grafik 9



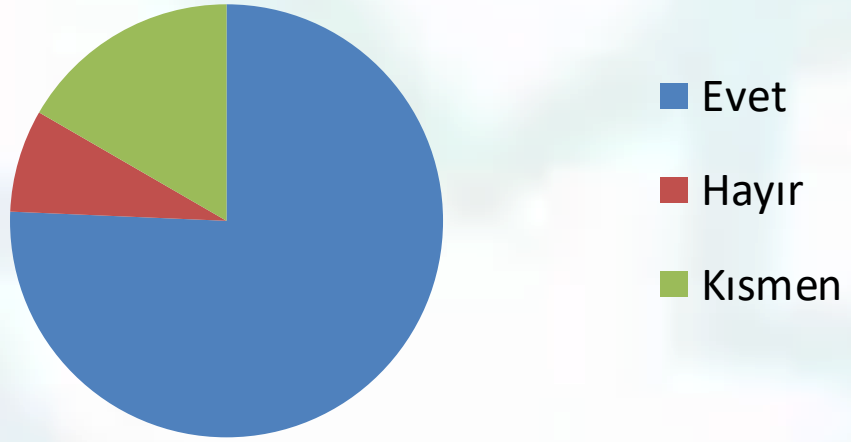
Tablo-10'a göre öğrencilerin 47201 (%80,4)'inin okul arkadaşlarını özlediği, 4046 (%6,9)'sının özlemediği, 7471 (%12,7)'inin kısmen özlediği görülmektedir.

Öğrencilerimizin yanıtlarından, büyük çoğunluğunun okul arkadaşlarını özlediği anlaşılmaktadır.

Tablo 11: Öğretmenlerinizi özleyormusunuz ?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	44436	4502	9780	58718
Yüzde	75,7	7,6	16,7	100

Grafik 10



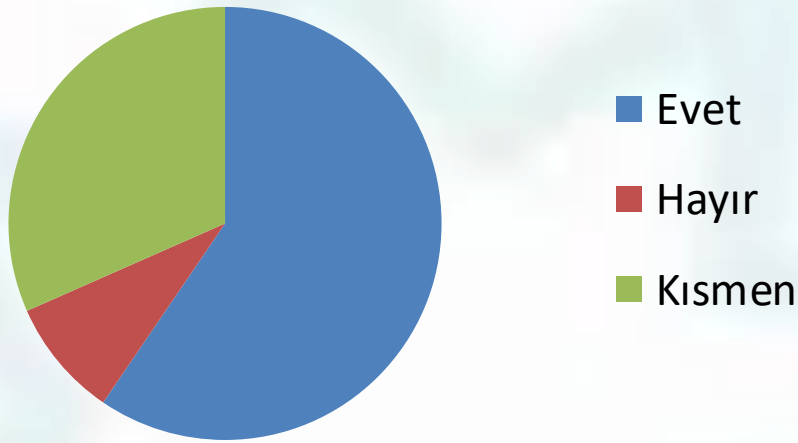
Tablo-11'e göre öğrencilerin 58718 (%75,7)'inin öğretmenlerini özlediği, 4502 (%7,6)'sinin özlemediği, 9780 (%16,7)'inin kısmen özlediği görülmektedir.

Öğrencilerin yanıtlarından, büyük çoğunluğunun öğretmenlerini özlediği anlaşılmaktadır.

Tablo 12: Ev içinde keyifli vakit geçirebiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	34946	5208	18504	58718
Yüzde	59,5	8,9	31,6	100

Grafik 11



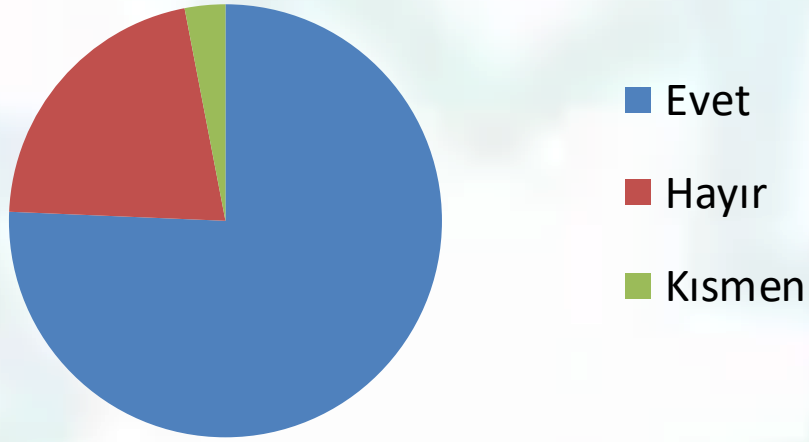
Tablo-12'ye göre öğrencilerin 34946 (%59,5)'sı ev içinde keyifli vakit geçirdiğini, 5208 (%8,9)' i keyifli vakit geçirmediğini, 18504 (%31,6)'ü kısmen keyifli vakit geçirdiğini belirtmiştir.

Anketimize katılan öğrencilerimizin % 59,5 oranında büyük çoğunluğunun ev içinde keyifli vakit geçirebildikleri, geri kalan 40,5 oranda öğrencimizin ise evde geçirdikleri zamandan kısmen keyif aldıkları yada alamadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 13: Arkadaşlarınızla iletişim kurmaya devam edebiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	34915	9832	1397	58718
Yüzde	59,5	16,7	23,8	100

Grafik 12



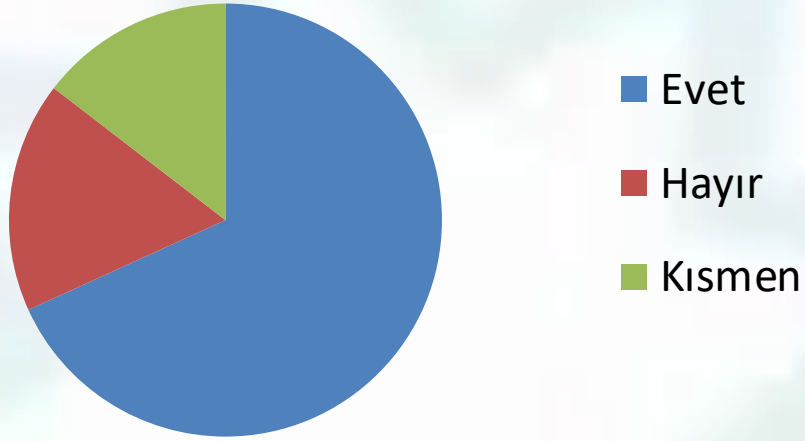
Tablo-13'e göre öğrencilerin 34915 (%59,5)'i arkadaşlarıyla iletişim kurmaya devam ettiği, 9832 (%16,7)'si devam edemediğini, 1397 (%23,8)'si kısmen devam edebildiğini belirtmiştir.

Katılımcı öğrencilerin büyük çoğunluğunun arkadaşlarıyla iletişime devam edebildikleri anlaşılmakta olup devam edemediklerini belirtenlerin oranının %16,7 olduğu görölmektedir.

Tablo 14: Son bir ayı düşündüğünüzde uyku düzeniniz değişti mi?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	40044	10119	8555	52718
Yüzde	68,2	17,2	14,6	100

Grafik 13



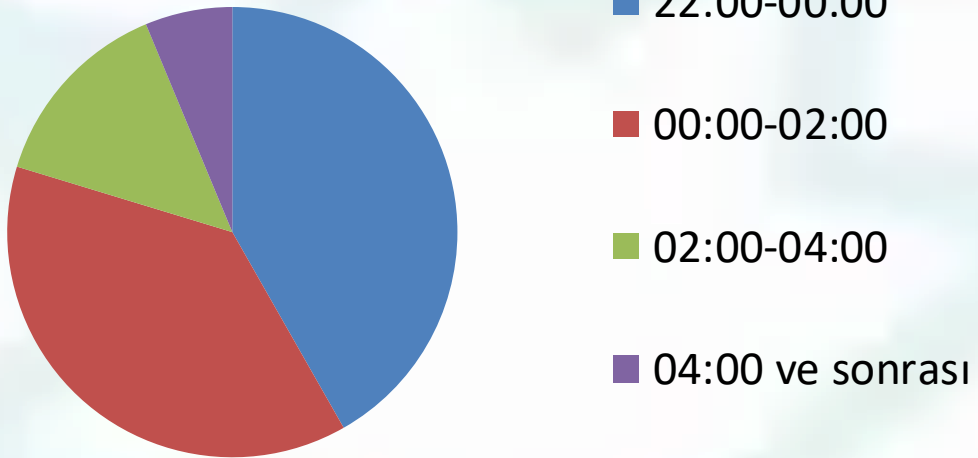
Tablo-14' a göre öğrencilerin 40044 (%68,2)'ünün son bir ay içinde uyku düzeninin değiştiği, 10119 (%17,2)'ünün değişmediği, 8555 (%14,6)'inin kısmen değiştiği görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerimizin çoğunluğunun son bir ay içinde uyku düzenlerinin değiştiği, uyku düzeni açısından süreçten etkilenmediklerini belirten öğrenci oranının ise % 17,2 olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 15: Son bir ayı düşündüğünüzde gece saat kaçta uykuya geçiyorsunuz?

	22:00-00:00	00:00-02:00	02:00-04:00	04:00 ve sonrası	Toplam
Frekans	24523	22275	8239	3681	58718
Yüzde	41,8	37,9	14	6,3	100

Grafik 14



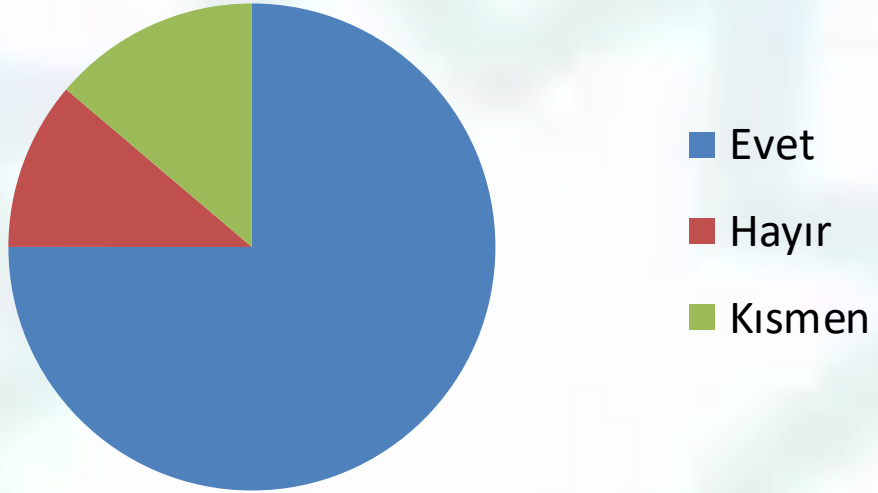
Tablo-15' e göre öğrencilerin 24523 (%41,8)'ü 22:00-00:00 saatleri arasında, 22275 (%37,9)'i 00:00-02:00 saatleri arasında, 8239 (%14)'u 02:00-04:00 saatleri arasında ve 3681 (%6,3)'i 04:00 ve sonrasında uykuya geçmektedir.

Öğrencilerimizin uyku düzenlerinde değişiklik olduğunu belirtmiş olsalar da, çoğunun araştırmalara göre sağlıklı zaman dilimi olan 22:00-04:00 saatleri arasında uykuya geçtikleri görülmektedir.

Tablo 16: Son bir ayı düşündüğünüzde düzenli kahvaltı yapıyor musunuz?

	Evete	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	44041	6572	8105	58718
Yüzde	75	11,2	13,8	100

Grafik 15



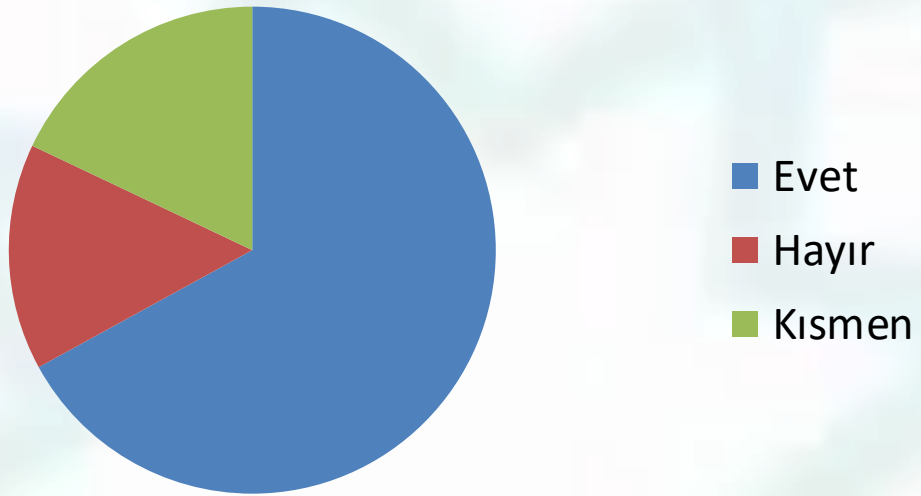
Tablo-16' ya göre öğrencilerin 44041 (%75)'i düzenli kahvaltı yaptığını, 6572 (%11,2)'si düzenli kahvaltı yapmadığını, 8105(%13,8)'i kısmen düzenli kahvaltı yaptığını belirtmiştir.

Öğrencilerimizin büyük çoğunluğunun düzenli kahvaltı yaptıkları görülmektedir.

Tablo 17: Son bir ayı düşündüğünüzde düzenli beslenebildiğinizi düşünüyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	39355	8823	10540	58718
Yüzde	67	15	18	100

Grafik 16



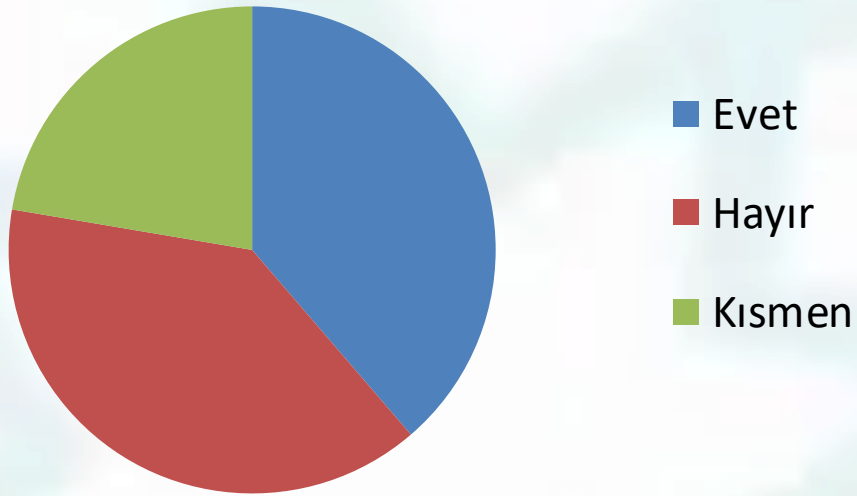
Tablo 17'ye göre öğrencilerin 39355 (%67)'si düzenli beslendiğini, 8823 (%15)'ü düzenli beslenemediğini, 10540 (%18)'i kısmen düzenli beslendiğini belirtmiştir.

