



Pandemi Sürecinde Öğrencilerin Uzaktan Eğitime İlişkin Yaşadığı Stres ve Kaygı Durumları: Nitel Bir Çalışma

Fatma KOCAMAN¹ Ali Fuat ERSOY²

¹Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-3316-424X>

²Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-7665-6741>

Email: FKocaman691@gmail.com, alifuatersoy@karabuk.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 31.01.2021 - Kabul: 02.05.2021)

Öz

Covid-19 salgını 2019 yılı sonunda ortaya çıkmış, giderek artan yayılma hızıyla Türkiye de dahil olmak üzere tüm dünyayı etkisi altına almıştır ve halende bu etkisini sürdürmektedir. Pandemi sürecinin başlamasıyla beraber tüm ülkelerde virüse bağlı oluşan ya da oluşabilecek hasarlara karşı yöneticiler; ekonomik, politik, sağlık ve sosyal alanlarda birçok tedbirler almışlardır. Pandemi, eğitim sisteminde de değişikliğe yol açmış ve sistemin yeniden değerlendirilmesini gerektiren sonuçlar doğurmuştur. Bu bağlamda tüm örgün eğitim kurumları kapatılarak eğitimin devam etmesi için uzaktan eğitim sistemine geçilmiştir. Covid-19 virüsünün bireysel ve toplumsal düzeyde yarattığı baskıyla yoğun stres ve kaygı durumları ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada Covid 19 pandemi sürecinde öğrencilerin uzaktan eğitime ilişkin yaşadığı stres ve kaygı durumlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma nitel olarak tasarlanmış ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak 14 öğrenciyle görüşme gerçekleştirilmiştir. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanarak içerik analizine tabi tutulmuştur. Çalışma sonucunda; öğrencilerde pandemi döneminin halen devam etmesinden kaynaklı olarak yüz yüze eğitimin yeniden başlamasındaki belirsizliğe, sınavların yapılış şekline, online eğitim sırasında yaşanan teknik sorunlara, konuların anlaşılmasına ve akademik başarılarına yönelik kaygı durumlarının oluştuğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: stres, kaygı, uzaktan eğitim, pandemi, sosyal ve akademik başarı.



Examination of Students' Stress and Anxiety Related to Distance Education During the Covid 19 Pandemic Process: A Qualitative Study

Abstract

The Covid-19 pandemic emerged at the end of 2019 and has affected the whole world, including Turkey, with an increasing rate of spread, and continues to have this effect in the state. With the onset of the pandemic process, managers in all countries against damage caused or may occur due to the virus; they have taken many measures in economic, political, health and social fields. The pandemic has also led to a change in the education system and has consequences that require a reassessment of the system. In this context, all formal educational institutions were closed and distance education system was switched to continue education. Intense stress and anxiety situations have arisen with the pressure of covid-19 virus at the individual and social level. In this study, it is aimed to evaluate the stress and anxiety situations experienced by students regarding distance education during the Covid 19 pandemic. The study was qualitatively designed and interviewed 14 students using snowball sampling method. The data were collected with a semi-structured interview form and subjected to content analysis. As a result of the study; due to the fact that the pandemic period is still going on in students, it has been observed that anxiety situations have occurred for the uncertainty of the re-start of face to-face education, the way exams are held, technical problems experienced during online education, understanding of subjects and their academic achievements.

Keywords: Stress and Anxiety; distance education; pandemic; social and academic success; psycho-social effects.



Giriş

Koronavirüs salgını Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış, hızla diğer ülkelere de yayılmıştır. 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel salgın(pandemi) olarak ilan edilmiştir. Pandemi, çok geniş bir alanda yayılan insanlarda, bitkilerde ve hayvanlarda bulunabilen salgın ve hastalıklardır (WHO, 2020). Koronavirüs salgını bir sağlık krizi olduğu için birçok ülke tüm eğitim kademelerinde uzaktan eğitime geçilmesi kararını almıştır. Çünkü artık insanlar için sağlık, eğitim öğretim gibi faaliyetlerden çok daha önemli hale gelmiştir. Türkiye'de ilk koronavirüs vakasının görülmesiyle 12 Marttan itibaren ilkokul, ortaokul ve üniversitelerde yüz yüze eğitime ara verilerek eğitimin devamlılığını sağlamak için uzaktan eğitim sistemine geçilmiştir. Öğrencilerin uzaktan eğitim sistemine geçmesiyle birlikte yaşamlarının birçok alanında değişimler yaşanmıştır. Bu araştırmanın amacı öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadığı stres ve kaygı durumlarını araştırmak ve çözüm önerileri sunmaktır.

Uzaktan Eğitim

Pandemi sürecine kadar uzaktan eğitim sistemi ülkelere göre belirli kademelerde kullanılmaktaydı. Türkiye'de uzaktan eğitim uygulamaları uzun ve köklü bir geçmişe sahiptir (Bozkurt, 2017: 85). Uzaktan eğitim çalışmaları ilk defa 1956 yılında Ankara Üniversitesi Banka ve Ticaret Hukuku Araştırma Enstitüsünde mektupla öğrenim yoluyla hizmet içi eğitimler vermeye başlanmıştır. 1961 yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından Mektupla Öğretim Merkezi kurulmuştur. 1974 yılında YAY-KUR tarafından uzaktan eğitim faaliyetlerine başlanmış ancak istenilen sonuçlar alınmadığı için çalışmalara son verilmiştir (Kırık, 2014: 73-94). 1982'de 2809 sayılı yasa ile Anadolu Üniversitesi'ne bağlı olarak kurulan Açık-öğretim Fakültesi ile ülke düzeyinde uzaktan eğitim faaliyetlerine başlanmıştır (Akyüz, 1986). İlerleyen yıllarda farklı üniversitelerin bünyelerinde de çeşitli uzaktan eğitim faaliyetleri sürdürülmüştür.

Tüm dünyada pandemi nedeniyle kesintiye uğrayan eğitimin devamlılığının sağlamak için acil uzaktan eğitime geçilmiştir. Uzaktan eğitim ve acil uzaktan eğitim kavramları üzerinde birtakım tartışmalar mevcuttur. Acil uzaktan eğitim, kriz dönemlerinde eldeki kaynaklar ile eğitimi devam ettirme ve sistemi ayakta tutmaya yönelik verilen eğitim olarak tanımlanırken uzaktan eğitim, bir plan doğrultusunda sistemli ve planlı olarak sürdürülen tercihe bağlı bir eğitim olarak tanımlanmaktadır (Bates, 2008).

