

## Psychological Problems Experienced by Teachers and Ways of Coping with the Problems During the Covid-19 Pandemic Process: The Teachers' Views

Salih SARIŞIK<sup>1</sup>, Mesut GÜREL<sup>2</sup>, Şeref USLU<sup>3</sup>, Ebru DÖNMEZ<sup>4</sup>

### ABSTRACT

The main purpose of the research is to determine the opinions of teachers about the psychological problems experienced by teachers working in primary and secondary education during and after the distance education process during the Covid-19 pandemic process, the sources of these problems, their strategies for coping with psychological problems, and how the psychological problems and processes they experience will affect their profession after the crisis. Case study, one of the qualitative research methods, was used in the research. The study group of the research consists of 20 teachers from different branches determined by the maximum diversity sampling method, one of the purposive sampling methods. In the research, "semi-structured interview form" developed by the researcher was used as a data collection tool. Expert opinion was sought in order to determine whether the questions in the interview form were suitable for the purpose of the interview. Necessary corrections were made in line with the suggestions and criticisms from the experts. The data obtained from the interviews were analyzed by descriptive analysis method. When the research data are examined, in line with the findings; The participants face stress, anxiety and physical difficulties in the distance education process, the uncertainty of the process and constant exposure to the computer as the source of these difficulties, the activities such as listening to music, painting, doing sports and sleeping while struggling with the difficulties, and the end of the process. It has been concluded that there are positive and negative effects by switching to education. Difficulties experienced in the distance education process and various suggestions have been made to overcome these difficulties.

**Keywords:** Online learning, Pandemic, Psychological problem

## Covid-19 Pandemi Sürecinde Öğretmenlerin Yaşadığı Psikolojik Sorunlar ve Sorunlar ile Baş Etme Yolları: Öğretmen Görüşleri

### Öz

Araştırmanın temel amacı, Covid-19 pandemi süreci içerisindeki uzaktan eğitim sürecinde ve sonrasında ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin yaşadığı psikolojik sorunlara, bu sorunların kaynaklarına, psikolojik sorunlarla başa çıkma stratejilerine ve yaşadıkları psikolojik sorun ve süreçlerin kriz sonrasında mesleklerine nasıl etki edeceğine ilişkin öğretmen görüşlerini belirlemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile belirlenen farklı branştan 20 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen "yarı yapılandırılmış görüşme formu" kullanılmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların, görüşme amacına uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla, uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlardan gelen öneriler ve eleştiriler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Araştırma verileri incelendiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda; katılımcıların uzaktan eğitim sürecinde stres, kaygı ve fiziksel zorluklar yaşadığı, bu zorlukların kaynağı olarak sürecin belirsizliği ve bilgisayar ekranına sürekli maruz kalmak olduğu, zorluklar ile mücadele ederken müzik dinlemek, resim yapmak, spor yapmak ve uyumak gibi etkinliklerin iyi geldiği ve sürecin sona ermesi ile yüz yüze eğitime geçilerek buna bağlı olarak olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uzaktan eğitim sürecinde yaşanan zorluklar ve bu zorlukların giderilmesi için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Pandemi, Psikolojik sorun, Uzaktan eğitim

<sup>1</sup> MEB, +905323993127, e-mail: [slh040@gmail.com](mailto:slh040@gmail.com), orcid.org/0000-0002-6506-2830

<sup>2</sup> MEB, +905327437540, e-mail: [mesut.gurel@hotmail.com](mailto:mesut.gurel@hotmail.com), orcid.org/0000-0002-0783-2403

<sup>3</sup> MEB, +905062735997, e-mail: [efesrf@gmail.com](mailto:efesrf@gmail.com), orcid.org/0000-0002-8679-5056

<sup>4</sup> MEB, +905531098626, e-mail: [donmez.ebru@hotmail.com.tr](mailto:donmez.ebru@hotmail.com.tr), orcid.org/0000-0002-8679-5056

## GİRİŞ

Dünya tarihinde çok eski günlerden bugüne kadar geçen zaman aralığında, insanların birçok doğal afetle karşı karşıya kaldığı bilinmektedir. Günümüzde bütün dünyayı etkileyen Covid-19 salgını, insanların karşı karşıya kaldığı en son doğal afetlerden birisidir. Bu salgın, tüm kıtalarda etkilerini hissettiren ve insanlığı zor durumda bırakan en önemli salgınlardan birisidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bir hastalığın pandemi salgını olarak sınıflandırılması için belli ölçütlerin dikkate alınması gerekmektedir. Bu ölçütler, insandan insana kolaylıkla bulaşması ve devamlı bir şekilde bulaşabilmesi, değişime uğrayan bir yönünün olması, tüm dünya ülkelerini etkileyen bir hastalık durumu oluşması veya hiç karşılaşılmamış bir virüs olması şeklinde açıklanmıştır (Türkiye Bilimler Akademisi [TÜBA], 2020).