Öğrencilerimizin verdikleri cevaplardan, çoğunluğunun son bir ayda düzenli beslendiği anlaşılacakla birlikte, %15 oranında bir öğrenci grubunun düzenli beslenemediklerini belirttikleri görülmektedir.

Tablo 18: Bu süreçte kilo aldınız mı?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	22723	22877	13118	58718
Yüzde	38,7	39	22,3	100

Grafik 17



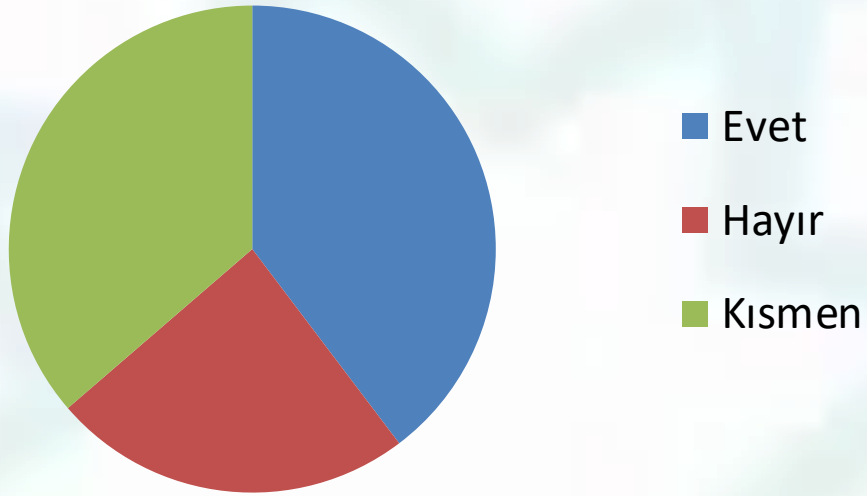
Tablo-18'e göre öğrencilerin 22723 (%38,7)'ü bu süreçte kilo aldığını, 22877 (%39)'si almadığını, 13118 (%22,3)'i kısmen kilo aldığını belirtmiştir.

Öğrencilerimizin vermiş olduğu yanıtlardan ortaya çıkan genel dağılıma göre, son bir ay içindeki kilo durumlarında anlamlı bir değişim olmadığı görülmektedir.

Tablo 19: Gün içerisinde zamanınızı etkin şekilde planlayabiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	23306	14081	21331	58718
Yüzde	39,7	24	36,3	100

Grafik 18



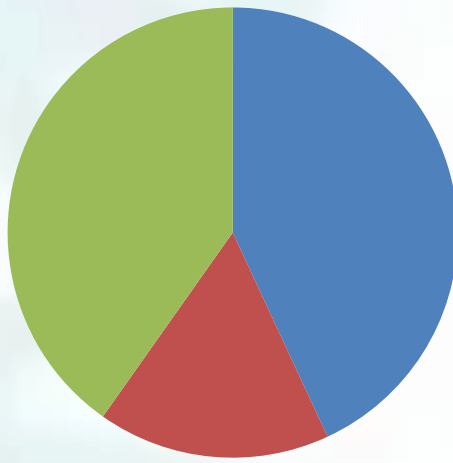
Tablo 19'a göre öğrencilerin 23306 (%39,7)'sı gün içinde zamanını etkin bir şekilde planlayabildiği, 14081 (%24)'i planlayamadığı, 21331 (%36,3)'i kısmen planlayabildiği görülmektedir.

Anketimize katılan öğrencilerimizin bu soruya verdikleri yanıtlara göre, %60,3' ünün zamanlarını planlama konusunda kısmen ya da tamamen sorun yaşadıkları geri kalan % 39,7 oranında öğrencimizin ise bu konuya ilişkin problemlerinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 20: Uzaktan eğitim sürecindeki TRT ve EBA' dan ne derecede faydalanıyorsunuz ?

	Düzenli Takip Ediyorum	Çoğunlukla Takip Ediyorum	Takip Edemiyorum	Toplam
Frekans	25291	23616	9811	58718
Yüzde	43,1	40,2	16,7	100

Grafik 19



- Düzenli Takip Ediyorum
- Takip Edemiyorum
- Tam Olmasa da Çoğunu Takip Ediyorum

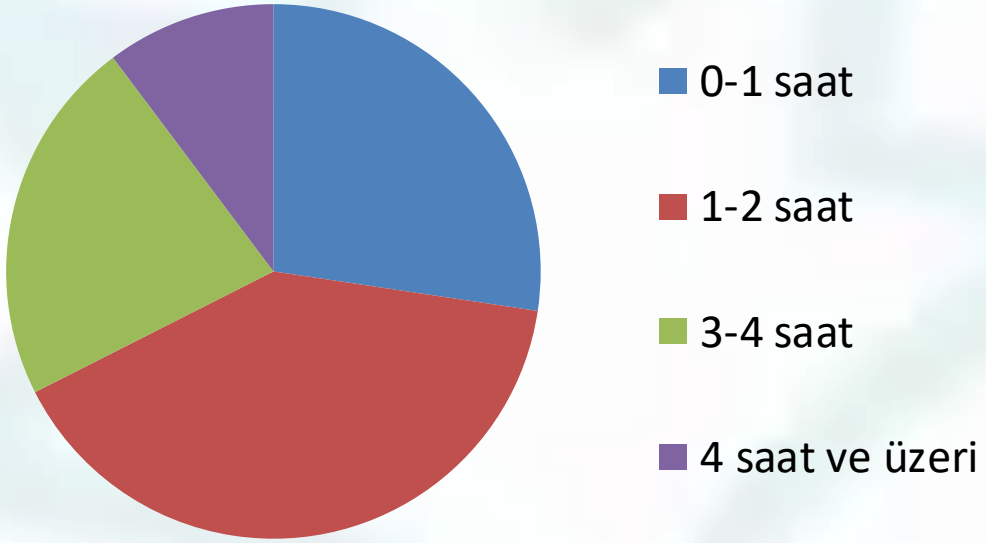
Tablo-20' ye göre öğrencilerin 25291 (%43,1)'i EBA üzerinden dersleri düzenli takip ettiğini, 23616 (%40,2)'sı tam olmasa da çoğunu takip ettiğini, 9811 (%16,7)'i takip edemediğini belirtmiştir.

Öğrencilerimizin büyük çoğunluğunun uzaktan eğitim sürecindeki derslerini EBA ve TRT üzerinden takip edebildikleri anlaşılmaktadır. Bunun yanında takip edemediğini belirten % 16,7 oranında öğrencimizin olduğu görülmektedir.

Tablo 21: Günlük ne kadar süre ders çalışmaya vakit ayırıyorsunuz?

	0-1 Saat	1-2 Saat	3-4 Saat	4 Saat Ve üzeri	Toplam
Frekans	16068	23587	13047	6016	58718
Yüzde	27,4	40,2	22,2	10,2	100

Grafik 20



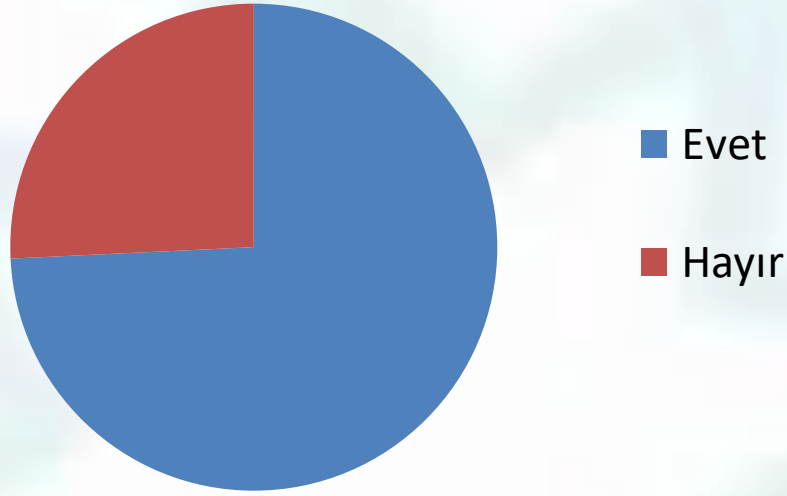
Tablo-21'e göre öğrencilerin 16068 (%27,4)'i günde 0-1 saat, 23587 (%40,2)'si 1-2 saat, 13047 (%22,2)'si 3-4 saat 6016 (%10,2)'sı 4 saat ve üzeri ders çalışmak için zaman ayırdığı görülmektedir.

Öğrencilerimizin verdiği yanıtlara göre, %40,2 oran ile en az 1-2 saat ders çalışmaya vakit ayırdığı, yarıdan fazlasının 0-2 saat ders çalışmaya vakit ayırdığı anlaşılmaktadır.

Tablo 22: Ev içinde yapabildiğiniz bir hobiniz var mı?

	Evet	Hayır	Toplam
Frekans	43598	15120	58718
Yüzde	74,2	25,8	100

Grafik 21



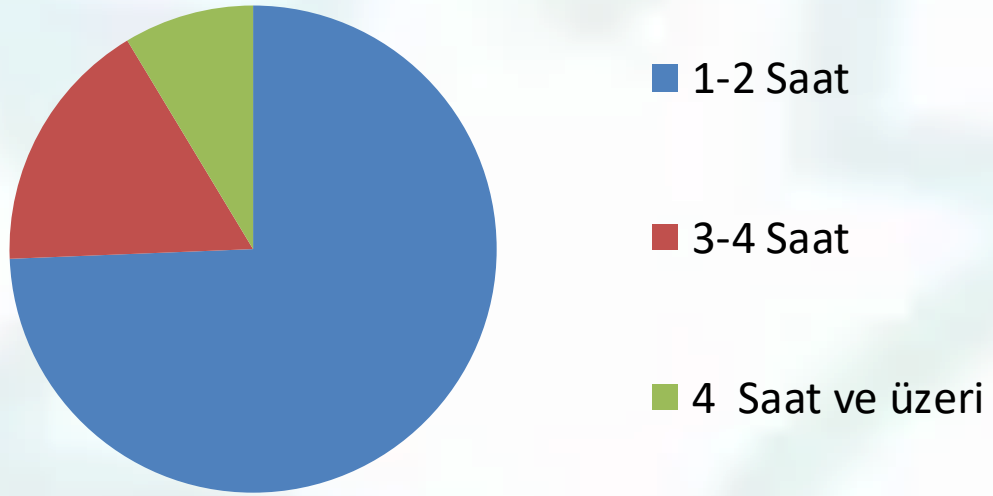
Tablo-22' ye göre öğrencilerden, 43598 (%74,2)'i ev içinde yapabildiği bir hobisinin olduğunu, 15120 (%25,5)'si olmadığını belirtmiştir.

Öğrencilerimizin vermiş olduğu yanıtlardan, büyük çoğunluğunun ev içinde yaptığı bir hobisinin bulunduğu anlaşılmaktadır. Bunun da pandemi sürecindeki olumsuz duygularla başetmede önemli bir faktör olduğu öngörülmektedir.

Tablo 23: Ev içinde yapabildiğiniz bir hobiniz varsa günlük kaç saat zaman ayırıyorsunuz?

	1 - 2 Saat	3 - 4 Saat	4 Saat ve üzeri	Toplam
Frekans	34214	7820	3975	58718
Yüzde	74,4	17	8,6	100

Grafik 22



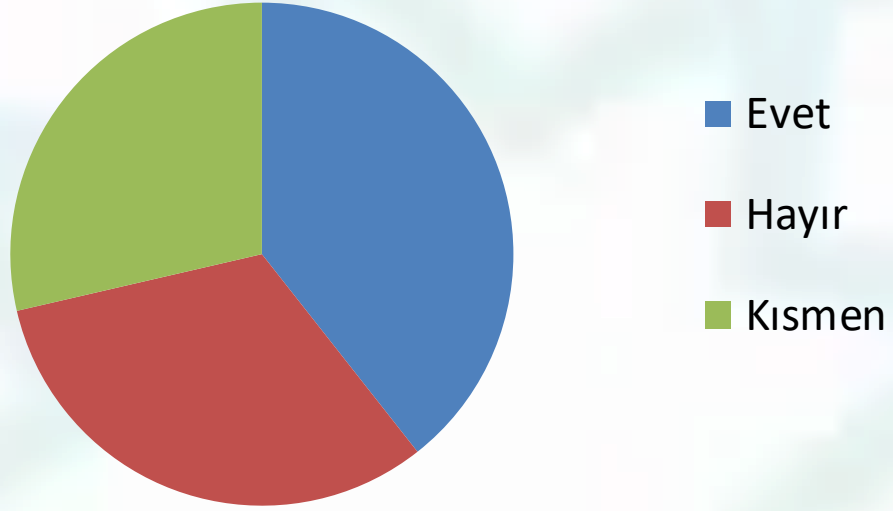
Tablo 23'e göre öğrencilerin 34214 (%74,4)'ünün hobisi için günde 1-2 saat , 7820 (%17)'sinin günde 3-4 saat, 3975 (%8,6)'inin günde 4 saat ve üzeri zaman ayırdığı görülmektedir.

Hobisi olan öğrencilerimizin %74,4 oran ile yoğunluklu olarak bu hobilerine günde en az 1-2 saat zaman ayırabildiği, anlaşılmaktadır.

Tablo 24 : Ev içi herhangi bir egzersiz yapıyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	23124	18789	16805	58718
Yüzde	39,4	32	28,6	100

Grafik 23



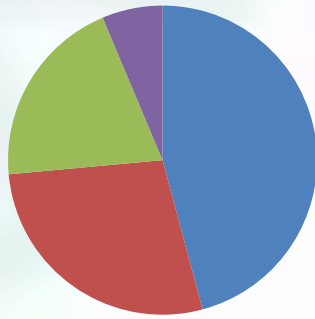
Tablo-24'e göre öğrencilerin 23124 (%39,4)' ünün ev içi egzersiz yaptığı, 18789 (%32)'inin yapmadığı, 16805 (%28,6)'inin kısmen yaptığı görülmektedir.

ğrencilerimizin yarıdan fazlasının ev içinde ya hiç egzersiz yapmadığı ya da kısmen egzersiz yaptığı anlaşılmaktadır.

Tablo 25: Ders ve ödevler haricinde teknoloji araçlarını ne kadar süre kullanıyorsunuz?

	1-2 saat	3-4 saat	4 saat ve üzeri	Kullanmıyorum	Toplam
Frekans	26912	16265	11823	3718	58718
Yüzde	45,9	27,7	20,1	6,3	100

Grafik 24



- 1-2 Saat
- 3-4 Saat
- 4 Saat ve Üzeri
- Kullanmıyorum

Tablo-25'e göre öğrencilerin ders ve ödevler haricinde teknoloji araçlarını, 26912 (%45,9)'si 1-2 saat, 16265 (%27,7)'i 3-4 saat, 11823 (%20,1)'ü 4 saat ve üzeri kullandığını; 3718 (%6,3)'inin ise kullanmadığını belirtmiştir.