Yüz yüze eğitime ara verilmesiyle küresel olarak etkisini gösteren Covid-19 salgını nedeniyle en az 1,5 milyar öğrenci ve 63 milyon öğretmenin içinde bulunduğu eğitim öğretim faaliyetleri kesintiye uğramıştır (UNESCO, 2020). Türkiye'de ise bu sayı yaklaşık olarak 25 milyonu bulmaktadır (MEB, 2020).

Bunların yanı sıra pandemi sürecinde devletler, başta ekonomik ve sosyal alanlar olmak üzere birçok alanda ortaya çıkan krizler ve eşitsizliklerle mücadele etmektedirler. Eğitim alanında da ülkeler arasında ya da ülke içinde bulunan okullar bazında uygulamalar ve imkanlar açısından farklılıklar bulunmaktadır. OECD (2020) tarafından yapılan "Covid-19 Salgınında Eğitim 2020" isimli çalışmaya göre ülke içindeki okullar sahip olduğu imkanlar açısından



avantajlı ve dezavantajlı olmak üzere iki kategoriye ayrılarak çeşitli değişkenlere göre 78 ülke içerisinde değerlendirilmiş ve sıralanmıştır. Bu sıralamaya göre; Türkiye'deki öğrencilerin uzaktan eğitim sırasında sessiz bir ortama sahip olma, internete bağlanabilme, derse katılım için bir bilgisayara sahip olma, yeterli yazılımın olması konuların da diğer ülkelere göre daha geri sıralarda olduğu ve bu imkanların yetersiz olduğu görülmektedir (OECD, 2020).

Uzaktan eğitim esnasında internet kesintilerinin yaşanması, okuldan ve sınıf ortamından uzak kalma, sistem alt yapısının yetersiz olması nedeniyle canlı derslere girememe, sınavların ne zaman ve nasıl yapılacağı belirsiz olması öğrencilerin hiç beklemediği bu durumlar karşısında yoğun stres ve kaygı durumlarını yaşamaları kaçınılmaz olmuştur.

Kaygı

Kaygı Türk Dil Kurumu sözlüğünde üzüntü ve endişe duyulan düşünce, tasa; genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlanmış olup eski Türkçeden (Uygurca “kadğu”) evrilmiş bir kelimedir (Türk Dil Kurumu, 2020).

İlk olarak Freud tarafından tanımlanan kaygı kavramı Psikoloji biliminde insanın yaşadığı ruhsal bir durumu ifade etmektedir. Freud'a göre kaygı insanın çevresinden gelen tehditlere karşı uyarıcı, yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunan uyum sağlayıcı bir durumdur. Psikanalizin kurucusu olan Freud kaygıyı nevrotik bir durum olarak tanımlamıştır ve kaygının özünde id'in iç tepkilerinin bastırılmasının yattığını belirtmektedir (Tuzcuoğlu, 1995: 275-285).

Kaygı bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal olarak yaşanan psikolojik ve fizyolojik bir durum olarak ele alınmaktadır (Aydın, 2017: 715-716). Kaygı toplum tarafından daha çok, kötü bir durum olarak görülmektedir ancak kaygının orta düzeyde tutulması bireyleri olumlu yönde etkileyebilmektedir. Örneğin yüksek kaygı bireylerin akademik başarısı için gereken motivasyonun ve konsantrasyonun sağlanamamasına gerginliğe neden olabilirken düşük düzey kaygı ise bireyin hedefleri için gerekli çabayı sarf etmemesi ve tedbirsizlik gibi sonuçlara sebep olabilir. Orta düzeyde kaygıya sahip olan bireyler kaygıyı uyarıcı olarak kullanabilmekte ve çalışmalarına daha rahat konsantre olabilmektedirler. Bu bağlamda kaygının şiddeti, süresi ve sıklığı kişiden kişiye farklılık gösterebileceği, kaygının yeterli düzeyde tutulması bireyin performansının arttırabileceği belirtilmektedir (Alicı ve Önder, 2016: 381-383).

Alan yazında kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki tür olarak ele alınmaktadır. Durumluk kaygı; sürekli olmayan, durumdan duruma farklılık gösteren, bireyin tehlikeli durumlarda hissettiği duygusal reaksiyonları içerir. Sürekli kaygı ise bireyin yaşantısında kaygıya olan yatkınlığıdır. Sürekli kaygısı yüksek olan kişiler huzursuzluk, karamsarlık, endişe, mutsuzluk gibi duygusal reaksiyonlarda bulunabilir (Yücel, 2003; Kaya ve Varol, 2014).

Kaygı (Anksiyete) bireyleri aşırı sıkıntı ve korku halinde tetikte tutan bir duygu durumudur. Kaygı düzeylerinin belirli alanlara yönelerek artması kişide psikolojik çevresel ve bireysel sorunlara neden olur (Manav, 2011:17). Uzaktan eğitimle birlikte öğrencilerin yeni düzene



uyum sağlamaya çalışması öğrencilerde kaygı, endişe, korku, motivasyon kaybı gibi durumların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Davranışsal yaklaşım kaygıyı bilinçdışı olaylar ve içsel çatışmalar dışında öğrenilmiş bir durum olduğunu vurgulamaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre yaşantılar sonucu öğrenilerek kazanılmış olan kaygı, öğrenmeyi sağlayan bağlantıların kaldırılması sonucunda ortadan kalkabilir (Özmen, 2006: 47).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı bireylerin hayatlarını etkileyecek düzeyde verecekleri kararları beklerken yaşadıkları duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler vermeye yatkın oldukları dönemdir (Dugas vd., 2005: 57-70). Belirsiz durumlar karşısında kişiler negatif yönlü yorumlamalar bu durumu bir tehdit olarak görmektedirler. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişiler bu zamanları hayatların da ki en stresli dönem olduğunu işlevselliklerinde sıkıntılar yaşanabileceğini hatta olabilecek en kötü senaryolarının dışında artık fantastik distopyalar (olumsuz gelecek senaryoları) oluşturduklarını belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmalarda (Ersöz vd., 2016; Erguvan, 2015; Korkut ve Keskin, 2015; Sarı, 2007; Terzi, 2004) belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı, endişe, anksiyete ve türevleriyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve yüksek anksiyete bozukluğu arasında anlamlı bir ilişkili olduğu saptanmış bunun yanı sıra birçok psikolojik rahatsızlığın kapısını aralayıcısı olduğu düşünülmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı, panik bozukluk ve agorafobi ve depresyon rahatsızlıklarının tetikleyicileri aynı tetikleyicilere sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Holaway vd., 2006: 158-174).

Belirsizlik, bir olay ya da durum karşısında sonuçlarının neler olabileceğini bilememek olarak tanımlanırken Dugas ve Koerner'e göre endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramları birbirinden ayrı olarak değerlendirilemez. Belirsizlik korku, endişe ve kaygıyı beraberinde getirmektedir. (Dugas ve Koerner, 2005: 61-81).