Covid-19 tanımı; DSÖ tarafından “korona”nın ilk harfleri “CO”, “virüs”ün ilk harfleri “VI”, “hastalık” için ilk harfi olan “D” birleşmesi ile açıklanmıştır. Çin’in Hubei Eyaleti’nin Wuhan Şehri’nde 2019 yılının Aralık ayı sonunda, tespit edilen koronavirüs hastalığı (Covid-19) 11 Şubat 2020 tarihinde DSÖ tarafından “Covid-19” salgını olarak adlandırılmıştır. Covid-19 salgını Çin’in sonrasında başta Asya kıtası ülkeleri olmak üzere çok hızlı bir sürede birçok ülkeye yayılarak tüm dünyadaki insanları etkileyen uluslararası bir sorun boyutuna varmıştır (Şeker, Özer, Tosun, Korkut ve Doğrul, 2020). Covid-19 pandemi sürecinde tanı koyulan vakalar ve ölümler sonucunda bütün ülkelerde insanların yaşamını etkileyebilecek bir takım kısıtlama ve önlemler alınmıştır. Sosyal teması azaltmayı sağlamak amacı ile kalabalık gruplarla yapılan faaliyetlere ara verilmiş veya bir süreliğine yapılmasına izin verilmemesi kararı alınmıştır (Dikmen ve Bahçeci, 2020). Gruplarla birlikte yapıldığı için yapılmasına ara verilmesine karar verilen faaliyetler arasında eğitim de bulunmaktadır. Eğitim sistemlerinin ve çalışanlarının daha önce hiç karşılaşmadığı, hiçbir hazırlığı bulunmadığı bu kriz sürecinde birçok ülkede öğrenme kayıplarını en asgari düzeyde tutmak adına çeşitli önlemler alınmış ve uzaktan eğitim uygulamaları kullanıma açılmıştır (Çetinkaya Aydın, 2020). Ülkemizde de Covid-19 pandemisi sebebiyle ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında, 16 Mart 2020 tarihi itibarıyla iki hafta süreyle eğitim öğretime ara verilmiştir. 23 Mart 2020 tarihinden başlayarak, kademeli süre uzatmaları yapılarak öğrencilerin evlerindeki internet ve kurulan televizyon kanalları aracılığıyla eğitimlerini sürdürmeleri kararı alınmıştır (Sarı ve Sarı, 2020). Bu doğrultuda bütün kademelerde eğitim öğretim faaliyetleri ile merkezi ve yerel sınavlar ileri bir tarihe ertelenmiş ve okullarda öğrenci başarısını belirlemede online sınav ve değerlendirme çalışmaları kullanılmaya başlamıştır (Can, 2020). Bu durumda okul yönetimleri ve öğretmenlerden öğretim faaliyetlerini uzaktan eğitim yoluyla yapacakları öğrenci ve velilere bu yönde rehberlik etmeleri istenmiştir. Bu yeni durum öğretmenlerin de yeni görev ve sorumluluklar üstlenmelerine neden olmuştur.