Öğrencilerimizin teknoloji araçlarını ders dışı kullanımlarında ağırlıklı olarak 1-2 saatlik dilimde kullandıkları, bundan uzun sürelerde de kullanımın olduğu ancak oranların düştüğü, %6,3 oranında öğrencimizin ise teknolojik araçları ders ve ödevler haricinde kullanmadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 26: Gün içinde en sık yaşadığınız duygu/duygular neler?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Mutluluk	46129	78
Üzüntü	20740	35,3
Öfke	17723	30,2
Şaşkınlık	9139	15,6
Korku	7557	12,3
Sıkılmak	1851	3
Özlem	279	0,5
Endişe	168	0,3
Heyecan	102	0,2
Stres	100	0,2

Veli cevapları ile benzer şekilde, öğrencilerimizin büyük çoğunluğu tarafından gün içinde yaşadığı duygu durum olarak mutluluğun ifade edildiği, sonrasında diğer karşıt duygular üzüntü, öfke, korku ve şaşkınlığın daha düşük oranlarda sıralandığı görülmektedir. Birden fazla duygunun aynı anda yaşanabildiği böylesi bir süreçte mutluluk duygusunun diğer karşıt olumsuz duygulardan yüksek oranda ifade edilmiş olması, bu tür zorlu yaşam olaylarına karşı öğrencilerimizin başetme becerilerinde başarılı olduklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Tablo 27: Zorlandığınız duygularla baş etmek için neler yapıyorsunuz

Konu	Katılımcı sayısı	Oranı
Ailemden destek alıyorum	25919	44,1
Hobilerime yöneliyorum	24578	41,9
Dua ve ibadete yöneliyorum	22223	37,8
Arkadaşlarımla iletişim kuruyorum	16534	28,2
Günlük tutuyorum	4494	7,7
Öğretmenlerimden destek alıyorum	2852	4,9
Uyuyorum	335	0,5
Ağlıyorum	125	0,2
Müzik dinliyorum	107	0,2
Kitap okuyorum	65	0,1

Öğrencilerimizin zorlandığı duygularla baş etme konusunda destek mekanizmalarına bakıldığında; Ailelerinden destek almaları, hobilerine yönelmeleri, dua ve ibadete yönelmeleri ve arkadaş desteği gibi değişkenlerin ön planda olduğu görülmektedir.

Tablo 28: Zorlandığınız duygularla ilgili kimlerden yardım alıyorsunuz?

Konu	katılımcı sayısı	Oranı
Annem	33718	57,4
Babam	19852	33,8
Ailem	274040	46,7
Arkadaşlarım	19119	32,6
Öğretmenlerim	4204	7,2
Rehberlik Uzmanları	1962	3,3
Komşularım	563	1
Meb Psikososyal Destek Hattı	153	0,4

Öğrencilerimizin zorlandığı duygularla baş etme konusunda çoğunlukla ailelerinden destek aldıkları, sonrasında arkadaş ve öğretmen desteğine başvurdukları görülmektedir.

Tablo 29: Aşağıdaki hangi serbest zaman etkinliklerini gerçekleştiriyorsunuz

Konu	Katılımcı sayısı	Oranı
Dizi-film izlemek	40587	69,1
Kitap okumak	33918	57,8
Oyun oynamak	33577	57,2
Arkadaşlarımla konuşmak- mesajlaşmak	27463	46,8
Resim- Müzik	25810	44
Sosyal medyada zaman geçirmek	25097	42,7
Spor yapmak	19210	32,7

Öğrencilerimizin serbest zaman etkinliklerine bakıldığında dizi-film izlemek, kitap okumak ve oyun oynamanın ağırlıkta olduğu görülmektedir.

ÖĞRENCİLER İÇİN ÖNERİLER

Sevgili öğrenciler başlangıçta dezavantaj gibi görünen bu sosyal izolasyon durumunu lehinize çevirmek mümkün. Rutinlerinizin değiştiği ve normal düzeninizin bozulduğu bu günlerde evde kendinizi yeterince üretken hissetmeyebilirsiniz.

Bu durumla baş edebilmek için aşağıdaki öneriler işinize yarayabilir.

- Evden sınıfa ya da kütüphaneye gidiyormuş gibi bir çalışma düzeni oluşturmaya gayret edin. Gününüzü planlayın. Uyanmak, kahvaltı yapmak ve giyinmek için bir zaman belirleyin. Yerleşik bir rutin kurmak, zamanınızı yapılandırmaya ve çalışmaya geçmenize yardımcı olabilir. Programınızı her seferinde az sayıdaki belli şeylere odaklanabileceğiniz şekilde ayarlayın.
- Günlük, haftalık ve aylık olarak kendinize hedefler belirleyin ve bu hedefler ulaşılabilir, seviyenize uygun hedefler olsun. Ulaşılamayan hedefler zaten psikolojik olarak kendinizi kötü hissetmeye meyilli olduğunuz şu günlerde psikolojik iyi oluş halinizi olumsuz etkileyebilir.

- Evde kendiniz için uygun bir çalışma alanı oluşturun. Dinlenme alanınız ile çalışma alanınız arasında fiziksel bir sınır olsun. Bu sınır sayesinde evden eğitim alırken dikkatinizin dağılmasını engelleyebilir ve derslerinize daha kolay motive olabilirsiniz. Evdeki çalışma ortamının size uygun olarak düzenlenmesinde aile üyelerinizden destek alabilirsiniz. Benzer desteği, ders çalışması gereken başka aile üyeleriniz varsa, siz de onlara sağlamaya çalışın.
- Derslerinizi canlı dersler zamanında düzenli olarak takip edin. Okuldaki gibi not alarak ders dinlemeye özen gösterin. Ders akışında aklınıza takılan soruları not edin. Eğer on-line olarak sorma şansınız varsa hemen ders esnasında öğretmeninize sorularınızı sorun. On-line ders esnasında sorma şansınız yoksa öğretmenlerinizle iletişime geçerek, sorularınızı üzerinden zaman geçmeden sormaya özen gösterin. Öğretmenleriniz sizlerin soruları ile ilgilenmekten memnuniyet duyacaklardır.
- Bu süreçte derslerinize dikkatinizi yoğunlaştırabilmeniz daha kolay olsun istiyorsanız günlük uyku rutininize dikkat edin. Araştırmalara göre uykunun en verimli olduğu 22:00-04:00 saatleri arasında uyuyor olmaya özen gösterin. Sabahları erken uyanmaya ve her gün aynı saatte kalkmaya özen gösterin.

- Canlı ders saatlerinde dikkatinizin dağılmasını en aza indirmek için telefonunuzu bir kenara bırakmak, mesajlardan ve sosyal medyadan gelen bildirimleri ve alakasız web sayfalarını kapatmak önemlidir. Canlı dersler sırasında not almak, dikkatinizi sınıf içeriğine yönlendirmenize yardımcı olabilir.
- Şu anki eğitim sürecinde ders sürelerinin, örgün eğitimde yapılan ders sürelerinden oldukça kısa olması, ders sonrasında ilgili konuyu yeteri kadar tekrarlamanız için size ek bir fırsat sağlayacaktır. Gerekli tekrarları yaparak ve ayrıca ek kaynakları takip ederek, derslerinize, okuldakine benzer sürelerle yakın şekilde zaman ayırabilmek, sizi zaman yönetimi konusunda da geliştirecektir.
- Gün içinde sosyalleşme için zaman belirlemek, çalışmaya odaklanmanızı arttırabilir. Gün içerisinde daha az üretken olduğunuzu fark ettiğiniz saatleri, aile üyeleriyle zaman geçirmek, dinlenmek, telefonla ya da görüntülü sohbet yoluyla arkadaşlarınızla görüşmek için ayarlayabilirsiniz. Kendinizi iyi hissedeceğiniz faaliyetlere de sosyal izolasyonu ihmal etmeyecek şekilde zaman ayırın.
- Ev içindeki vaktinizi daha keyifli hale getirebilmek için aile üyeleri ile günlük sohbet saati, oyun saati vb. etkinlik saati belirleyebilirsiniz. Bu etkinlik saatlerinde tüm aile üyeleri ile birlikte keyifli sohbetler, oyunlar oynayabilirsiniz.

- Aile üyeleri ile ortak bir kitap okuyarak kitap üzerinde tartışmalar yapabilirsiniz.
- Geleceğe yönelik hayallerinizi düşünmek için evde geçirilen bu sosyal izolasyon sürecini değerlendirmek iyi bir fikir olabilir.
- Geceleri uykuya dalmakta zorlanıyorsanız bu durumla baş edebilmek için akşam saatlerinde ağır besinler tüketmemeye özen göstermelisiniz.
- Uykuya kolay geçebilmek için odanızın karanlık ve sessiz olmasına özen göstermelisiniz. Uyumadan önce telefonla vakit geçirmemeye ve akşamları kafein içeren (Çay, kahve vb.) fazla tüketmemeye özen göstermelisiniz.
- Uykuya daha rahat geçebilmek için uyumadan önce kitap okumak da size yardımcı olabilir.
- Bazen gün içinde aldığımız enerjiyi atamamak da uykuya rahat geçmemizi engelleyebilir. Bu durumla baş edebilmek için gün içinde evde egzersiz programı uygulayabilirsiniz. Evdeki egzersizler hakkında bilgi almak için internetten faydalanabilirsiniz. Eğer internet erişimi imkânınız yoksa egzersizinizi bir müzik açıp dans ederek de yapabilirsiniz.
- Spor yapmanın, endorfin hormonu salgılayarak bireyin mutlu olmasını sağladığı araştırmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Gün içinde yaptığınız spor daha mutlu hissetmenize yardımcı olacaktır.

- Ev içinde yaptığınız bir hobiniz varsa bu süreçte hobinize vakit ayırmanız size kendinizi daha iyi hissettirecektir. Eğer bir hobiniz yoksa evde bol bol vakit geçirmek durumunda olduğumuz bu günlerde yeni bir hobi edinerek kendinizle ve yeteneklerinizle alakalı bir özgörü geliştirmek için bu günleri fırsata çevirebilirsiniz.
- Gün içinde teknoloji araçlarını sınırlı saatlerde kullanmaya özen göstermelisiniz. Telefonla geçirilen fazla sürenin vücut duruş bozukluklarına, göz problemlerine sebep olduğunu unutmamalısınız.
- Zorlandığınız duygular ile baş edebilmek için yeterli destek mekanizmasına sahip olmadığınızı düşünüyorsanız duygularınızı yazabilirsiniz. Günlük yazmak, şiir yazmak vb. duygularınızı boşaltmak konusunda size yardımcı olabilir.



VELİ ANKETİ SONUÇ RAPORU

Tablo 1: Katılımcıların ilçelere göre dağılım oranları

İlçe Adı	Katılımcı Sayısı	İlçe Adı	Katılımcı Sayısı
Ahırlı	134	Halkapınar	89
Akören	91	Hüyük	611
Akşehir	1537	İlgın	1578
Altınekin	518	Kadınhanı	1039
Beyşehir	3112	Karapınar	1752
Bozkır	562	Karatay	15713
Çeltik	162	Kulu	1217
Cihanbeyli	2340	Meram	14501
Çumra	1980	Sarayönü	1264
Derbent	173	Selçuklu	28647
Derebucak	106	Seydişehir	2090
Doğanhisar	379	Taşkent	126
Emirgazi	204	Tuzlukçu	122
Ereğli	5938	Yalıhüyük	28
Güneysınır	259	Yunak	332
Hadim	273		

Tablo 2: Katılımcıların eğitim durumları

Eğitim Durumu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Okur Yazar Değil	644	0,7
Okur Yazar	1374	1,6
İlkokul	31096	35,8
Ortaokul	20346	23,4
Lise	18423	21,2
Üniversite	13514	15,6
Yüksek Lisans ve Üstü	1480	1,7

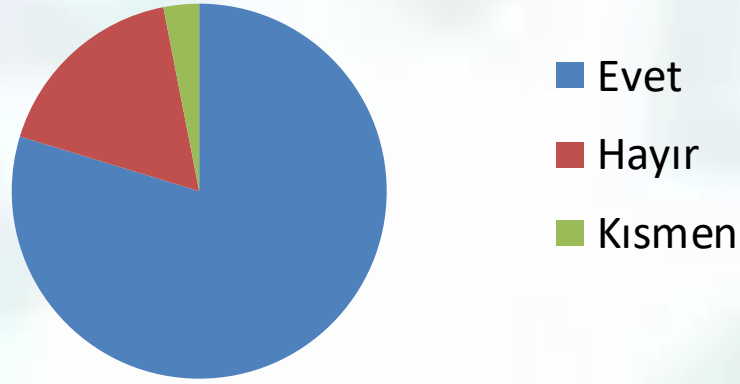
Tablo-2 de, anketimize katılan velilerden; 644 (%0,7)'ünü okur yazar olmayanlar , 1374 (%1,6)'ünü okur yazar olanlar, 31096 (%35,8)'sını ilkokul mezunu, 20346 (%23,4)'sını ortaokul mezunu, 18423 (21,2)'ünü lise mezunu, 13514 (%15,6)'ünü üniversite mezunu, 1480 (%1,7)'ini yüksek lisans ve üstü mezun velilerden oluşmaktadır.

Katılımcı oranları incelendiğinde ilkokul ve ortaokul mezunu velilerimizin yoğunlukta olduğu, düşük katılım oranlarının yüksek lisans ve üstü eğitim kademesi ile okur yazar olan ve olmayanlardan oluştuğu görülmektedir. Tüm katılım oranlarının toplum içindeki genel dağılımı yansıttığı görülmektedir.

Tablo 3: Duygularınızı ve düşüncelerinizi eşinize ve çocuklarınıza rahatlıkla anlatabiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	69252	14959	2666	86877
Yüzde	79,7	17,2	3,1	100

Grafik 1



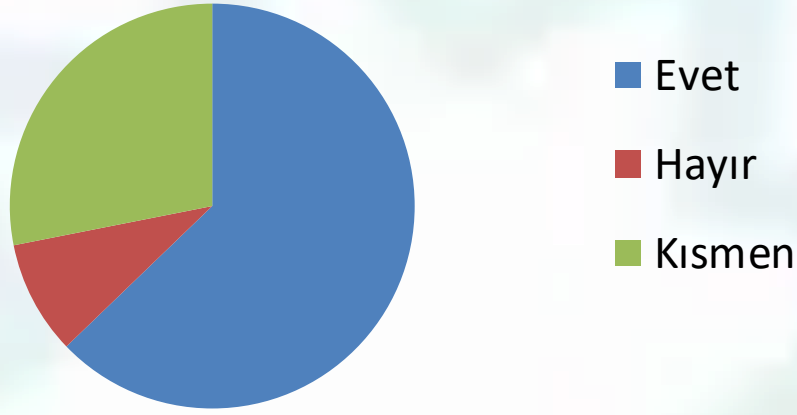
Tablo-3'e göre Katılımcıların; 69252 (%79,7)'sinin duygu ve düşüncelerini rahatlıkları anlatabildikleri, 14959 (%17,2)'unun anlatamadığı, kısmen anlatabilenlerin ise 2666 (%3,1) olduğu görülmektedir.

Anketimize katılan velilerimizin %79,7'sinin duygu ve düşüncelerini diğer aile fertlerine aktarmakta dolayısıyla iletişim konusunda herhangi bir sorun yaşamadıkları, geri kalan katılımcıların (%20,3) ise duygu ve düşüncelerini aktaramadıkları ya da zorlandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Ev işleri ile ilgili görev ve sorumluluklarda ailenizden yeterli destek görüyor musunuz?