Sosyal Destek

Sosyal destek insanların hem fiziksel ve hem de ruhsal anlamda sağlıklı olmalarını sağlamak için bireye uygun duygusal, maddi ve kognitif desteğin sağlanması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek, bireylerin sosyal yardıma ihtiyaç duyduğu zamanlarda çevresindekiler tarafından sosyal ihtiyaçlarının karşılanması olarak ifade edilirken diğer bir tanıma göre sosyal destek; bireyin sorunlarla karşı karşıya kaldığı durumlarda bireyin ailesi, arkadaşları, komşuları ve kurumlar tarafından sağlanan psikolojik ve fiziksel yardımlardır. Sosyal desteğin azalması bireylerde endişe, çaresizlik ve yalnızlık gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olmaktadır. Sosyal destek bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığına olumlu etkisinin yanında kişinin kendisine olan öz saygısını arttırmakta, bir topluluğa aidiyet duygusunu pekiştirmekte ve sevgi, saygı, bağlılık gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Sosyal destek özellikle kriz dönemlerinde; doğal afet, iş kaybı, eş ve arkadaş kaybı gibi durumlarda daha çok önem arz etmektedir (Dhar, 2001: 1012-1020; White vd., 2009: 1872; Günay vd., 2018; Aydın Boylu vd., 2019).

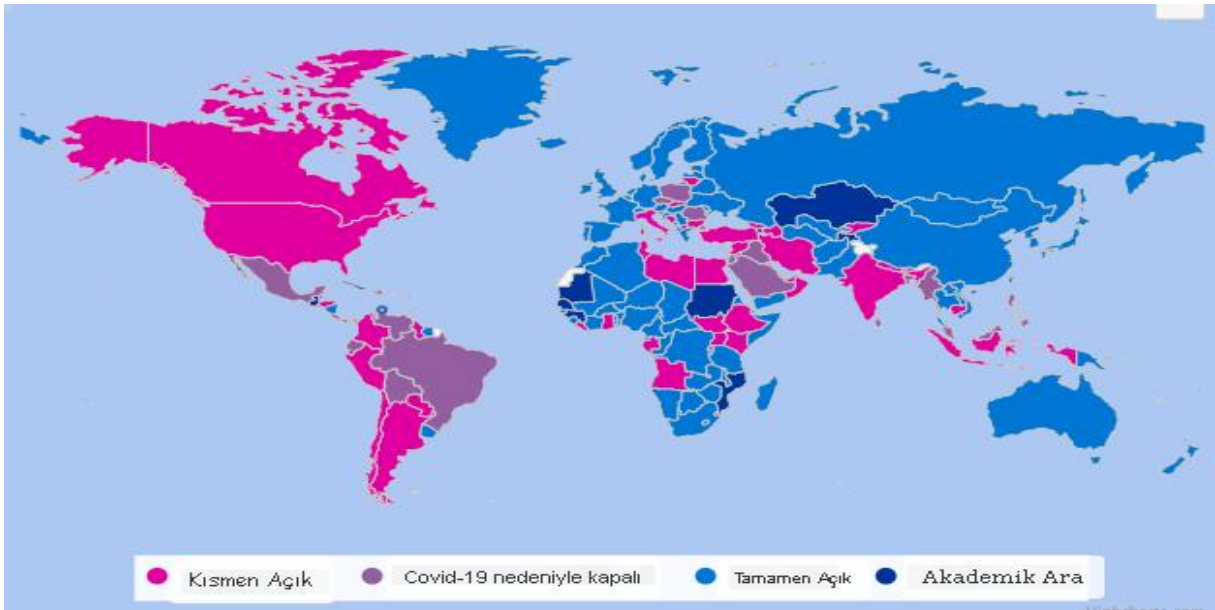


Başlıca sosyal destek sistemleri; aile üyeleri, arkadaşlar, komşular ve kamu kuruluşlarıdır. Algılanan sosyal destek; bireyin sosyal desteği ihtiyaçları çerçevesinde ne oranda ne kadar karşılandığına dair inancıdır. Kısaca bireyin etkileşimde bulunduğu sosyal ağlarından aldığı desteği nasıl algıladığıdır (Oktan, 2005; Yamaç, 2009; Zengin vd., 2017; Sağlık ve Ersoy 2020).

UNESCO ve UNICEF gibi uluslararası örgütler özellikle dezavantajlı gruplar için eğitim kurumlarının kapanmasının olumsuz etkilerini hafifletme ve uzaktan eğitim yoluyla eğitimin devamlılığını kolaylaştırmak amacıyla ülkeleri desteklemektedirler. Eğitim hakkı her bir insanın sahip olduğu temel haklardan biridir. Ancak kişi ya da devletler özelinde bu hakkın kullanılmasında, kalitesinde eşitsizlikler ortaya çıkabilmektedir. Bu eşitsizlikler özellikle düşük gelirli ülkelerde şiddetli olarak görülmektedir.

Şekil 1’de Covid-19 pandemisi nedeniyle eğitimin kesintiye uğradığı ülkelere yer verilmiştir. Okullar ülkelere göre yerel düzeyde ya da ülke genelinde kapatılmıştır. UNESCO İstatistik Enstitüsü verilerine göre toplam 191 ülkede okul öncesi de dahil olmak üzere tüm eğitim düzeylerinden 1,9 milyar öğrenci pandemiden etkilenmiş, her 10 öğrenciden 9’unun eğitimi kesintiye uğramıştır (UNESCO, 2020).

Şekil 1. Covid-19 Pandemisi Nedeniyle Eğitimin Kesintiye Uğradığı Ülkeler, Kasım 2020 Verileri (UNESCO, 2020).



