



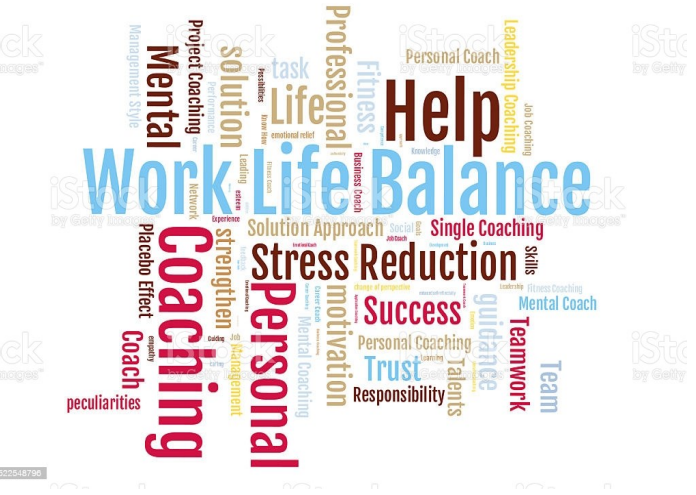
Bülten İçeriği

- Psikolojik Uyum
- Denge Modeli
 - Beden
 - Başarı
 - İlişkiler
 - Maneviyat
- Etkileşim Basamakları
 - Bağlanma
 - Farklılaşma
 - Ayrılma

Pandemi Sürecinde Okula ve Çevreye Uyum

Her insan kendisini ve çevresindeki dünyayı doğrudan kendi duyu organları vasıtasıyla dokunarak, duyarak, görerek, koklayarak ve tadına bakarak deneyimler. Aynı zamanda bedensel durum ve organlar hakkında durumu yine bireyin kendisine ileten duyları da vardır. Haliyle her bir insanın olaylar ve durumlar karşısında aynı tepkileri göstermesi beklenemez. Yaşanan pandemi sürecinde bireysel ve toplumsal olarak farklılaşan bir süreç yaşamamızın temeli, duysal deneyimlerimizin farklı olmasından ileri gelmektedir. Bu süreç, yalnızca fiziksel olarak değil alışlagelen yaşamsal rutinin bozulmasından dolayı psikolojik olarak da etkisini hissettirmiştir.

Pandemi sürecinde yaşanan tedbirlere dayalı kapanma ve hastalığa bağlı karantina koşulları çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerde de psikolojik açıdan zorlanmaları beraberinde getirdi. Çocuklarda ve yetişkinlerde hareket alanının kısıtlanması ile fi-



ziksel sağlık açısından olumsuz koşullar oluştu. Aksamaya uğrayan günlük yaşam rutini, uyku ve beslenmede düzensizliği beraberinde getirdi ve sosyal ilişkilerde zorunlu çekilmeler yaşandı. Fiziksel sağlığın yanında psikolojik sağlığın da etkilendiği bir dönem oldu.

Tüm dünyada pandemi süreci devam ederken diğer pek çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de normalleşme kararları alınmaya başlandı ve okullarda yüz yüze eğitim/öğretim sürecine başlandı. Bu aşamada öğrenciler, öğretmenler ve veliler açısından “uyum” kavramının önemi ortaya

çıktı. Uyum kavramı, doğumdan ölüme dek günlük olaylarla karşı karşıya gelen her bir bireyin yaşadığı doğal bir süreç olarak tanımlanabilir. İnsanoğlu, yaşamsal olarak bozulan dengesini yeniden dengeye getirmeyi sağlayabilecek birçok mekanizmaya sahiptir ya da başka bir deyişle uyum için gerekli mekanizmaları geliştirebilecek potansiyele sahiptir. Gelişme ve uyum sürecinde taleplerin muhakeme edilmesi sonucunda ortaya çıkan reaksiyonlar, bunların getirdiği diğer reaksiyonlar ve ortaya çıkan durumun analiz edilmesi önemli unsurlardır.

İnsan yaşamı, insanın varlığının yaşamdaki dört boyutu açısından kavramsallaştırılmıştır: Beden/sağlık, iş/başarı, ilişkiler ve maneviyat. Yaşamsal sorunlar ve çatışmalar ortaya çıktığında insan bu dört boyuttan birine yönelme eğilimi gösterir. Bazı bireyler sorun ve çatışmalar karşısında bedensel semptomlar geliştirerek, bazıları iş ve performans alanına yönelim göstererek, bazıları sosyal etkileşimleri artırma ya da azaltma davranışıyla, bazıları da maneviyata ve hayallere sarılarak tepkisini gösterir. Boyutlardan birinden açığa çıkan enerji, kişisel deneyimlerimizin bir sonucu olarak diğer bir alana aktararak çatışma süreci ile mücadele gerçekleştirilir.