	Evete	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	54559	7899	24419	86877
Yüzde	62,8	9,1	28,1	100

Grafik 2



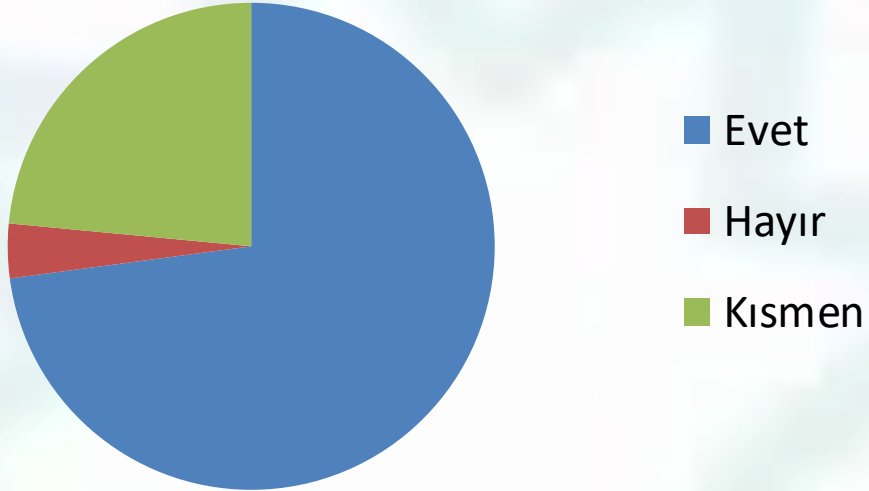
Tablo-4'e göre katılımcıların görev ve sorumluluklarında ailelerinden destek görenlerin 54559 (%62,8)' destek görmeyenlerin 7899 (%9,1) kısmen destek görenlerin ise 24419 (%28,1) olduğu görülmektedir.

Katılımcı velilerin büyük çoğunluğunun ev işlerinde diğer aile üyelerinden destek gördüklerini belirtirken % 9,1 oranda velinin ise destek görmediğini ifade ettikleri, bu sonuçlar ışığında ev içerisinde aile fertleri arasında büyük oranda görev paylaşımı ve yardımlaşma olgusunun yerleşik olduğu algısına varılmıştır.

Tablo 5: Ev içerisinde keyifli vakit geçirebiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	63329	3131	20417	86877
Yüzde	72,9	3,6	23,5	100

Grafik 3



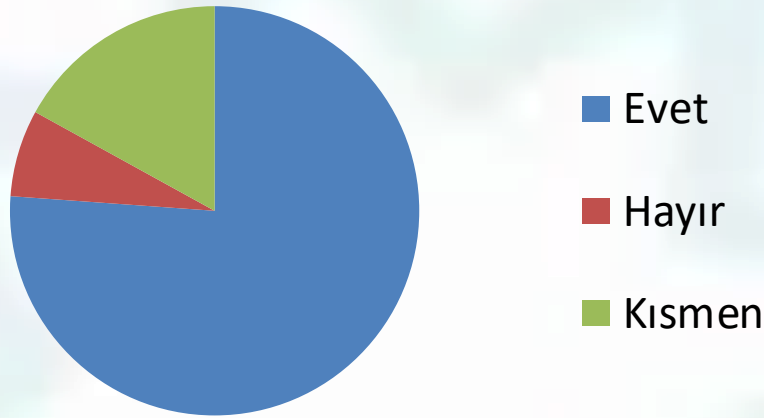
Tablo-5'e göre katılımcıların; 63329 (%72,9)'unun ev içinde keyifli zaman geçirebildiği, 3131 (3,6)'inin keyifli zaman geçiremediği, kısmen keyifli zaman geçirebilenlerin ise 20417 (%23,5) olduğu görülmektedir.

Anketimize katılan velilerimizin % 72,9 oranla çoğunluğunun ev içinde keyifli vakit geçirebildikleri, geri kalan 37,1 oranda velimizin ise evde geçirdikleri zamandan kısmen keyif aldıkları yada alamadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 6 : Çocuğunuzun öğretmenleri ile iletişim kurmaya devam edebiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	66148	5970	14759	86877
Yüzde	76,1	6,9	17	100

Grafik 4



Tablo-6'ya göre katılımcıların; 66148 (%76,6)'i çocuğunuzun öğretmenleri ile iletişim kurmaya devam ederken 5970 (%6,9)'inin iletişim kurmadığı, kısmen iletişim kuranların ise 14759 (%17) olduğu görülmektedir.

Katılımcı velilerimizin %76,6 oranında çocuğunuzun öğretmeni ile iletişim kurmaya devam edebildiği, %17'sinin kısmen iletişim kurabildiği, %6,9'ünün ise çocuğunuzun öğretmenleri ile iletişim kuramadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 7: Çocuğunuzun öğretmenleri ile iletişim kurabiliyorsanız hangi yollarla kuruyorsunuz?

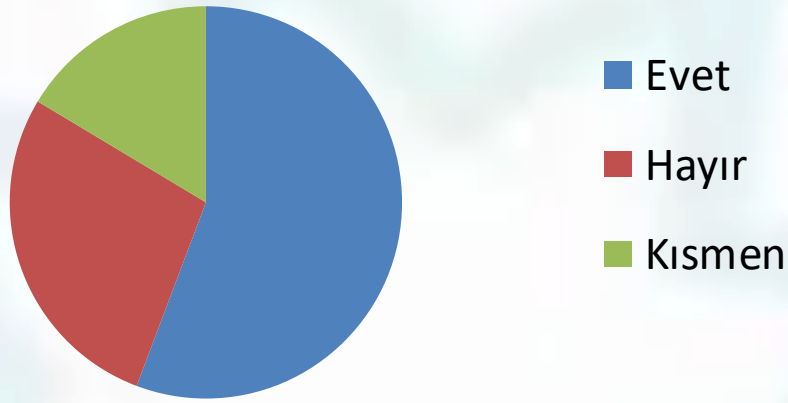
Konu	Katılımcı sayısı	Oranı
WhatsApp	72877	89,6
Telefonla Sesli Görüşme	31708	39
Telefonla Görüntülü	6479	8
Instagram	1065	1,3
Facebook	931	1,1
Yüz yüze	314	0,4
Twitter	92	0,1
Okulda	48	0,1
Skype	37	0
Diğer	1259	1,5

Velilerimizin öğretmenlerle iletişimde, ağırlıklı olarak internet tabanlı uygulamayı kullandıkları ardından telefonla sesli ve sonrasında görüntülü görüşmeyi tercih ettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 8: Son bir ayı düşündüğünüzde uyku düzeniniz değişti mi?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	48429	24203	14245	86877
Yüzde	55,7	27,9	16,4	100

Grafik 5



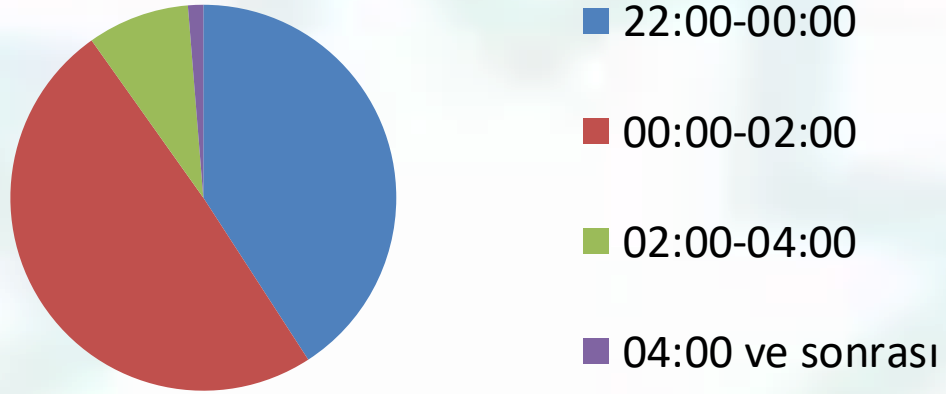
Tablo-8'e göre katılımcıların; 48429 (55,7)'unun uyku düzeninden bir değişiklik olmağı, 24203 (%27,9)'ünün uyku düzeninin değiştiği, uyku düzeni kısmen değişenlerin ise 14245 (%16,4) olduğu görölmektedir.

Katılımcı velilerimizin yarısından fazlasının son bir ay içinde uyku düzenlerinin değiştiği, uyku düzeni açısından süreçten etkilenmediklerini belirten veli oranının ise % 16,4 olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9: Son bir ayı düşündüğünüzde gece saat kaçta uykuya geçiyorsunuz?

	22:00 - 00:00	00:00 - 02:00	02:00- 04:00	04:00 ve Sonrası	Toplam
Frekans	35489	42846	7430	1112	86877
Yüzde	40,8	49,3	8,6	1,3	100

Grafik 6



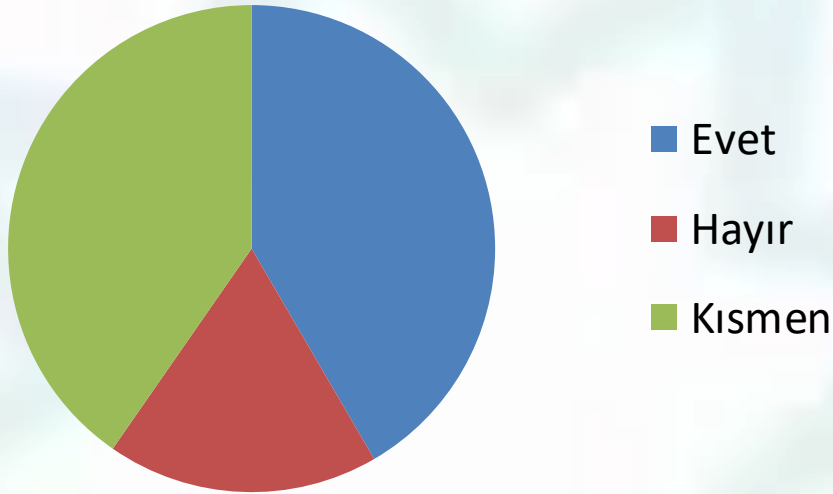
Tablo-9'a göre katılımcıların; 35489 (%40,8)u 22:00- 00:00 saatleri arasında, 42846 (%49,3) 'sı 00:00-02:00 saatleri arasında, 7430 (%8,6)'u 02:00-04:00 saatleri arasında, 1112 (%1,3)'si 04:00 ve sonrası saatlerde uykuya daldıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların uyku düzenlerindeki değişime verdikleri yanıtla uyumlu, uykuya geçiş saatlerinde de farklılıklar yaşandığı bulgusuna bağlı olarak çoğunlukla gece yarısından sonra olmak üzere daha geç saatlerde uykuya geçildiği ve pandemi sürecinin uyku düzenini etkilediği anlaşılmaktadır.

Tablo 10: Zamanınızı etkin bir şekilde planlayabiliyor musunuz?

	Evete	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	36145	15683	35049	86877
Yüzde	41,6	18,1	40,3	100

Grafik 7



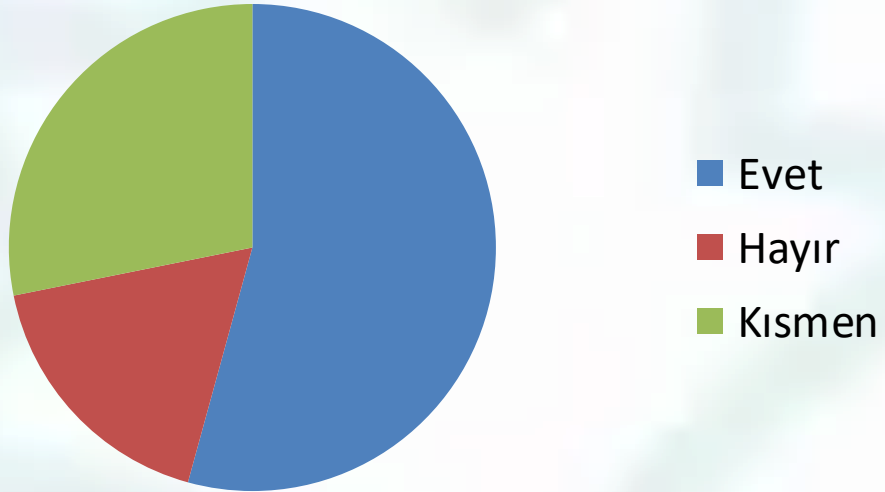
Tablo-10'a göre katılımcıların; 36145 (%41,6)'inin zamanını etkin şekilde planlayabildikleri, 15683 (%18,1)'inin planlayamadıkları, 35049 (%40,3)'unun kısmen planlayabildikleri görülmektedir.

Anketimize katılan %58,4 oranında velilerimizin zamanlarını planlama konusunda kısmen ya da tamamen sorun yaşadıkları geri kalan % 41,6 oranında velilerimizin ise bu konuya ilişkin problemlerinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 11: Uzaktan eğitim sürecinde çocuklarınızın EBA derslerini düzenli takip ettiğini düşünüyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	47143	15265	24469	86877
Yüzde	54,3	17,6	28,1	100

Grafik 8



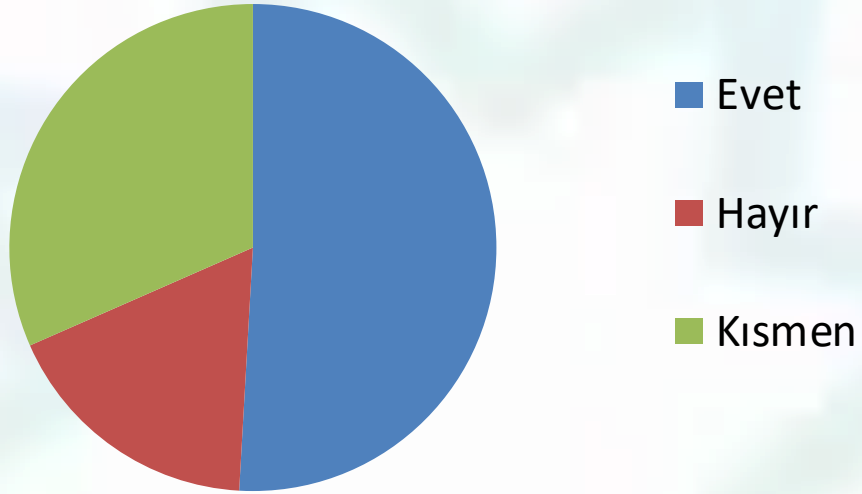
Tablo-11' e göre katılımcılar; 47143 (%54,3)'ü çocuklarının uzaktan eğitim sürecinde derslerini düzenli takip ettiğini, 15265 (%17,6)'i takip etmediğini, 24469 (%28,1)'u kısmen takip ettiğini belirtmiştir.

Uzaktan eğitim sürecinde katılımcı velilerin büyük çoğunluğunun, çocuklarının EBA'dan etkin şekilde faydalandığını belirtmekle birlikte, %17,6 lık bir bölümünün ise çocuklarının faydalanmadığını ifade ettiği görülmektedir.