Yöntem

Araştırma, Covid 19 pandemi sürecinde öğrencilerin uzaktan eğitime ilişkin yaşadığı stres ve kaygı durumlarını incelemek amacıyla oluşturulan nitel bir çalışmadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Çalışma kapsamında nitel araştırma yaklaşım türlerinden olan fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır. Fenomenolojik çalışma, belirli kişilerin bir kavram veya olayla ilgili deneyimlerinin ortak anlamını araştırmaktadır (Yıldırım



ve Şimşek, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken ilgili literatür dikkate alınmıştır ve iki akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Gerekli düzenlemeler yapılarak yüz yüze ve telefon ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Araştırma Covid-19 pandemi sürecinde öğrencilerin uzaktan eğitime ilişkin yaşadığı stres ve kaygı durumlarını, uzaktan eğitimin yetersiz yönlerini, bu sürecin öğrencilerin akademik ve sosyal hayatlarına etkisini incelemeyi, sosyal destek sistemlerinin varlığı ve öğrencilerin stres durumlarıyla baş etme stratejileri öğrenilemeye çalışılmıştır. Bu bağlamda araştırma aşağıdaki sorular etrafında somutlaştırılmıştır:

1. Online derslerde teknik sorunlar yaşıyor musunuz, yaşıyorsanız bu sorunlar sizi nasıl etkiliyor, bu sorunların çözümünde çevrenizde size yardımcı olacak kişi ve kişiler bulunuyor mu?
2. Web tabanlı uzaktan eğitimde düşüncelerinizi özgürce ifade edebiliyor musunuz, online derslerde kamera ve seslerin kapalı olması öğretmenlerinizle ilişkilerinize nasıl bir etkisi oluyor?
3. Web tabanlı uzaktan eğitim süreci okulla bağınızı nasıl etkiliyor, bu sürecin uzaması akademik ve sosyal hayatınıza nasıl bir etkisi oluyor?
4. Uzaktan eğitim sürecinde öğretmen ve akran ilişkilerinize, konuların anlaşılmasına, sınavların yapılış şekline yönelik kaygılarınız var mı varsa bu kaygılarınızla baş etmek için neler yapıyorsunuz?

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu belirlemek amacıyla kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Kartopu örnekleme, çalışmanın konusu ile ilgili zengin ve yeterli bilgilerin alınabileceği referans bir kişi seçilerek bu kişiler aracılığıyla diğer kişilere ulaşılmaktadır (Creswell, 2008; Patton, 2002). İçinde bulunduğumuz salgın gibi zorlu ve riskli süreçte katılımcı sayısı sınırlı tutularak 7 kız ve 7 erkek olmak üzere toplam 14 öğrenciyle görüşülmüştür. Çalışmada katılımcılar; K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14 şeklinde kodlanmıştır. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin farkındalık düzeyi yüksek öğrenciler ve lise öğrencisi olmasına dikkat edilmiştir.

Tablo1. Öğrencilerin Cinsiyeti ve Sınıfı

Katılımcı	Cinsiyet	Sınıf	Katılımcı	Cinsiyet	Sınıf
K1	Kız	10	K8	Kız	11
K2	Kız	10	K9	Erkek	11
K3	Erkek	10	K10	Kız	11
K4	Erkek	10	K11	Kız	12



K5	Erkek	11	K12	Erkek	12
K6	Erkek	11	K13	Kız	12
K7	Kız	11	K14	Erkek	12

Verilerin Toplanması

Gerekli literatür taraması yapılarak araştırmanın amacına uygun yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Bu form kapsamında katılımcıların kendilerini daha iyi ifade edebileceği ve derinlemesine görüşmeyi mümkün kılan açık uçlu sorular sorulmuştur. Formda 7 açık uçlu soru ve 1 kişisel soru bulunmaktadır. Sorular daha çok pandemi süreci içerisinde öğrencilerin yaşadığı stres ve kaygı durumlarına, bu döneme ilişkin duygu ve düşüncelerine odaklanmaktadır. En fazla 15 dakika olarak planlanan görüşmeler 23.11.2020-10.12.2020 tarihleri arasında lise öğrencileriyle telefonla ve yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Toplam 14 öğrenci ile görüşülmüştür. Örneklemin 14 öğrenci ile sınırlandırılmasının nedeni öncelikle Pandemi dönemi olması nedeniyle hem katılımcılar hem araştırmacıların bu konuda tedirgin olmalarıdır. Bir diğer neden ise yapılan görüşmeler doğrultusunda alınan bilgilerin tekrar edilmesi dolayısı ile veri doygunluğuna ulaşılmış olmasıdır.

Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanan veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir. İçerik analizinde birbirine benzeyen veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilerek nesnel bir değerlendirme ile okuyucunun anlayacağı şekilde yorumlanmaktadır (Şimşek vd., 2008: 439). Verilerin çözümlenmesi sürecinde görüşmeler incelenerek kodlamalar yapılmıştır. Çalışma kapsamında Covid-19 pandemisi ve uzaktan eğitim, kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal destek olmak üzere 4 kategori üzerinde durulmuştur.

Bulgular

Bu bölümde; Covid-19 pandemi sürecinde öğrencilerin uzaktan eğitime ilişkin yaşadığı stres ve kaygı durumlarının incelenmesi kapsamında öğrencilerle yapılan görüşmelerin değerlendirilmesiyle elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu bulgular, Covid-19 pandemisi ve uzaktan eğitim, pandemi döneminde öğrencilerde kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve pandemi döneminde öğrencilerin aldıkları sosyal destek olarak dört ana tema üzerinde şekillendirilmiştir. Çalışmada ilk olarak öğrencilere uzaktan eğitime yönelik kaygılarının olup olmadığı ve bu dönemin akademik ve sosyal hayatlarına nasıl bir etkisi olduğu sorulmuş ve verilen cevaplar oluşturulan tema başlıkları altında literatür bilgileri ile desteklenerek yorumlanmıştır.

Covid-19 Pandemisi ve Uzaktan Eğitim



İçinde bulunduğumuz çağ teknoloji çağı olarak adlandırılmaktadır. Bu bağlamda bilim bizlere birçok alternatif sunmaktadır. Bu alternatiflerden biri de öğrencilerin istediği ortamda istediği zamanda çeşitli teknoloji araçlarıyla derse erişimin sağlandığı uzaktan eğitimidir (Etlioğlu ve Tekin, 2020: 34-38). Ancak bu teknoloji araçlarına ulaşmak için her öğrenci aynı imkanlara sahip olmayabilir. Çalışmaya katılan öğrencilerden K5 uzaktan eğitim için teknoloji araçlarına erişime yönelik olarak “*Derslere katılmak için tablet kullanıyorum ama ilk 2 hafta derslere katılmakta çok zorlandım. Hatta çoğu derse tabletim ve internetimiz olmadığı için giremedim.*” şeklinde durumunu ifade ederken benzer ifadelerde bulunan K4 ise “*Uzaktan eğitim derslerine girebilmek için evde sadece bir tane bilgisayar vardı ama bizim evde derse girmesi gereken 3 öğrenci var dolayısıyla ilk ay telefonlarla idare ettik daha sonra ailem mecburen taksitle bir bilgisayar ve bir tablet aldı.*” diyerek ifade etmiştir. Aksi yönde ifadelerde bulunan K1 “*Uzaktan eğitime geçildiğinde zaten tablet, telefon ve bilgisayarım vardı o yüzden derslere katılmakta herhangi bir zorluk yaşamadım.*” K12 ise uzaktan eğitimde yaşanan teknik sorunlara ilişkin “*Yani çoğunlukla yaşıyoruz. Bazen hocaların interneti çekmiyor, bazen bizimkinde sorun oluyor. Çıkıp tekrar giriyoruz. Ses yankılanıyor, birden yavaşlıyor birden hızlanıyor. Çok sorun yaşıyoruz. Kaçırdığım yeri anlamaya çalışıyorum. Bu sorunları çözmek için babamdan yardım istiyorum.*” Benzer bir ifade kullanan K5 durumu şöyle ifade etmiştir: “*Çok fazla sorun yaşıyoruz mikrofonun nasıl açıldığını ilk zamanlar çözemedim. Mikrofonu açmama rağmen hocaya sesim gitmiyordu. İlk zamanlar da ise sürekli EBA bizi dersten atıyordu. Teknik sorunlarla çoğunlukla ablam ilgilenmekte.*”