Pandemi dönemi açısından değerlendirildiğinde yaşamdaki bu dörtlü denge zorunlu olarak alınan resmi kararlar neticesinde kısıtlamalara uğrayarak bozuldu. Kimi zaman sokağa çıkma yasağı uygulamaları ile beden alanında kısıtlanmalar ile hareketsiz bir süreç ve hastalık ile de sağlık açısından tehdit içerisinde bulunan bir dönem yaşanırken kimi zaman da çevre ile iletişimden kaçınarak ilişkiler açısından zorlu bir dönem yaşandı. Bu aşamalar ile yaşamsal dengedeki sorun ve çatışmalar karşısında yeteneklerimiz doğrultusunda fiziksel ve psikolojik sağlığımızı korumaya çalıştık. Yaşamsal sorunlarla zaman zaman bireyin yaşamında denge bozulabilirken bu dönemlerde yeni öğrenmelerle yeteneklerimizin keşfi de olumlu bir durum olarak karşımıza çıktı. Öğretmenlerin, uzaktan eğitim sürecinde iş ve başarı alanında yeteneklerini keşfederek teknolojiyi etkin kullanması ve öğrenciler üzerinde etkili metotlar geliştirmeleri bu sürecin olumlu yanlarından biri olduğu söylenebilir. Ayrıca pandemi sürecinde yine hijyenin önemli bir unsur olarak ön plana çıkması temizlik, titizlik ve düzenlilik gibi bazı yeteneklerin gelişmesine olanak sağladı.

Yüz yüze eğitim/öğretim sürecine geçilmesi ile birlikte pandeminin getirdiği kısıtlamalar kontrollü olarak kaldırıldı ve normalleşme sürecine tedbirler alınarak geçildi. Öğretmenler, veliler ve öğrenciler açısından denge yeniden kurulmaya başlandığı bir dönemin içerisindeyiz. Bu süreç, okula ve çevreye uyum süreci olarak değerlendirilmektedir.

Uyum sürecinde sağlıklı ilişkiler kurulmasının üç basamağından bahsedebiliriz: Bağlanma/ilişki kurma, farklılaşma ve ayrılma.

Bağlanma/İlişki Kurma: Bağlanma, insan yaşamı boyunca devam eden zorunlu bir ihtiyaçtır. Bu basamakta bireyler arkadaşları, ailesi, eşi ve toplumdaki diğer kişilerle ilişkilerini kurup devam ettirirler. Pandemi kısıtlamalarının ortadan kalkması ile birlikte öğretmenler; yeni iş arkadaşları, yeni öğrenci ve veliler ile bağlar kurmaya başlarken öğrenciler; yeni arkadaşlar ve öğretmenler ile, veliler de yeni öğretmenler ile birlikte kendileri gibi yeni veliler ile bağlar kurmaya başladı. Yaşamsal bütünlüğün devamı için bu bağların kurulması zorunludur.

Farklılaşma: Bu basamakta bireyler, gelişim ve büyüme süreçlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirirler. Toplum-

sal ilişkilerde bireyin beklenen davranışları sergilemesi bu basamakta bireyin yetenekleri ölçüsünde gerçekleşir. Her insanın aynı olmadığı, bazen farklı yorum ve düşüncelere sahip olunabileceği unutulmamalıdır. Farklılıklara saygı duyarak kendi duygu ve düşüncelerimizi ifade edebilmemiz gerekir. Aksi takdirde kurulan bağlarda “Ben” olamayız.

Ayrılma Aşaması: Kurulan bağlarda ilişkiler devam ederken kişi, kendi bireysel amaç ve değerlerini devam ettirebilmek ihtiyacını da taşır. Öğretmenler, okul saatlerinde sorumluluklarını yerine getirirken kendi kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamayı arzu ederken öğrenciler de akademik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması gayesini sürdürmektedir. Veliler de benzer şekilde öğrencilerinin akademik ve sosyal ihtiyaçlarının okul tarafından karşılanması ihtiyacını dile getirirler. Olası problemlerin ortaya çıkışı da bu basamakta gerçekleşir. İlişkiler ya sağlıklı bir şekilde ayrışır ya da olaylı bir şekilde ayrılır. Dikkat edilmesi gereken nokta ise bireysel amaçlara saygı göstermek ve anlayışla yaklaşmaktır. Söz gelimi, uzun süredir sosyal ilişkilerden geri kalan bir öğrencinin bireysel gayesi arkadaşları ile daha çok zaman geçirmek olabilecek iken öğretmenin bu süreçte akademik olarak öğrencinin eksikliklerini kapamak çabası içerisinde olması ilişkinin sağlıklı yürütmesinin önüne geçebilir.

Bireyin sağlıklı bir şekilde gelişimi hem kendi amaçları doğrultusunda kendisini diğerlerinden ayırıp kendi ayakları üzerinde durmasına hem de başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurmasına bağlıdır. Dolayısıyla bireyleri yaşadığı aile ve çevresi ile bir bütün olarak değerlendirmek ve aile ve çevresi içerisinde bireysel olarak amaçlarını gerçekleştirmesine yardımcı olmak oldukça önemlidir.



KAYNAKÇA

- Eryılmaz, A. (2020). Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi. *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2), 1-7.
- Peseschkian, N. (2015). Pozitif psikoterapiye giriş kuram ve uygulama (Çev: T. Sarı). *Ankara: Anı Yayıncılık*.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.