Tablo 12: Çocuklarınızın derslerine yeterli zaman ayırdığınızı düşünüyor musunuz?

	Evət	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	44220	15215	27442	86877
Yüzde	50,9	17,5	31,6	100

Grafik 9



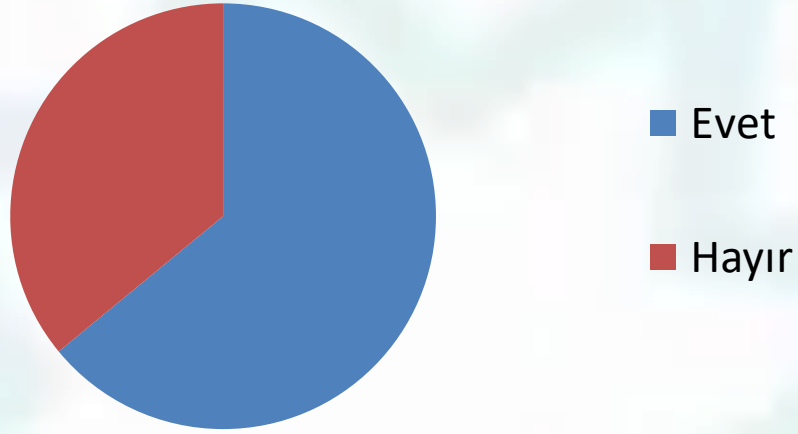
Tablo-12'ye göre katılımcılar; 44220 (%50,9)'si çocuklarının derslerine yeterli zaman ayırdığını, 15215 (%17,5)'i zaman ayırmadığını, 27442 (%31,6)'si kısmen zaman ayırdığını belirtmiştir.

Katılımcıların yarısından fazlasının çocuklarının derslerine yeterince vakit ayırdığını düşündükleri ancak bunun yanında yarıya yakın bölümün ise kısmen ya da hiç zaman ayırmadıklarını belirttikleri görülmektedir.

Tablo 13: Ev içinde yapabildiğiniz bir hobiniz var mı?

	Evet	Hayır	Toplam
Frekans	55639	31238	86877
Yüzde	64	36	100

Grafik 10



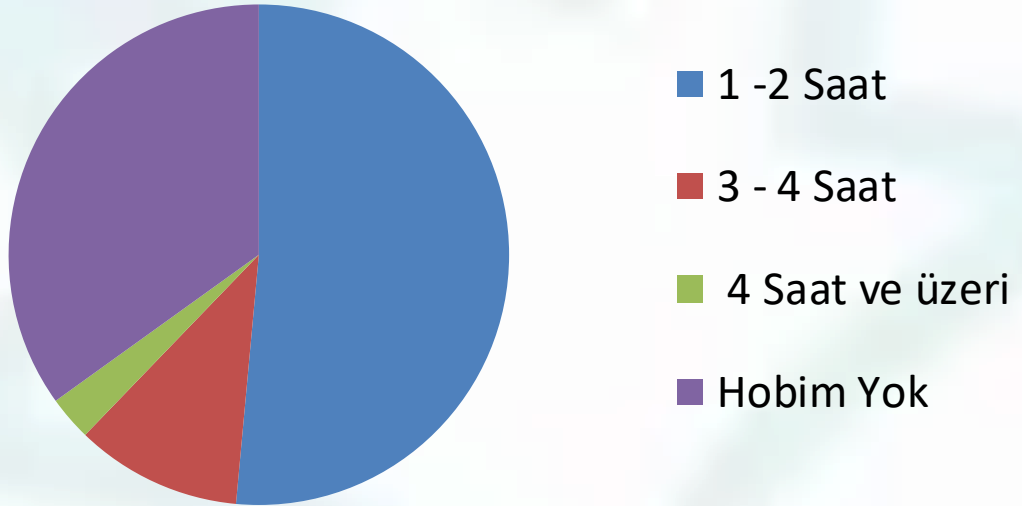
Tablo-13'e göre katılımcı velilerin; 55639 (%64)'unun hobisinin olduğunu, 31238 (%36)'inin ise bir hobisinin bulunmadığını belirtmişlerdir.

Böyle bir dönemin daha sağlıklı atlatılmasına olumlu katkısı olduğu değerlendirilen hobi faaliyetlerinde bulunan velilerimizin oranının %64 olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Ev içinde yapabildiğiniz bir hobiniz varsa günlük kaç saatinizi bu hobiniz için ayırıyorsunuz?

	1-2 Saat	3-4 Saat	4 Saat ve Üzeri	Hobim Yok	Toplam
Frekans	44705	9339	2495	30338	86877
Yüzde	51,5	10,7	2,9	34,9	100

Grafik 11



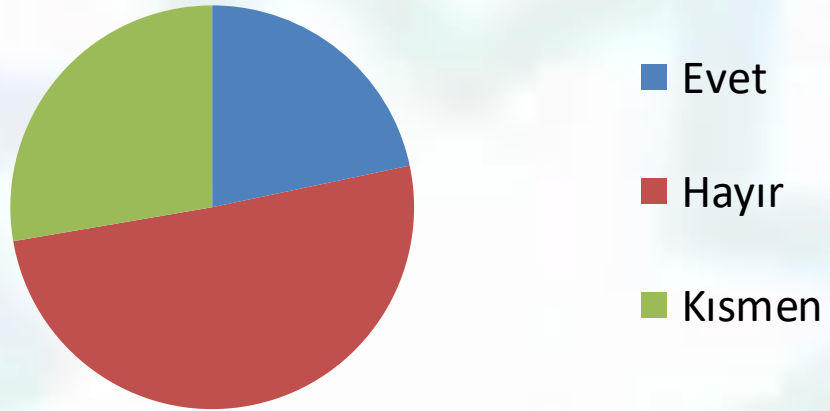
Tablo-14'e göre katılımcıların; 44705 (%51,5)'i hobilerine günde 1-2 saat, 9339 (%10,7)'u günde 3-4 saat, 2495 (%2,9)'si günde 4 saat ve üzeri zaman ayırdığı görülmektedir.

Ev içinde hobi uğraşında bulunan velilerden büyük çoğunluğunun günde en az 1-2 saat ayırdıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 15: Ev içi herhangi bir egzersiz yapıyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kismen	Toplam
Frekans	18859	44005	24077	86681
Yüzde	21,5	50,8	27,8	100

Grafik 12



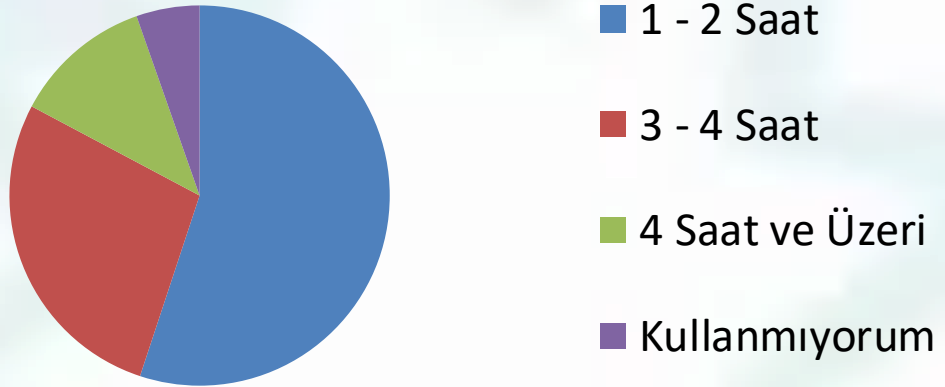
Tablo-15'e göre katılımcıların; 18859 (%21,5)'unun ev içinde egzersiz yaptığı, 44005 (%50,8)'inin yapmadığı, kısmen yapanların 24077 (%27,8) olduğu görülmektedir.

Katılımcı velilerimizin yarıdan az fazla bölümünün hiç, sonrasında kısmen egzersiz faaliyetinde bulduklarını belirtirken, katılımcıların yalnızca beşte birlik orandaki velilerimizin bu süreçte ev içerisinde egzersiz yaptıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 16: Gün içinde teknoloji araçlarını ne kadar süre kullanıyorsunuz?

	1-2 Saat	3-4 Saat	4 Saat ve Üzeri	Kullanmıyorum	Toplam
Frekans	47848	24059	10297	4673	86877
Yüzde	55,1	27,7	11,9	5,4	100

Grafik 13



Tablo-16'ya göre katılımcıların; 47848 (%55,1)'i teknoloji araçlarını günde 1-2 saat, 24059 (%27,7)'u 3-4 saat, 10297 (%11,9)'si 4 saat ve üzeri kullandığını ; 4673 (%5,4)'ü ise kullanmadığını ifade etmiştir.

Anketimize katılan velilerimizin yalnızca %5,4 oranda teknoloji araçlarını kullanmadıklarını belirtirken, geri kalan velilerimizin tamamının kullanmakta olduğu, günlük kullanım sürelerinin ise 1-2 saat ve daha uzun süreler kullanan velilerimizin de azımsanmayacak oranda olduğu görülmektedir. Sosyal İzolasyon sürecinde yüz yüze iletişimin kısıtlı olduğu ve iletişimin çoğunlukla teknolojik araçlarla sağlandığı göz önüne alındığında sonucun normal olduğu bulgusuna varılmaktadır.

Tablo 17: Gün içinde en sık yaşadığınız duygu-duygular nelerdir?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Mutluluk	63526	73,1
Üzüntü	32362	37,3
Öfke	22782	26,2
Korku	18977	21,8
Şaşkınlık	17965	20,7
Yorgunluk	394	0,5
Kaygı	152	0,2
Endişe	154	0,2
Sıkıntı	132	0,2
Belirsizlik	75	0,1
Diğer	3140	3,6

Katılımcı velilerimizin büyük çoğunluğu tarafından gün içinde yaşadığı duygu durum olarak mutluluğun ifade edildiği, sonrasında diğer karşıt duygular olarak üzüntü, öfke, korku ve şaşkınlığın daha düşük oranlarda sıralandığı görülmektedir. Birden fazla duygunun aynı anda yaşanabildiği böylesi bir süreçte mutluluk duygusunun diğer karşıt olumsuz duygulardan yüksek oranda ifade edilmiş olması, bu tür zorlu yaşam olaylarına karşı velilerimizin başetme becerilerinde başarılı olduklarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Tablo 18: Zorlandığınız duygularla baş etmek için neler yapıyorsunuz?

Konu	Katılımcı sayısı	Oranı
Dua ve ibadete yöneliyorum	68052	78,3
Ailemden destek alıyorum	37876	43,6
Hobilerime yöneliyorum	22212	25,6
Arkadaşlarımla iletişim kuruyorum	20239	23,3
Öğretmenlerden destek alıyorum	3340	3,8
Günlük tutuyorum	872	1
Diğer	1519	1,7

Velilerimizin zorlandığı duygularıyla baş edebilmek konusunda çeşitli yöntem ve davranışlara başvurdukları, bunlar arasında en yoğun olarak dua ve ibadete yöneldikleri anlaşılmaktadır. Bir önceki maddenin analizi ile birlikte değerlendirildiğinde dini ve manevi değerler başta olmak üzere aile, arkadaş çevresinden alınan destek ve farklı uğraşlarla meşguliyet yöntemlerine başvurularak, zorlanılan duygularla baş edebilme becerilerinin uygulandığı görülmektedir.

Tablo 19: Zorlandığınız duygularla ilgili kimlerden yardım alıyorsunuz?

Konu	Katılımcı sayısı	Oranı
Eşim	56885	63
Ailem	51283	59
Çocuklarım	36067	41,5
Arkadaşlarım	19765	22,8
Komşularım	6348	7,3
Öğretmenler	4049	4,7
Rehberlik uzmanları	983	1,1
Diğer	1308	1,5

Anketimize katılan velilerimizin verdikleri cevapların analizinden, zorlandığı duygularla ilgili olarak daha çok aile üyelerinden ve arkadaşlarından yardım aldıkları anlaşılmaktadır.

VELİLER İÇİN ÖNERİLER

Öncelikle çocuklarınıza model olma açısından kendi yaşam düzenlerinizi yeniden sağlamaya çalışın. Aşağıda sayılacak olan hususlara dikkat etmeniz öncelikle sizin beden ve ruh sağlığınıza olumlu katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte çocuklarınız için de iyi bir model oluşturacaktır. Şöyle ki;

- Pandemi süreci hakkında tutum ve davranışlarınız,
- Beslenme alışkanlıklarınız,
- Uyku düzeniniz ve yeteri kadar uyumaya dikkat etmeniz,
- İnternet ve teknoloji kullanımınız,
- Etkili zaman planlamanız,
- Kendi duygu durum düzenlemeleriniz,
- Zorlu yaşam olayı karşısında yaşanan duygularınızı normalleştirmeniz (korku, panik, kaygı vb.)
- Aile içi iletişimleriniz,
- Diğer bireylerle bağlantıyı sürdürmeye devam etmeniz,
- Hobilerinize zaman ayırmanız,
- Ev içi egzersizleri yapabilmeniz,
- İhtiyaç halinde destek alabilmeniz,
- Ebeveynler arasındaki sağlıklı iletişim ve tutarlı olmaya çalışmanız,
- Yaşam içerisindeki rutinlerinize devam etme, gibi hususlarda çocuklarınıza dengeli bir **model sunmaya** çalışınız.

- Çocukların ihtiyaçları doğrultusunda mutlaka onlarla konuşun ve onları sakince dinleyerek kaygılarını anlamaya çalışın.
- Duyguları hakkında konuşarak böyle bir zamanda benzer duyguları kendinizin ve başkalarının da yaşadığını ifade ederek duygularını normalize edin.
- Hem kendinizi hem çocuklarınızı pandemi ile ilgili bilgi kirliliğine maruz bırakmayın.
- Güvenilir kaynaklardan doğru bilgileri edinerek, çocuklarınıza da bunları anlatın.
- Çocuğunuz ile pandemi hakkında konuşurken anlayacağı bir dil kullanın, detaylara girmeden bilmesi gerektiği kadarını anlatın.
- Gerektiğinde destek almaktan çekinmeyin.
- Çocuklar için günlük rutinler oluşturun. Örneğin; dersler hangi platformdan izleniyorsa (EBA TV, EBA Web) bunun saati her gün aynı olmalı, çocuk o saatte okul saati olduğunu bilmeli, okul saatinden sonra bir süre ödev saati, oyun saati vb bir rutin plan oluşturulmalıdır. Bu çocuğu belirsizlikten kurtaracaktır. Nerde ne zaman ne yapacağını bilmesi onu rahatlatacaktır. Bununla birlikte okulun tamamen bitip gittiği algısından da çocuğunuzu kurtaracaktır.

- Çocukların uyku, beslenme, ders, hobi, egzersiz vb faaliyetlerini rutin bir şekilde yapmalarını destekleyin.
- Çocuklarınızın öğretmenleri ile iletişimi kesintisiz sürdürün.
- Çocukların öğretmenleri, arkadaşları ve akrabaları ile iletişim sürdürmeleri sağlayın.
- Uzaktan eğitim süreciyle ilgili yaşadığınız sorunlar varsa bunu öğretmeni ile mutlaka görüşün ve gerekirse destek alın.