Covid-19 pandemisiyle birlikte uygulanmaya başlanan uzaktan eğitim sisteminin de öğrenciler, eğitimlerini ev ortamında kendi kendilerine devam ettirmek zorunda kalmışlardır. Virüs nedeniyle ülke çapında uygulanan kısmi ya da tam zamanlı karantinalar sonucunda öğrenciler iletişimsizlik, yalnızlık gibi sorunlarla da karşı karşıya kalmaktadırlar.

Uzaktan eğitimin öğrencilerin kişisel ve sosyal hayatlarına etkisine yönelik K7 “*Ben kahvaltımı artık öğlen yemeği ile birlikte yapıyorum.12.30’da dersler bitiyor. Yemek düzenim, uyku düzenim bozuldu. Sabah çok erken saatlerde derse giriyoruz. Uykum oluyor. Akşam yemeği saatinde ben hala derste oluyorum annemler de beni bekliyor. Ayrıca bu durum annemi de etkiledi. Annemin ev içinde ve dışında çok fazla iş yükü olur önceden ben anneme günlük işlerinde yardım edebiliyordum ancak şimdi hiç yardım edemiyorum. Aslında bu duruma üzülüyorum.*” diyerek uzaktan eğitimin ve pandeminin aile bireylerinin tümünü etkilediğini belirtmiştir. Uzaktan eğitim derslerinin bazen çok plansız yapıldığını belirten bir öğrenci (K2) durumunu şöyle belirtmiştir: “*Uzaktan eğitime geçtiğimizden beri ne bir arkadaşım ile görüşebiliyorum ne de ailemle vakit geçirebiliyorum tüm zamanım derslerle ve sınavlara çalışmakla geçiyor.*” K5 ise “*Uzaktan eğitime geçtiğimizden beri arkadaşlarımla bir ya da iki defa görüştim. Hem virüs bulaşır korkusu ile buluşamadık hem de öğretmenlerimiz planda olmayan telafi dersleri başlatabiliyor bu yüzden aylardır sosyal anlamda bir aktivite yaptığım söylenemez.*” şeklinde yaşadığı durumu ifade etmiştir.

Uzaktan eğitimin etkililiği konusunda bir öğrenci(K8) “*Uzaktan eğitimin yüz yüze eğitim kadar etkili olduğunu düşünmüyorum. Çünkü; ders süreleri kısa oluyor. Okulda olduğumuzda öğretmenlerimizle tenefüslerde de vakit geçirebiliyorduk. Online derslerde öğretmenimiz konuyu anlatmak için daha çok çaba sarf ettiği için süremiz kısıtlı oluyor. İletişimimiz kısıtlı oluyor. Öğretmenlerimiz öğrencilerin dikkatini çekmekte sıkıntı yaşıyor. Kameralar açık olmadığı için göz temasının kurulamaması, ders dışında öğretmen-öğrenci arasındaki iletişim*



süresinin kısıtlı olması uzaktan eğitimin en olumsuz yönleri bence.” Benzer ifadelerde bulunan K14 “Uzaktan eğitimden yeteri kadar faydalanabildiğimi düşünmüyorum. Çünkü sürekli ya sistem bizi dersten atıyor ya da internetimiz kesiliyor. Tam derse odaklanıyorum bu gibi sorunlar ortaya çıkıyor. Sanki öğrendiklerimi unutmuşum gibi geliyor.” Aksi yönde ifadeleri olan K10 ise “Açıkçası uzaktan eğitim benim için bir avantaja dönüştü aslında benim sosyal fobim var topluluk önünde konuşamam, sınıfta soru soramam, sunumlarımı yaparken çok zorlanırım ama şimdi kalabalık bir ortam olmadığı için odamda daha rahat konuşabiliyorum, anlamadığım yerleri sorabiliyorum.” diyerek uzaktan eğitim ile ders esnasında kendini daha iyi ifade edebildiğini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan hemen hemen tüm öğrenciler benzer ifadeler kullanmıştır. Uzaktan eğitime katılabilmek için öğrencilerin genellikle tablet ve telefon kullandığı ancak bunların temininde bazı öğrencilerin zorluk yaşadığı görüşmeler sonucunda tespit edilmiştir. Öğrencilerin ve ailelerinin bu süreçten oldukça etkilendikleri ve sosyal hayatlarında birtakım değişiklikler yapmak zorunda kaldıkları görülmüştür. Ayrıca halen teknik sorunlar yoğun olarak yaşanmakta ve hem öğretmenlerin hem öğrencilerin uzaktan eğitime uyumu tam olarak sağlanamamıştır.

Pandemi Döneminde Öğrencilerde Kaygı

Kaygı bireylerde olumlu etkiler ortaya çıkardığı gibi, zihinsel olarak da yıpranmalara neden olabilmektedir. Bireyler kaygıyla daha çok sınavlar, tanışmalar, iş görüşmeleri gibi hayata önemli etkileri olan zamanlarda maruz kalmaktadır. Bu zamanlarda kaygıyı gereken düzeyde tutabilmek istendik davranışların ve gereken düzeyde performansın gösterilebilmesini sağlayacaktır. Alanyazın incelendiğinde yaşam içerisinde ortaya çıkan olumsuz durumlara bağlı olarak kaygı ve stresin bireylerde depresyon, iştah azalması, aşırı terleme, ellerde titreme, odaklanma sorunu ve sosyal etkileşimin zayıflaması gibi belirtilere sebebiyet verdiği vurgulanmaktadır (Jiao vd., 2020).

Covid-19 salgınının gençlerde de görülmesi hatta taşıyıcı konumunda olmaları onları daha sıkı sosyal izolasyon içinde bulunmalarına neden olmuştur (Üstün ve Özçiftçi, 2020: 142-153). Covid-19 pandemisi süresince öğrenciler okula gidememiş, dışarı çıkamamış öğretmen ve arkadaşlarıyla görüşmemişlerdir. Ayrıca, karantina kaygı, korku, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve öfke gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olmaktadır. Bunların yanı sıra ruhsal problemleri olan ve tedavi süreci devam eden bireyler için çok daha riskli bir süreçtir (Brooks vd., 2020).

Pandemi sürecinin çocukların ruh sağlığı üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır. Bu dönemde bireyler korku, kaygı, kendini suçlama, değersizlik ve öfke gibi duygular hissedebilmektedirler (Boelen vd., 2013: 1097). Çalışmaya katılan öğrencilerden K4 uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı kaygılara yönelik “Sınavların yapılış şekline yönelik kaygılarım çok fazla. Okula döndüğümüzde tekrar olacaksa bile bizim konularımız artacak diye düşünmeye başladım ve daha çok konu olursa unutma ihtimalimizde arttığı için stres oluyorum.” Kaygı ve korku durumlarını sıkça yaşadığını belirten K13 ise “Özellikle sınav haftalarında çok zorluk çekiyorum. Aslında ilk zamanlar evdeyim daha rahatım diye düşünüyordum. Ancak öyle olmadığını anladım. Acaba internetim kesilir de sınavdan atılırsam ya da sistem beni atar mı diye korkuyor insan. Daha çok stres yapıyorum. Kaygılanıyorum. Bilgilerin çok kalıcı olmadığını düşündüğüm için çalışmalarım yeterli düzeyde mi diye sürekli kendimi sorguluyorum.” şeklinde yaşadığı durumları ifade etmiştir. Diğer bir öğrenci (K12)



“Üniversite sınavına hazırlandığım dönemde aniden uzaktan eğitim sistemine geçilmesi beni ve tüm çalışmalarımı olumsuz etkiledi. Bir yandan üniversite sınavına hazırlanmam bir yandan da online dersler ile yeni konuları anlamaya çalışmak beni çok yordu ve sınavlara yönelik çok fazla kaygım var. Hatta bu dönemde uyku problemlerim ortaya çıktı. Sürekli konuları yetiştirememeye anlayamama endişesi var bu durumda benim huzursuz olmama neden oluyor.” Öğrencinin üniversite sınavına hazırlandığı dönemde alışmadığı ve daha önce deneyimlemediği bir sisteme geçmek zorunda kalması sınavla yönelik kaygılarını arttırdığı ve bu kaygılar neticesinde birtakım sağlık sorunları yaşadığı görülmüştür. K11 uzaktan eğitimin kendisini ve ilişkilerini oldukça olumsuz etkilediğini vurgulayarak “Evde pek verimli vakit geçiremiyorum. Uzaktan eğitim derslerinden dolayı sürekli bilgisayarın başındayım. Ailemle olan iletişimim de zayıfladı. Ben artık üzölmeye başladım. Onlarla vakit geçiremeyince kendimi suçlu hissediyorum. Kendime de eskisi gibi vakit ayıramıyorum. Ben kitap okumayı çok seviyorum ama şimdi doğru dürüst vakit bulamıyorum. Kitap okumak için kendi uyku zamanımdan almam gerekiyor.” olarak belirtmiştir.

Benzer ifadeleri kullanan diğer öğrencilerin görüşlerinden yola çıkılarak öğrencilerin özellikle süreç içerisindeki sınavlara, online derslerin kesintiye uğramasına ve konuların anlaşılmasına yönelik kaygılarının bulunduğu saptanmıştır.

Belirsizlik Karşısında Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durum ve olayların olumsuz sonuçlara neden olacağına yönelik inançlardır. Belirsizlik, herkesin yaşayabileceği bir durum olmakla beraber günlük yaşantımızın bir parçasıdır. Belirsizlik karşısında tahammülsüzlük bireyde olumsuz psikolojik, bilişsel ve davranışsal bozukluklarına doğrudan ve dolaylı yoldan etki edebilmektedir. Belirsizlik durumlarında bireyler daha olumsuz düşüncelere yatkın olduğundan dolayı bu süreç kişilere hep acı dolu bir bekleyiş gibi gelmektedir. Fakat belirsizlik kişilere olumlu olarak yeni fırsatlar, keşifler ve yaratıcılıkta sağlayabilmektedir (Bruno, 2008: 4-10).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin belirsiz durumu tehdit edici bir durum olarak görmeye ve belirsizlik durumuna negatif atıfta bulunma eğilimli oldukları görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan bireyler belirsizlik durumunu rahatsız edici bir durum olarak görmeyerek içinde bulunulan durumu fazla önemsememektedirler. Bu bağlamda belirsizlik kişilerde özgün davranışlar ortaya çıkarabilmektedir (Dugas vd., 2005; 57-70). Mart 2020 tarihinden bu yana Covid-19 salgını nedeniyle yüz yüze eğitimin yapılamaması ve sürecin halen devam etmesi belirsizlik durumlarını ortaya çıkarmıştır.

Çalışma kapsamında görüşülen öğrencilerden K9 belirsizlik durumlarına yönelik “Aslında hepimiz okuldan uzaklaştık diye düşünüyorum. Kendimde disiplin sağlayamıyorum. Okula gitsem böyle olmazdı. Ama hala okulların açılmaması beni üzüyor okulumu arkadaşlarımı çok özledim. Çünkü o zaman günlük rutinim belliydi. Şimdi sabah olan canlı derslerime girmediğimde disiplin olmadığında kendimi kötü bile hissetmiyorum. Akademik olarak gelecek kaygısı yaşıyorum. Kendimi boşlukta hissediyorum.” K1 belirsizliklerin çok fazla olduğunu vurgulayarak “Birinci sınavlarımızı olduk. Ama olmayanlar var. Onlara sınav yapılmazsa bize haksızlık olacak. İkinci sınavlarımız nasıl olacak mı, olmayacak mı, hiçbir şey belli değil. Çok fazla belirsizlikler var. Bunlar beni düşündürüyor.” K7 ise “Pandemi her şeyi altüst etti şimdi hiçbir şey eskisi gibi değil ve ne zaman eskisi gibi olacak bilmiyoruz. Ne ikinci sınav tarihlerimiz belli ne de okulun ne zaman açılacağı... Bu belirsizlikler beni çok



yordu.” Benzer ifadeler kullanan bir başka öğrenci ise (K7) “İlk başlarda okulu pek aramadım. Bu şekilde eğitim öğretime devam etmek daha cazip geldi. Ancak daha sonra öğrendiklerimin çok kalıcı olmadığını anladığımda okulun değerini anladım. Sürekli bir belirsizlik olduğu için umutsuzluğa kapılıyorum. Aslında bir gün okul açıldı deseler inanmam.”