KONYA
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

ÖĞRETMEN ANKETİ SONUÇ RAPORU

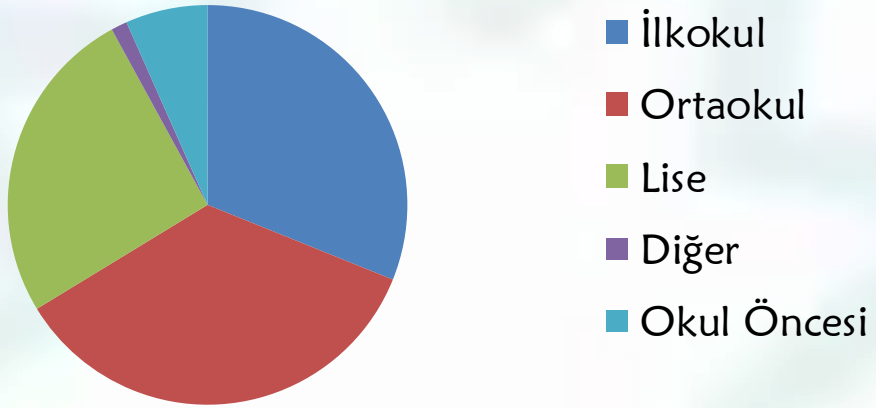
Tablo 1: Katılımcıların ilçelere göre dağılım oranları

İlçe Adı	Katılımcı Sayısı	İlçe Adı	Katılımcı Sayısı
Ahırlı	52	Halkapınar	16
Akören	29	Hüyük	119
Akşehir	299	İlgın	281
Altınekin	90	Kadınhanı	285
Beyşehir	594	Karapınar	313
Bozkır	191	Karatay	1789
Çeltik	57	Kulu	249
Cihanbeyli	468	Meram	2068
Çumra	329	Sarayönü	276
Derbent	45	Selçuklu	3766
Derebucak	36	Seydişehir	333
Doğanhisar	98	Taşkent	61
Emirgazi	71	Tuzlukçu	37
Ereğli	1141	Yalıhüyük	10
Güneysınır	81	Yunak	136
Hadim	74		

Tablo 2: Katılımcıların Okul Kademe Türüne Göre Dağılımları

	Okul Öncesi	İlkokul	Ortaokul	Lise	Diğer	Toplam
Frekans	891	4166	4713	3450	174	13394
Yüzde	6,7	31,1	35,2	25,8	1,2	100

Grafik 1



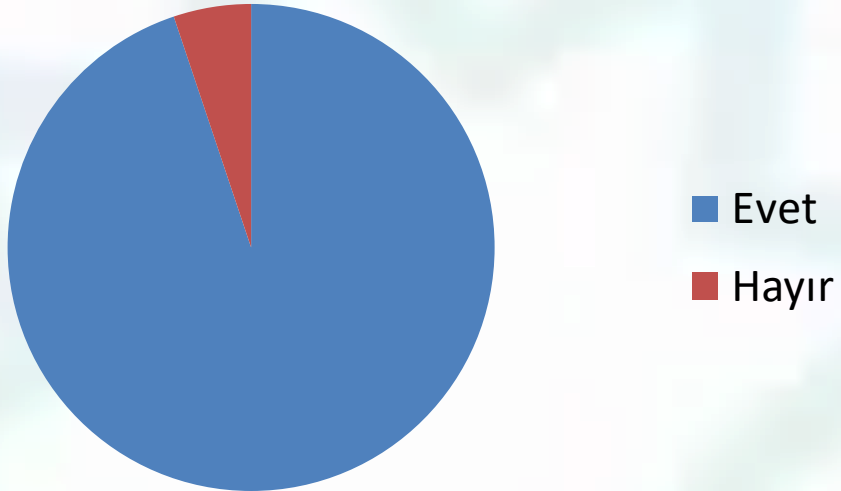
Tablo-2' de, katılımcıların okul kademe türüne göre dağılımlarına bakıldığında; okul öncesi 891 (%6,7) , ilkokul 4166 (%31,1), ortaokul 4713 (%35,2), lise kademesinde 3450 (%25,8) öğretmen olduğu, geri kalan 174 (%1,2) öğretmenin ise diğer eğitim kurumlarında görev yaptığı görülmektedir.

İl bazında kademelerde görev yapan öğretmen sayıları açısından ankete katılım oranlarının normal dağılımda olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Öğrencilerinizle iletişim kurmaya devam edebiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Toplam
Frekans	12705	689	13394
Yüzde	95	5	100

Grafik 2



Tablo-3" e göre öğretmenlerin 12705 (%95)' inin öğrencileri ile iletişim kurmaya devam ettiği, 689 (%5) 'inin devam etmediği görülmektedir.

Öğretmenlerimizin büyük çoğunluğunun öğrencileri ile iletişim kurmaya devam ettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Öğrencileriniz sizinle hangi konularda iletişime geçiyor?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Akademik Konular	11562	92
Duygu Durumları	5445	43,3
Aile İçi Problemler	797	6,3
Özlem Giderme	475	3,8
Staj ile İlgili	325	2,6
Üniversite Sınavı İle İlgili	245	1,9
Diğer	495	3,9

Öğrencilerin öğretmenleri ile daha çok akademik konularla alakalı iletişime geçtikleri, duygu durumlarını ifade etmek için de öğrencilerin kendilerine öğretmenlerini yakın buldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 5: Öğrencilerinizle iletişim kurabiliyorsanız hangi yollarla kuruyorsunuz?

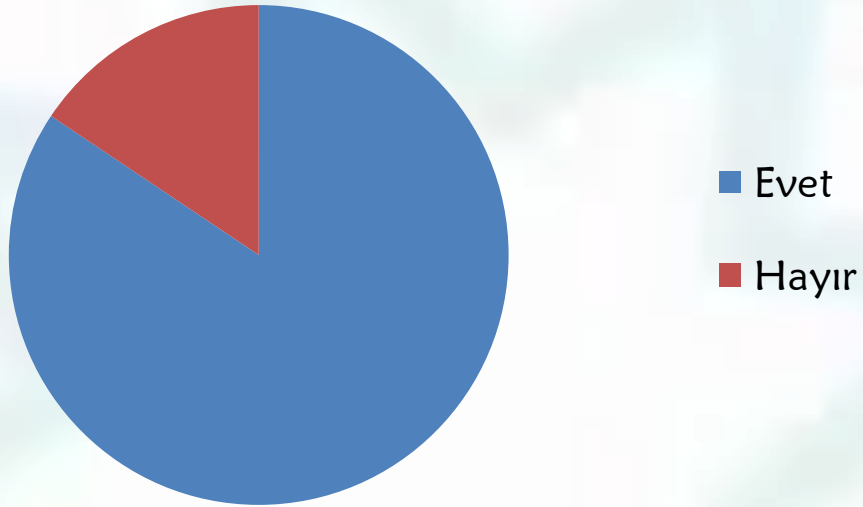
Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı %
Whatsapp	11562	92
Telefonla Sesli Görüşme	8565	66,7
Telefonla Görüntülü	2857	22,3
İnstagram	1216	9,5
Facebook	640	5
Eba	563	4,4
Twitter	70	0,5
Zoom	21	0,2
Telegram	14	0,1
Team Link	13	0,1
Diğer	415	3,2

Öğretmenlerimizin öğrencileri ile iletişimde, ağırlıklı olarak internet tabanlı uygulamayı kullandıkları ardından telefonla sesli ve sonrasında görüntülü görüşmeyi tercih ettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 6: Öğrenci velileri ile iletişim kurmaya devam edebiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Toplam
Frekans	11303	2091	13394
Yüzde	84,4	15,6	100

Grafik 3



Tablo 6 ya göre öğretmenlerin 11303 (%84,4)' ünün öğrenci velileri ile iletişim kurmaya devam ettiği, 2091 (%15,6)' sının ise iletişim kurmaya devam etmediği görülmektedir.

Öğretmenlerimizin büyük çoğunluğunun veliler ile iletişim kurmaya devam edebildiği anlaşılmaktadır.

Tablo 7: Öğrencilerinizle iletişim kurabiliyorsanız hangi yollarla kuruyorsunuz?

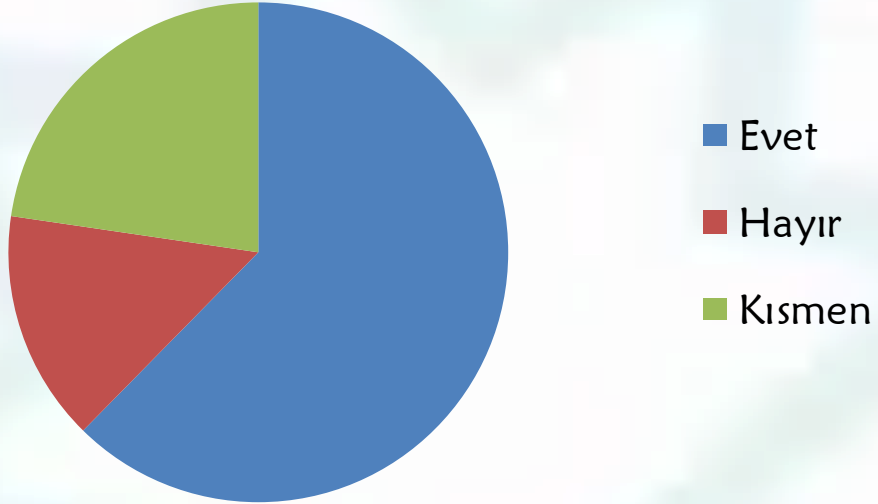
Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Whatsapp	1096	87,7
Telefonla Sesli Görüşme	8866	77,1
Telefonla Görüntülü	1490	12,9
İnstagram	479	4,2
Facebook	520	4,5
Eba	35	0,3
Zoom	21	0,2
Telegram	5	0
Team Link	3	0
Diğer	94	0,8

Öğretmenlerimizin öğrenci velileri ile iletişimde, ağırlıklı olarak internet tabanlı uygulamayı kullandıkları ardından telefonla sesli görüşmeyi tercih ettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 8: Son bir ayı düşündüğünüzde uyku düzeniniz değişti mi?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	8353	2003	3038	13394
Yüzde	62,4	15	22,7	100

Grafik 4



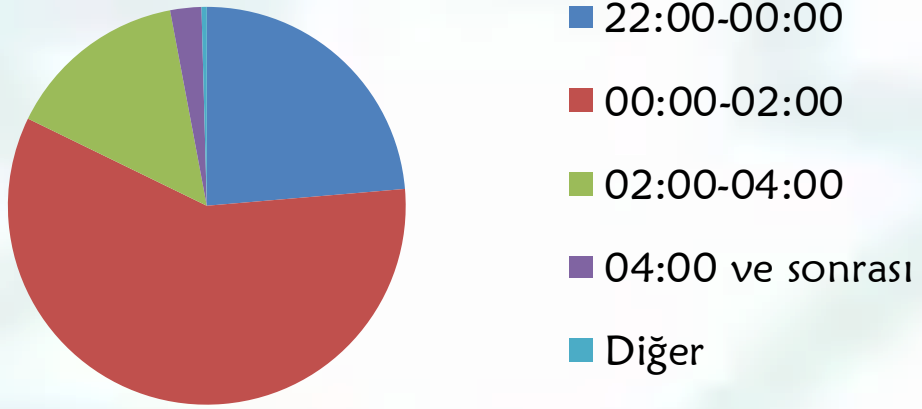
Tablo-8" e göre katılımcıların 8353 (%62,4)' ü son bir ay içinde uyku düzenlerinin değiştiğini, 2003 (%15)'i değişmediğini, 3038 (%22,7)'si kısmen değiştiğini ifade etmiştir.

Ankete katılan öğretmenlerimizin büyük bir çoğunluğunun son bir ay içinde uyku düzenlerinin değiştiği, uyku düzeni açısından süreçten etkilenmediklerini belirten öğretmen oranının ise % 15 olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9: Son bir ayı düşündüğünüzde gece saat kaçta uykuya geçiyorsunuz

	22:00-00:00	00:00-02:00	02:00-04:00	04:00 ve Sonrası	Diğer	Toplam
Frekans	3168	7844	1986	339	57	13394
Yüzde	23,7	58,6	14,8	2,5	0,4	100

Grafik 5



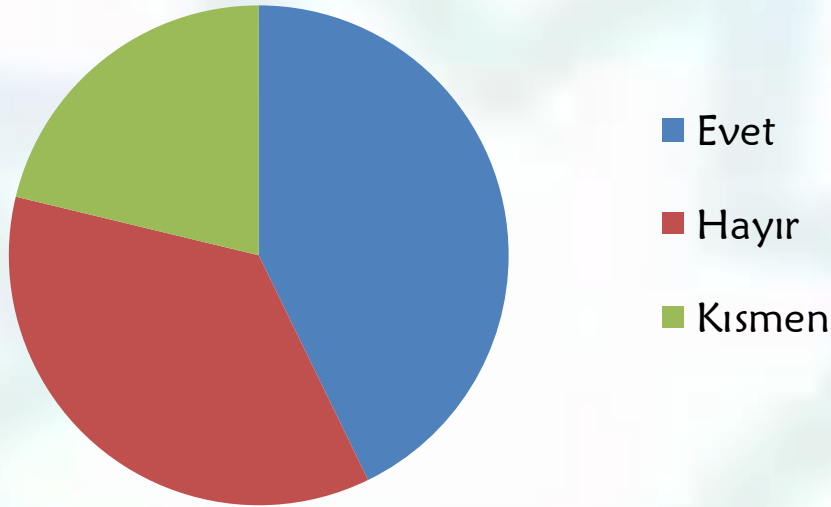
Tablo-9' a göre öğretmenlerin 3168 (%23,7)'i 22:00-00:00 saatleri arasında, 7844 (%58,6) 'ü 00:00-02:00 saatleri arasında, 1986 (%14,8)'i 02:00-04:00 saatleri arasında, 57 (%0,4)'si bu saatlerden başka zamanda uykuya daldıklarını belirtmişlerdir.

Öğretmenlerin büyük çoğunluğunun 00:00-02:00 saatleri arasında gece uykusuna geçtiği görülmektedir.

Tablo 10: Son bir ayı düşündüğünüzde uykuya dalmakta zorlanıyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	5731	4819	2844	13394
Yüzde	42,8	36	21,2	100

Grafik 6



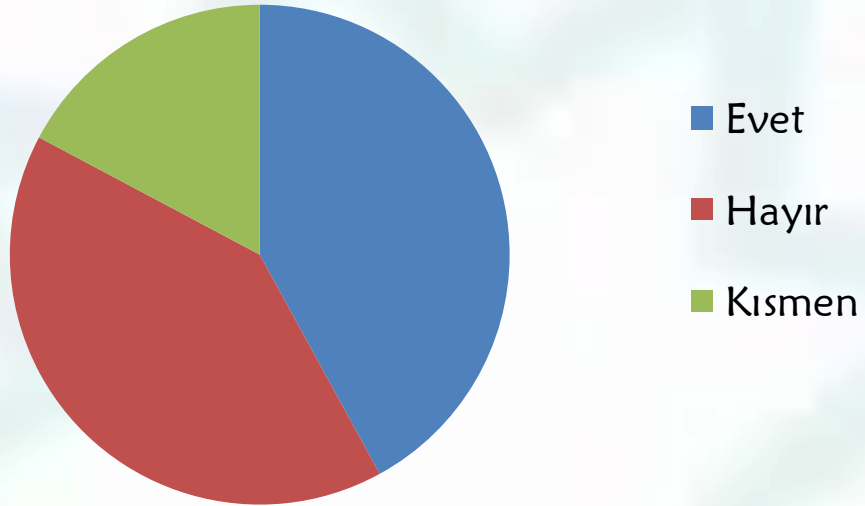
Tablo-10" ya göre öğretmenlerin 5731 (%42,8)'i uykuya dalmakta zorlandıklarını, 4819 (%36)' u zorlanmadıklarını, 2844 (%21,2)'ü kısmen zorlandıklarını belirtmiştir.