Öğrencilerin uzun zamandır daha önce deneyimlemedikleri bir sistem ile eğitim görmeleri ve bu sürecin daha ne kadar devam edeceğini bilememeleri onların umutsuzluk, üzüntü, özlem gibi duyguları hissetmesine neden olmuştur.

Pandemi Döneminde Öğrencilerin Aldıkları Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin genel iyilik halinin arttırmasının yanı sıra sağlık sorunlarına karşı kişisel direnci arttırabilen destekleyici davranışları da içerir (Haber vd., 2007). Yeterli sosyal destek bireyin öz saygısının, öz yeterliliğinin ve dayanıklılığının arttırılmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Sosyal desteğin zihinsel ve fiziksel sağlığa pozitif yönlü bir etkisi söz konusudur. Alan yazın incelendiğinde Ebola, İnfluenza, Sars ve Covid-19 gibi salgınlarda sosyal desteğin stresle başa çıkmada etkisi üzerine bir dizi çalışma mevcuttur (Pressman vd., 2005: 297; Mohammed vd., 2015; Liu vd., 2020).

Koronavirüsü hayatın birçok alanında sorunların oluşmasına neden olmuştur. Psikososyal gelişimini henüz tamamlamayan gençlerin bu dönemde karşılaştıkları sorunlarla baş etmesinde sosyal destek sistemleri oldukça önem arz etmektedir. Bu bağlamda uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin karşılaştığı sorunların çözümünde yardımcı olacak sosyal destek sistemlerinin varlığının da bireylerin güçlendirilmeleri açısından olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Sağlık ve Ersoy, 2020).

Bu doğrultuda bazı öğrencilerin kimlerden destek aldıklarına bakıldığında; bir öğrenci, “Derste teknik sorunlar yaşıyorum. Mesela derse girmekte sıkıntı yaşıyabiliyoruz böyle durumlarda abimden yardım isterim. Bazen konularda anlamadığım yerlerde oluyor abimin olması benim için bir avantaj sağlıyor (K11). Şeklinde ifade ederken bir başkası “Sürekli karantinede olmak ve derslerin uzaktan eğitim şeklinde olması benim tüm motivasyonumu düşürüyor. Ama arkadaşlarımda bunları yaşadığını bilmek beni biraz olsun rahatlatıyor. Onlarla internet üzerinden her zaman konuşup dertleşebiliyoruz bir sorun yaşadığımızda beraber halletmeye çalışıyoruz arkadaşlarımla ve okulumu çok özledim (K10).” Aldığı desteği belirtmiştir bir başka öğrenci ise “Pandemi boyunca derslerim konusunda ailem sürekli destek oldu. Bilgisayarım yoktu yeni bir bilgisayar aldılar kendimi bir yükümüş gibi hissetsem de onlar olmasa bu dönem benim için çok daha zor olurdu (K8).” diyerek durumunu ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerle yapılan görüşmeler neticesinde öğrencilerin ihtiyaç duyduğu sosyal desteğin aile bireyleri ve arkadaşları tarafından sağlandığına ulaşılmıştır. Bu sosyal destek sistemlerinin varlığı sayesinde zor durumlar karşısında öğrencilerin, ortaya çıkan problemler ile daha kolay baş edebildiği, içinde bulunulan durumu daha gerçekçi değerlendirdiği ve stresörlerin olumsuz etkilerinden daha az etkilendiği görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Covid-19 adı verilen küresel virüs salgını dünyayı etkisi altına almıştır. Kaos kuramına göre dünyanın herhangi bir bölgesinde gelişen bir olay ya da kriz başka bir olayın tetikleyicisi



olabilmektedir (Gürsakal, 2001: 4). Covid-19 salgını ile de birçok alan da krizler ortaya çıkmıştır. Düzensizliğin düzenini yaratan koronavirüsü eğitim sisteminde uzaktan eğitime geçişe neden olmuştur. Öğrencilerin öğretmenlerin ve ailelerin bu sürece uyumu sancılı geçse de sürecin devam etmesi bu uyumu zorunlu kılmıştır.

Covid-19 pandemi sürecinde öğrenciler eğitim-öğretim faaliyetlerini uzaktan eğitim sistemi içerisinde internet üzerinden dijital araçlarla devam ettirmektedirler. Bu dönemde öğrenciler okul içi faaliyetlerinden uzak kalmış, arkadaşları ve öğretmenleriyle olan ilişkileri kesintiye uğramıştır. Öğrencilerin okul ortamına ve yüz yüze eğitime özlem duyduğu, online derslerden yeterince verim alamadığı, planlarının ve günlük rutinlerinin bozulduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda öğrencilerde kaygı, stres, belirsizlik, korku gibi durumların yaşandığı ve olumsuz etkilendikleri görülmektedir.

Araştırmada ele alınan uzaktan eğitim sürecinin; öğrencilerde konuların yetişip yetişmemesine, konuların yeterince anlaşılmasına, bu sürecin ne zaman biteceğine, ders esnasında teknik sorunların yaşanmasına, sınavların yapılış şekline ve okul başarılarına yönelik kaygıların yoğun olarak yaşamasına neden olduğu görüşmeler sonucu saptanmıştır. Bu süreçte öğrencilerin sahip olduğu sosyal destek sistemleri devreye sokularak çeşitli aktivitelerle yaşanan kaygı ve stres durumlarının ifade edilmesi sağlanmalı, öğrencilerin okuldan uzak kaldığı bu dönemde eğitim ve öğretimin sadece okuldan ibaret olmadığı unutulmamalı öğretmen, öğrenci ve ebeveyn iş birliği sayesinde uzaktan eğitimden daha olumlu sonuçlar alınabileceği düşünülmektedir. Ayrıca uzaktan eğitim sisteminde online derslerin daha verimli geçmesi için internet alt yapısı güçlendirilmeli, ders takibi için kullanılan teknoloji araçlarına ulaşamayan öğrencilerin eksikleri tespit edilerek temin edilmelidir. Bu bağlamda gerekli müdahalelerin yapılmasıyla birey süreci en sağlıklı şekilde atlatabilir, gerekli motivasyonu sağlayabilir, problem çözme becerileri geliştirilebilir, kaygı düzeyleri en aza indirilebilir ve birey tüm yönleriyle güçlendirilebilir. Aksi durumda kaygı ve stresin bireyde istenmedik olumsuz sonuçlara yol açabileceği unutulmamalıdır.



KAYNAKLAR

- Akyüz, Y. (1986). *Türk Eğitim Tarihi (Başlangıçtan 1985'e)*. Genişletilmiş ikinci baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Alıcı, E., Önder, C.F. (2016). Kaygı Bozukluğu Olan ve Olmayan Yetişkinlerde Sosyal Beceri ve Benlik Saygısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (46): 381-383.
- Aydın, A. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (KTÜ Örneği)". *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17 (4): 715-716.
- Aydiner Boylu, A., Günay, G., Ersoy, A. F., (2019). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Sosyoekonomi Dergisi*, vol.27, 211-222.
- Ayverdi, İ. (2011). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, Kubbealtı Neşriyat, 4(1).
- Bates, T. (2008). What do you mean by? Online Learning and Distance Education Resources. <https://www.tonybates.ca/2008/07/07/what-is-distance-education/> (10 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Boelen, P. A., Spuij, M. (2013). Symptoms of post-traumatic stress disorder in bereaved children and adolescents: Factor structure and correlates. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 41(7): 1097-1108.
- Bozkurt, A. (2017). Türkiye'de uzaktan eğitimin dünü, bugünü ve yarını. *Açık Öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAD)*, 3(2), 85-124. <https://doi.org/10.1080/01587919.2019.1681894> (25 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet Psychiatry*, 395(14).
- Bruno, D. (2008). Testing Anxiety/Uncertainty Management Theory across HispanicNon-Hispanic Barriers. *Communication Studies Undergraduate Publications, Presentations and Projects*. 56: 4-10.
- Creswell, J. W. (2008). *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (3. baskı). New Jersey: Pearson Education, Inc. Upper Saddle River.
- Dhar, H. L. (2001). Gender, Aging, Health and Society. *J Assoc Physicians India*, 49: 1012-1020.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., Philips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1): 57-70.
- Dugas, M. J., & Koerner, N. (2005). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(1),



61–81. <https://www.researchgate.net/publication/233492749> (22 Ocak 2021 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Erguvan, F. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Ersöz, F., Ersöz, T., ve Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle Başa Çıkmada Etkili Olan Kriterlerin Araştırılması: Bir Üniversite Uygulaması. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(3), 215-232.

Etlilioğlu, M., Tekin, M. (2020). Elektronik Öğrenmede Öğrenci Tutum ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkide Öğrenci Merak ve Kaygısının Aracılık Rolü. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4:34-38.

Günay, G., Ersoy, A. F., Aydın Boylu, A., (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kırılabilirlikleri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, Vol.53, 1177-1186.

Gürsakal, N. (2001). Yeni Bilim. http://www.academia.edu/download/37299078/YENI_BILIM.docx (23 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Haber, M.G., Cohen, J.L., Lucas, T., Baltes, B.B., (2007). The Relationship Between Self-Reported Received and Perceived Social Support: A Meta-Analytic Review. *Am J Community Psychol.* 39 (1–2): 133–44.

Holaway, R., M., Heimberg, R. G., Coles, M. E. (2006). A Comparison of İntolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalised Anxiety Disorder. *Journal Of Anxiety Disorders*, 20: 158–174.

Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. *The Journal of Pediatrics*. doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013

Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

Kırık, M.A., (2014). Uzaktan Eğitimin Tarihsel Gelişimi ve Türkiye’deki Durumu. *Marmara İletişim Dergisi*, 21: 73-94.

Korkut, A., ve Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts and Science*, 1(2), 31-57.

Liu, X., Shao, L., Zhang, R., Wei, Y., Li, J., Wang, C., et al. (2020). Perceived Social Support And Its İmpact On Psychological Status and Quality Of Life Of Medical Staffs After Outbreak Of SARS-Cov-2 Pneumonia: A Cross-Sectional Study, Available at SSRN 3541127.



Mohammed, A., Sheikh, T. L., Gidado, S., Poggensee, G., Nguku, P., Olayinka, A., Et Al. (2015). An Evaluation Of Psychological Distress And Social Support Of Survivors And Contacts Of Ebola Virus Disease Infection and Their Relatives In Lagos, Nigeria: A Cross Sectional Study-2014. BMC Public Health, 15(1): 1–8.

Manav, F. (2011). “Kaygı Kavramı,” Toplum Bilimleri Dergisi, 5 (9): 202-205.

MEB, (2020). Sayılarla Uzaktan Eğitim. <https://yegitek.meb.gov.tr/www/sayilarla-uzaktan-egitim/icerik/3125> (21 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

OECD (2020). A Framework to Guide an Education Response to he Covid-19 Pandemic of 2020. <http://www.oecd.org/education/> (21 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 21:183-192.

Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39(1): 47

Patton, M. Q. (2002). Qualitative Research and Evaluation Methods (3. baskı). Thousand Oaks, California: SAGE

Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S., Treanor, J. J., (2005). Loneliness, Social Network Size, and İmmune Response to İnfluenza Vaccination in College Freshmen. Health Psychol. 24(3):297.

Sağlık, G. N., Ersoy, A. F., (2020). Covid-19 Salgın Sürecinde Üniversite Öğrencilerine Yönelik Sosyal Destek Mekanizmalarının İncelenmesi: Nitel Bir Araştırma. 2. International European Conference On Interdisciplinary Scientific Researches (Ss.300-309). Ankara, Türkiye

Sarı, S. (2007). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Schou, C., Heegaard, N. H. H., Electrophoresis, B., S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it rapid review of the evidence. The Lancet, 395 (10227): 912-920.

Şimşek, A., Özdamar, N., Becit, G., Kiliçer, K., Akbulut, Y., Yıldırım, Y. (2008). Türkiye'deki Eğitim Teknolojisi Araştırmalarında Güncel Eğilimler. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19: 439-458.

Terzi, A. R. (2004). Üniversite öğrencilerinin güç mesafesi ve belirsizlikten kaçınma algıları üzerine bir araştırma. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(2), 65–76

Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, (7): 275-285.



Türk Dil Kurumu, (2020). “Kaygı”. <https://sozluk.gov.tr/> (20 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

UNICEF, (2020). UNICEF And Microsoft Launch Global Learning Platform to Help Address COVID-19 Education Crisis. https://www.unicef.org/press-releases/unicefand-microsoft-launch-global-learning-platform-help-address-covid-19-education_ (21 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Üstün, Ç., Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması, Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, (25): 142-153.

White, E.M., Philogene, G.S., Fine, L., Sinha, S. (2009). Social Support and Self-Reported Health Status of Older Adults in the United States. *American Journal of Public Health*, 99(10): 1872-1878.

WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (22 Kasım 2020 tarihinde erişim sağlanmıştır).

Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2018). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yücel, E. O. (2003). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Zengin O., Günay G., Ersoy A. F. (2017). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Başatma Stillerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 6:255-268.