Ankete katılan öğretmenlerimizin çoğunluğunun son bir ay içinde uykuya geçmekte zorlandıklarını ifade ettikleri görülmektedir.

Tablo 11. Zamanınızı etkin şekilde planlayabiliyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	5629	2308	5457	13394
Yüzde	42	17,3	40,7	100

Grafik 7



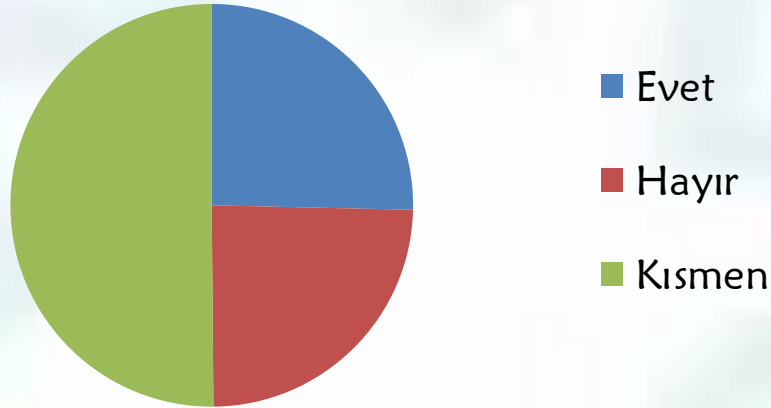
Tablo-11e e göre öğretmenlerin 5629 (%42)'unun zamanını etkin şekilde planlayabildikleri, 2308 (%17,3)'inin planlayamadıkları, 5457 (%40,7)'inin kısmen planlayabildikleri görülmektedir.

Anketimize katılan öğretmenlerden %58 oranında zamanlarını planlama konusunda kısmen ya da tamamen sorun yaşadıkları geri kalan % 42 oranında öğretmenimizin ise bu konuya ilişkin problemlerinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 12: Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerinizin dersleri düzenli takip ettiğini düşünüyor musunuz?

	Evet	Hayır	Kısmen	Toplam
Frekans	3396	3283	6715	13394
Yüzde	25,4	24,5	50,1	100

Grafik 8



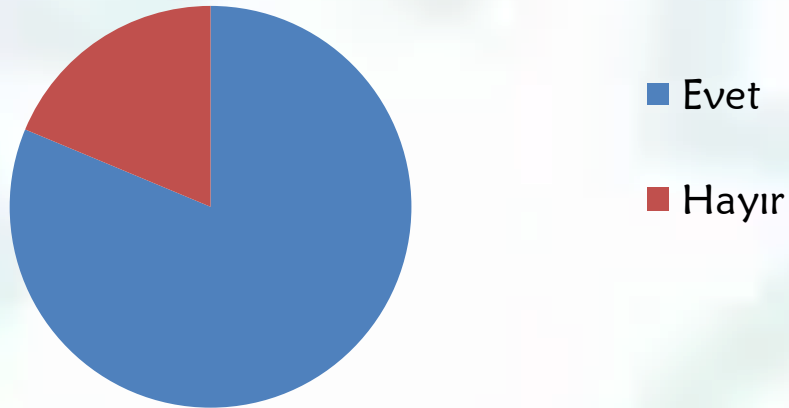
Tablo-12" ye göre öğretmenlerin 3396 (%25,4)'sı öğrencilerinin uzaktan eğitim sürecinde derslerini düzenli takip ettiğini, 3283 (%24,5)'ü takip etmediğini, 6715 (%50,1)'i kısmen takip ettiğini belirtmiştir.

Öğretmenlerimizin çoğunluğunun uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin derslerini düzenli takip etmediği yada kısmen edebildikleri yönünde kanaatinde oldukları görülmektedir.

Tablo 13: Öğrencilerinize ödev veriyor musunuz?

	Evet	Hayır	Toplam
Frekans	10888	2506	13394
Yüzde	81,3	18,7	100

Grafik 9



Tablo-13" e göre öğretmenlerin 10888 (%81,3)'i ödev verdiğini, 2506 (%18,7)'sı vermediğini belirtmiştir.

Öğretmenlerin büyük çoğunluğunun öğrencilerine ödev verdiği görülmektedir.

Tablo 14: Öğrencilerinize ödev veriyorsanız verdiğiniz ödevlerin kontrolünü nasıl yapıyorsunuz?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Fotoğraf veya video istiyorum	5376	47,6
EBA üzerinden	388	2,9
Kontrol edemiyorum	1871	16,6
Veli geri bildirimini alıyorum	2432	21,5
Diğer	948	8,4

Öğretmenlerimizin verdikleri ödevleri daha çok fotoğraf ve video isteyerek ve velilerden geribildirim almak suretiyle kontrol ettikleri anlaşılmaktadır. Kontrol edemediğini belirten öğretmenlerin oranının %16,6 olduğu görülmektedir.

Tablo 15: Öğrencilerinize ödev verirken EBA'dan yeterince yararlanıyor musunuz?

	Evet	Hayır	Ödev Vermiyorum	Toplam
Frekans	7799	3617	1978	13394
Yüzde	58,2	27	14,8	100

Grafik 10



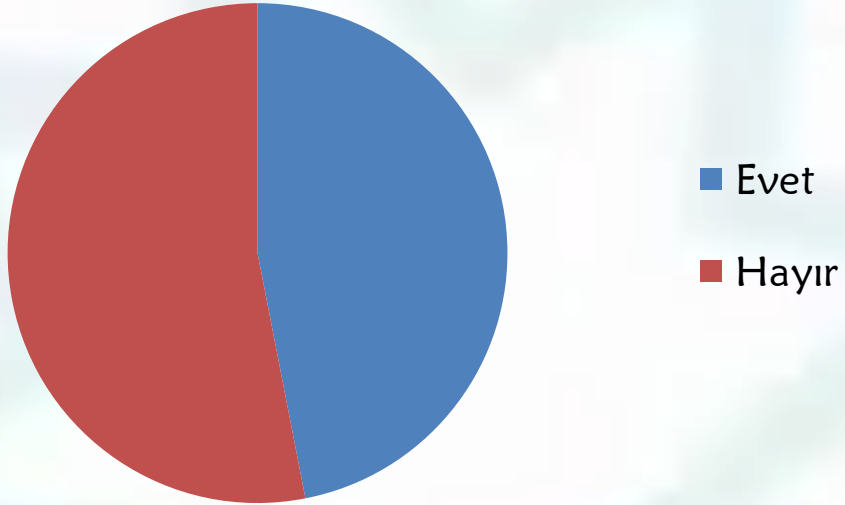
Tablo-15" e göre öğretmenlerin 7799 (58,2)'u ödev verirken EBA'dan yeterince yararlandığını, 3617 (%27)'si yararlanmadığını, 1978 (%14,8)'i ödev vermediğini belirtmiştir.

Öğretmenlerin çoğunluğunun ödev verirken EBA'dan faydalandığı görülmektedir.

Tablo 16: Öğrencilerinizin ödevlerine derslerine yeterli zaman ayırdığını düşünüyor musunuz?

	Evete	Hayır	Toplam
Frekans	6286	7108	13394
Yüzde	47	53	100

Grafik 11



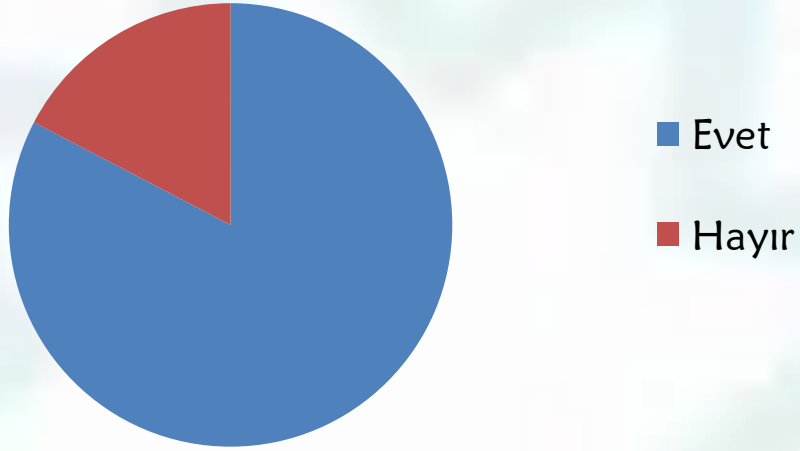
Tablo-16" ya göre öğretmenlerin 6286 (%47)'sı öğrencilerinin ödevlerine yeterince zaman ayırdığını, 7108 (53)'i ayırmadığını belirtmiştir.

Öğretmenlerimizin öğrencilerinin derslerine yeterince zaman ayırdığı konusunda birbirine yakın oranda olumlu ve olumsuz görüş belirttikleri görülmektedir.

Tablo 17: Ev içinde yapabildiğiniz bir hobiniz var mı?

	Evete	Hayır	Toplam
Frekans	11072	2322	13394
Yüzde	82,7	17,3	100

Grafik 12



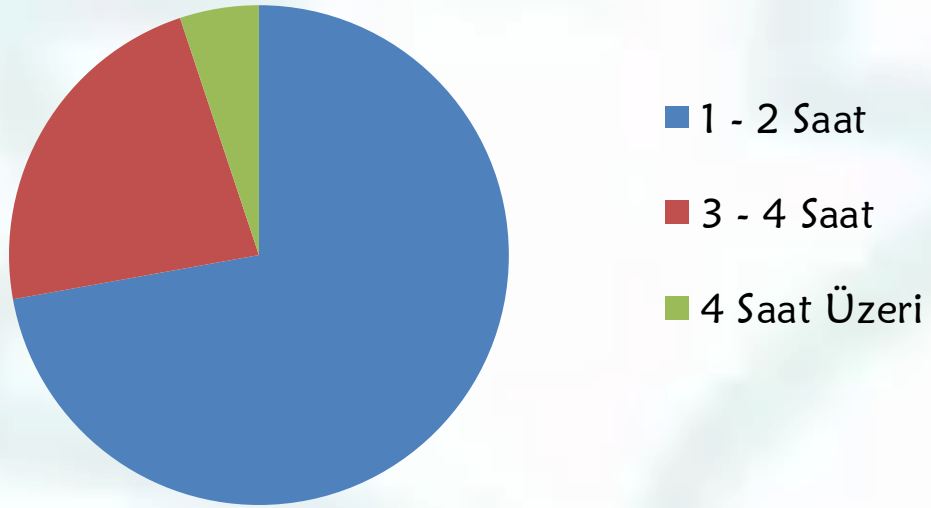
Tablo-17" ye göre öğretmenlerin 11072 (%82,7)'sinin ev içinde yaptığı bir hobisi olduğu, 2322 (%17,3)' sinin olmadığı görülmektedir.

Öğretmenlerimizin büyük çoğunluğunun ev içinde yapabildikleri bir hobilerinin olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 18: Ev içinde yapabildiğiniz bir hobiniz varsa bu hobiniz için günlük kaç saat zaman ayırıyorsunuz?

	1 - 2 saat	3 - 4 saat	4 saat üzeri	Toplam
Frekans	8114	2554	575	11243
Yüzde	72,2	22,7	5,1	100

Grafik 13



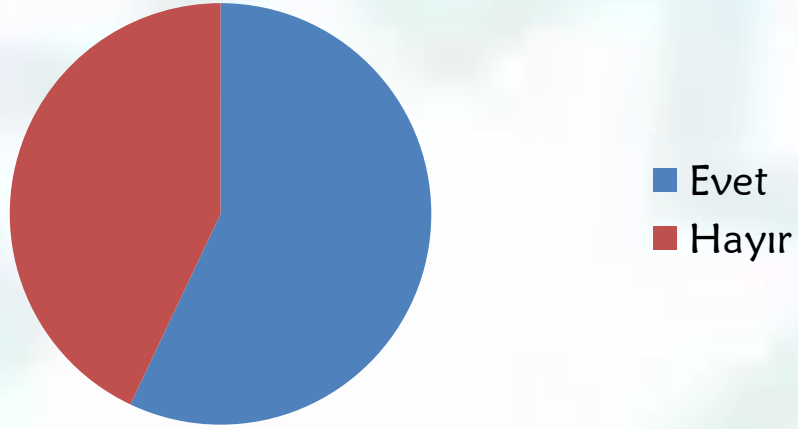
Tablo-18" e göre öğretmenlerin 8114 (%72,2) 'ü hobisi için 1-2 saat, 2554 (22,7)'ü 3-4 saat, 575 (%5,1)'i 4 saat ve üzeri zaman ayırdığını belirtmiştir.

Öğretmenlerimizin hobisi için günlük en az 1-2 saat ayıranların büyük çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 19: Ev içi herhangi bir egzersiz yapıyor musunuz?

	Evet	Hayır	Toplam
Frekans	7639	5755	13394
Yüzde	57	43	100

Grafik 14



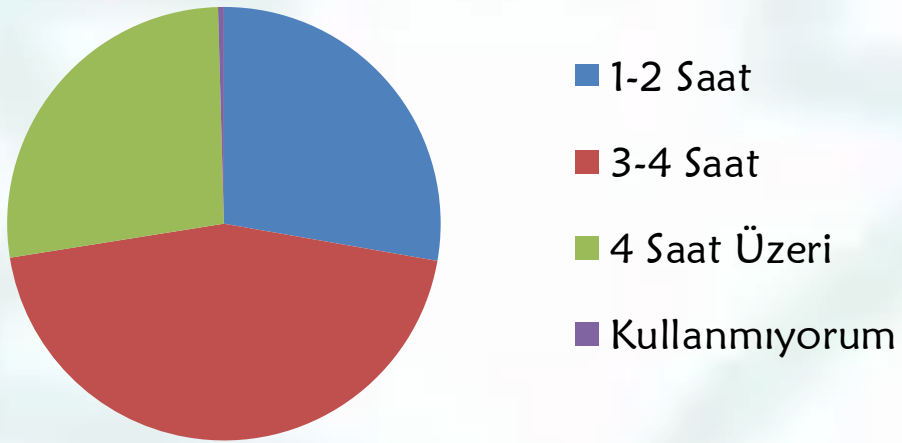
Tablo-19" a göre öğretmenlerin 7639 (%57)'unun ev içinde egzersiz yaptığı, 5755 (%43)'i yapmadığı görülmektedir.

Öğretmenlerin yarıdan fazlasının ev içinde egzersiz yaptığı anlaşılmaktadır.

Tablo 20: Gün içinde teknoloji araçlarını ne kadar süre kullanıyorsunuz?

	1 - -2 saat	3 - 4 saat	4 saat ve üzeri	Kullanmıyorum	Toplam
Frekans	3717	5992	3627	58	13394
Yüzde	27,8	44,8	27	0,4	100

Grafik 15



Tablo-20' ye göre öğretmenlerin 3717 (27,8)' si teknoloji araçlarını günde 1-2 saat, 5992 (%44,8)' si 3-4 saat, 3627 (%27)'si 4 saat ve üzeri kullandığını ; 58 (%0,4)'i kullanmadığını ifade etmiştir.

Anketimize katılan öğretmenlerimizden yalnızca %0,4'ü gün içinde teknoloji araçlarını kullanmadıklarını belirtirken, diğer öğretmenlerimizin teknoloji araçlarını yoğun olarak kullandıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 21: Gün içinde en sık yaşadığınız duygu/duygular neler?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Üzüntü	7025	52,4
Mutluluk	6799	50,8
Korku	4477	33,4
Şaşkınlık	4201	31,4
Öfke	2128	15,9
Endişe	256	1,9
Kaygı	162	1,2
Umut	15	0,1
Sıkıntı	119	0,8
Diğer	854	6,4

Öğretmenlerimizin gün içinde yaşadığı duygu durumlarının öğrenci ve veli grubundan farklılaştığı, diğer her iki grupta mutluluk en yüksek oranda hissedilen duygu iken öğretmenlerden olumsuz duyguların daha baskın olduğu görülmektedir. Bu durumun, mevcut süreçte başetme becerilerinin yanı sıra farkındalık düzeyleri ile orantılı olarak, farklı duyguları aynı anda yaşamaları sonucunda yaşadıkları çoklu duygu durum olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 22: Zorlandığınız duygularla baş etmek için neler yapıyorsunuz?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Dua ve ibadete yöneliyorum	9324	69,5
Hobilerime yöneliyorum	8153	60,9
Ailemden destek alıyorum	7260	54,2
Arkadaşlarımla iletişim kuruyorum	6543	48,9
Günlük tutuyorum	270	2
Kitap okuyorum	35	0,3
Diğer	320	2,4

Öğretmenlerimizin de zorlandığı duygularıyla baş edebilmek konusunda çeşitli yöntem ve davranışlara başvurdukları, bunlar arasında öncelikle dua ve ibadete yöneldikleri anlaşılmaktadır. Aileden, arkadaş çevresinden alınan destek ve hobileri ile uğraşılarda, zorlanılan duyguların üstesinden gelebilme becerilerinin uygulandığı görülmektedir.

Tablo 23: Zorlandığınız duygularla ilgili kimlerden yardım alıyorsunuz?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Ailem	8883	66,3
Eşim	8761	65,4
Arkadaşlarım	6533	48,8
Çocuklarım	5210	38,9
Komşularım	642	4,8
Rehberlik uzmanları	190	1,4
Diğer	187	1,4

Öğretmenlerin zorlandığı duygularla ilgili öncelikle ailelerinden daha sonra arkadaşlarından yoğun destek aldıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 24: Bu süreçte mesleki yeterlilik açısından ne tür çalışmalar yaptınız?

Konu	Katılımcı Sayısı	Oranı
Kitap okumak	11043	82,4
Eğitici videolar izlemek	8996	67,2
EBA' dan faydalanmak	7400	55,2
Online Eğitim	4602	34,4
Diğer	360	2,7

Öğretmenlerin bu süreçte mesleki gelişimleri için çeşitli çalışmalar yaptıkları, bunlar içinde kitap okuma, eğitici videolar izleme ve EBA'dan faydalanma etkinliklerinin öne çıktığı görülmektedir.

ÖĞRETMENLER İÇİN ÖNERİLER

Araştırma sonuçları öğretmenlerin de rutin yaşamlarında değişiklikler olduğunu ortaya koymaktadır. Buradan hareketle öğretmenlerin öncelikle kendileri ardından da öğrenci ve velileri ile ilgili olarak bazı konulara dikkat etmeleri önem arz etmektedir.

- Pandemi sürecinin getirdiği belirsizlik, korku, kaygı, şaşkınlık, panik, vb duyguların böylesine zorlu bir yaşam olayı karşısında yaşanması normal duygular olduğunu unutmayın.
- Beden ve ruh sağlığınıza korumaya çalışın.
- Beslenme alışkanlıklarınıza dikkat edin.
- Uyku düzeninize ve yeteri kadar uyumaya dikkat edin.
- İnternet ve teknoloji kullanımınızı düzenleyin. Uzun süreler ekran karşısında kalmanın beden ve ruh sağlığınıza olumsuz etkileri olacağını unutmayın.
- Zamanınızı planlayın.
- Kendi duygularınızı anlamaya çalışın.
- Aile içi iletişimi sürdürün
- Diğer bireylerle bağlantıyı sürdürmeye devam edin.
- Hobilerinize zaman ayırın.

- Ev içi egzersizleri yapmaya çalışın.
- İhtiyaç halinde destek almaktan çekinmeyin.
- Yaşam içerisindeki rutinlerinize devam etmeye çalışın.
- Öğrencilerinize destek olmaya aralıksız devam edin.
- İletişim kanallarınızı açık tutarak hem öğrenci hem de velilerinizle etkileşiminizi sürdürün.
- Uzaktan eğitim sürecinde ödev-ders takibi konusunda öğrenci ve velilere rehberlik edin.
- Öğrencilerinizin uzaktan eğitim platformlarına katılımları konusunda takibini yaparak bunlardan yararlanmaları hususunda onları teşvik edin. Velileri bununla ilgili olarak bilgilendirin.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Pandemi sürecinde ülke çapında insanlarımızın rutinlerinde değişikler olduğu gözle görülebilir hale gelmiştir. Alınan tedbirler de günlük yaşantımızın akışını ciddi anlamada etkilemiştir. Araştırmamızın sonuçları da bu durumu destekler niteliktedir. Salgının yayılımının önlenmesi açısından evde kalma tedbiri oldukça önemli olmakla birlikte, beraberinde bazı fiziksel ve ruhsal sorunları da getirebilme ihtimalini bulunmaktadır. İlimiz ölçeğinde gerçekleştirilen araştırma bulgularımıza bakıldığında da bu ihtimalin yüksek olmasa da, tedbirleri elden bırakmamamız, bireysel ve toplumsal mücadelemize azami hassasiyetle devam etmemiz gerektiğini göstermektedir. Bu kapsamda siz değerli öğretmen ve velilerimize, sevgili öğrencilerimize faydalı olabileceğini düşündüğümüz bazı açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

Uyku düzenlerindeki değişiklikler, internette ve ekran karşısında uzun süreli vakit geçirmeler, fiziksel aktivitenin azalması vb. sonuçlarının etkilerine detaylı bir şekilde bakıldığında, hem bedensel sağlığımıza hem de ruh sağlığımıza bir takım olumsuz etkileri olabileceği görülmektedir.

Buna ek olarak insanlar hem sosyal medya kanalıyla hem de, yazılı-görsel medya aracılığı ile sürekli olarak doğru-yanlış, güvenilir olan-olmayan bir çok bilgiye maruz kalmaktadır. Bunun sonucunda da kaygılı ve stresli bir duygu durum atmosferi oluşabilmektedir. Bu durum her ne kadar yıpratıcı ve korkutucu olsa da bu zorlu yaşam olayı karşında yaşanabilir duygular olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca bu ve benzeri zorlu yaşam olaylarından olumlu bir gelişmeyle çıkabilmenin, böyle bir krizi fırsata çevirebilmenin psikolojik iyi oluş için bir basamak, psikolojik sağlamlığa giriş için önemli bir adım olduğu da ileri sürülebilir. Yukarıda bir kısmı ifade edilen bu değişikliklerden bedenlen ve ruhen yara almadan çıkabilmek veya hafif bir şekilde bu durumu atlatabilmek için araştırma sonuçlarımıza dayalı olarak bazı önerilerimiz olacaktır.

Kaygının en önemli belirleyicilerinden birisi de belirsizliktir. Belirsizliğe katlanamıyor olmak kaygımızı ciddi oranda artıracaktır. Bunun için özellikle yukarıda da ifade edildiği gibi birçok bilgiye maruz kalmak yerine, güvenilir kaynaklardan doğru bilgileri yeteri kadar edinmeye çalışmalıyız. Sürekli haber takip etmek, sürekli sosyal medya akışlarında kalmak, sürekli Covid-19'la ilgili okumalar yapmak, kaygınızı azaltmak bir yana artırabilir. Bunun olmaması için Sağlık Bakanlığı'mızın verilerini ara ara takip etmek yeterli olacaktır.

Yaşadığımız tüm duygularla ilgili olarak böyle bir dönemde yaşanan duyguların normal olduğunu bilmek, duygularımızı kabul etmek ve birçok insanın da benzer duygular yaşayabileceğini aklımızda tutmak önemli bir rahatlama imkanı sağlayabilir.

Bununla birlikte duygularımız bize ne söylüyor, ne tür işaretler veriyor anlamaya çalışmak, kendimizi daha iyi tanımak için bize bir içe bakış imkanı da verir. Bu da başka zamanlarda da duygularımızı nasıl anlamamız gerektiği konusunda bize ciddi bir kazanım sağlar.

Bozulan uyku düzenleri bedenimiz ve ruh sağlığımız için ciddi bir tehdit oluşturur. Araştırma sonuçlarımız gerek öğrenci, gerekse veli ve öğretmenlerimizin uyku düzenlerinin ciddi oranda değişikliğe uğradığını net olarak ortaya koymaktadır. Bağışıklık sistemimizin şu süreçte güçlü olması çok ama çok önemli olduğu bilinen bir gerçektir. Bağışıklığımızın güçlenmesine ve ona birinci derecede katkı sağlayan düzenli uykumuza, özellikle öğrencilerimiz açısından mutlak suretle dikkat edilmesi gerekmektedir.

Kaliteli uyku için; uyku saatlerimizi düzenli bir şekilde planlamak, uykuya geçmeden en az 1 saat önce ekran ışığına maruz kalmamak (ekran ışıkları melatonin hormonun salgılanmasını olumsuz etkiler bu da uyku kalitesini azaltır), dolu bir mideyle yatmamak, kafein ve nikotin gibi uyarıcı maddeleri uyku saatinden önce kullanmamak alınacak önemli tedbir arasında sayılabilir.

Ayrıca uykuya dalmada güçlük yaşıyorsa; yatakta bir süre nefes egzersizi yapmak, uyumak için kendini zorlamamak, yataktan çıkıp 10-15 dakika oturmak sonra tekrar uykuya geçmek uykuya geçişi kolaylaştırabilir.

Sosyal izolasyon döneminde mecburi olarak sosyal ilişkilerimiz de zayıflamış durumdadır. Psikolojik sağlamlığımızda önemli bir yeri olan sosyal bağlarımızın tamamen kopmaması için teknolojinin imkanlarından yararlanılabilir. Görüntülü yapılacak görüşmeler bağımızı tazelemeye devam etme hususunda bize yardımcı olacak ve sosyal ilişkilerimize katkısı olacaktır. Bu dönemde iletişim halinde kalmaya devam etmek hem bizim hem karşı taraf için önemlidir.

Bu dönemde günlük rutinlerimizin bozulduğu daha önce ifade edilmişti. Rutinlerimiz yaşamımızı düzenlememizi sağlar ve ne yapacağımızı bilememeyi ortadan kaldırır. Günlük yaşantımızı rutinlerimize göre düzenleyebiliriz. Çocuklarımızla açısından bir rutin kapsamında örneği verecek olursak ki, çocuklar için rutinler son derecede önemlidir, hafta içi günler okul günlerinde olduğu gibi onlar için düzenlenebilir.

Mesela bunun için; dersler hangi platformdan izleniyorsa (EBA TV, EBA Web) bunun saati her gün aynı olmalı, çocuk o saatte okul saati olduğunu bilmeli, okul saatinden sonra bir süre ödev saati, oyun saati vb bir rutin plan oluşturulmalıdır.

Bu çocuğu belirsizlikten kurtaracaktır. Nerde ne zaman ne yapacağını bilmesi onu rahatlatacaktır. Bununla birlikte okulun tamamen bitip gittiği algısından da çocuğu kurtaracaktır.

Pandemi sürecinin kendisi zorlayıcı olduğu gibi yaşıadığımız hallerde bizim için ayrıca zorlu olabilmektedir. Bu noktada kendimize ve diğerine karşı merhametli olmaya çalışabiliriz. Gerektiğinde yardım istemekten çekinmemeli ve diğerlerine de yardım etmeliyiz. Diğeri için bir şeyler yapabilmenin ona katkısı oranında bizim ruhumuza da katkısı olduğu gerçeğini aklımızdan çıkarmamalıyız. Gerektiğinde destek alarak hem kendimizi hem çevremizdekileri koruyabiliriz.

Son olarak bu süreçte bildiğimiz bazı şeyler olduğunun ve bilmediğimiz/bilemediğimiz bazı şeyler de olduğunun farkında olmalıyız. Bu ikisi arasındaki ayrımı iyi yapmalıyız. Bildiklerimizi ve yapabildiklerimizi, alınması gereken tedbirleri uygulamaya çalışarak, güvenilir kaynakları dinleyerek, kontrol edebildiğimiz alanlara odaklanarak ve her günü olduğu gibi yaşamaya çalışarak yani akış içinde kalarak, sürece devam etmeye çalışmalıyız.

Belirtilen tüm bu hususlara azami ölçüde dikkat edilerek, uygulamaya çalışıldığında, bu zorlu yaşam olayından toplum olarak daha güçlü ve daha sağlıklı çıkarak, sizleri özleyen okullarınızda öğrencilerimiz, velilerimiz ve öğretmenlerimizle en kısa sürede bu özlemi bitireceğimize inanıyoruz.

#Uzaklaştıkça Yakınlaşıyoruz

Öğrencilerimiz ve Velilerimiz için

Psikososyal Destek

444 0 632

Özel Eğitim ve Rehberlik Öğretmenlerimizle
Her An Yanınızdayız

Sen Yeter ki #EvdeKal



tcmeb



meb.gov.tr

Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Rehberlik Araştırma Merkezleri İletişim Bilgileri

İLÇESİ/RAM Adı:	Telefon Numarası:
AKŞEHİR/Akşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0332 812 33 00
BEYŞEHİR/Beyşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0332 512 95 25
CİHANBEYLİ/Cihanbeyli Rehberlik ve Araştırma Mrk.	0332 673 41 26
EREĞLİ/Ereğli Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0332 710 50 82
KARATAY/Karatay Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0332 353 32 22
MERAM/Meram Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0332 351 35 44
SELÇUKLU/Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0332 247 53 22
SEYDİŞEHİR/Seydişehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi	0 332 582 99 70

Rehberlik ve Araştırma Merkezlerimizden her tür Özel Eğitim, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri ve diğer eğitsel gereksinimlerinize bağlı soru ve sorunlarınızla ilgili listede belirtilen iletişim numaralarından mesai saatleri içerisinde hizmet alabilirsiniz.