Milli Eğitim Bakanlığı 2019 yılı raporuna göre ülkemizde yaklaşık olarak 18 milyon öğrenci ve 950 bin öğretmen vardır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2020). Milli Eğitim Bakanlığı bünyesindeki örgün ve yaygın eğitim kurumlarının 16 Mart 2020 tarihinden itibaren kapatılmasıyla pandemiden etkilenen en büyük kamusal alan eğitim alanı olmuştur. Ekonomilerini ön planda tutan devletlerin birçoğu Covid-19 pandemi ortamındaki karmaşa nedeniyle eğitim sürecine devam edebilmek amacıyla dijital teknolojiler ile online eğitim araçlarının kullanımını kapsayan acil durum tedbir paketleri hazırlamışlardır (Angoletto ve Queiroz, 2020). Türkiye’de uzaktan eğitim, Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ve Türkiye Radyo Televizyon Kurumu Eğitim Bilişim Ağı Televizyon (TRT EBA TV) kanallarının kullanımı ile gerçekleştirilmiştir. Pandemi sürecindeki uzaktan eğitim kapsamında birtakım eksiklikler ve aksaklıklar meydana gelmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından eksiklik olan yönere hızlı bir şekilde müdahale edilmiş ve bu sorunların acilen çözümü için çalışılmıştır. Bilakis uzaktan eğitim süresince EBA’nın teknolojik ve öğretim materyalleri bakımından daha zengin bir hale getirilmesinde Milli Eğitim Bakanlığı önemli çalışmalar yapmıştır (Doğan ve Koçak, 2020; Sarıtaş ve Kızılkapan, 2020). Bu bilgiler ışığında pandeminin başlangıcında uzaktan eğitimde bazı sorunlar yaşandığı ancak ilerleyen dönemlerde bu sorunların en az düzeye indirildiği söylenebilir. Kısaca Milli Eğitim Bakanlığı’nın salgın sürecinde uzaktan eğitimin etkili ve verimli gerçekleştirilmesinde önemli katkılarının olduğu görülmektedir.

Covid-19 salgını sebebiyle okulların kapanmasının akabinde uygulamaya koyulan uzaktan eğitim çalışmaları psikolojik sonuçları doğurmuştur (Aslan, 2020; Tönbül, 2020). Aslan (2020), her pandeminin insan hayatını yeniden inşa ettiğine vurgu yaparken; Tönbül (2020) pandemilerin insanların psikolojik durumları üzerinde olumsuz sonuçlara neden olduğu üzerinde durmuştur. Pandemi döneminde Ankara Üniversitesi ve Columbia Üniversitesi öğrencilerden başlayarak tüm iştirakçilerine stresle başa çıkmalarına yardımcı olmak için yararlanabilecekleri kılavuzlar hazırlamışlardır. Hazırlanan kılavuzlarda yaşanan psikolojik etkilerin en düşük seviyeye düşürülmesi için doğru bilgi kaynaklarına erişim, spor aktivitelerinin artırılması, bireylerin

kendi duygu ve düşüncelerine ağırlık vermesi, başkalarıyla sosyal iletişim kurma ve gün içinde yapılacakları önceden belirleme gibi tavsiyeler sunulmaktadır (Özok, 2020).

Taylor'a göre (2019) pandemiler insanlarda başlıca kaygı ve depresyon olarak çeşitli ruhsal güçlükler sebeptir olabilir. Özellikle salgınlar endişe durumunu artırdığı gibi (Rajkumar, 2020) yalnız kalma, öfkeli olma, kötümserlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır (Akat ve Karataş, 2020). Bütün bu olumsuz duyguların yanı sıra yaşanan psikolojik sorunlar insanların uyku alışkanlıklarında da bozulmaya sebebiyet vermektedir (Yetkin ve Aydın, 2014).

Covid-19 pandemisinde yaşanan psikolojik zorluklar yalnız öğrenci ve ailelerini etkilemekle kalmıyor öğretmenleri de ciddi manada olumsuz etkilemektedir (Akat ve Karataş, 2020). Öğretmenler yaşanan sürece kendilerini yabancı hissetmekte, öğretim boyutunda öğrencilerine yeterince faydalı olamadıkları düşüncesine kapılmakta ve işlerini kaybetme endişesini taşımaktadırlar (Vegas, 2020). Bu nedenlerle öğretmenlik pandemi sürecinde en stresli meslek gruplarının içerisinde girmiştir (Aslan, 2020). Öğretmenlerin hazırlıksız oldukları uzaktan eğitime ilişkin karşılaştıkları ilk zorluk olarak daha önce eğitimini almadıkları bir sürece uyum sağlamada yaşadıkları zorluklar gösterilebilir (Schleicher, 2020). Ayrıca pandemi sürecinde öğretmenler evden çalışıyor olmaları sebebiyle, çalışmıyorlar diye suçlandıklarından (Kırcı, 2019) çoğunlukla endişe, depresyon ve uyku düzeninde bozukluklar oluşmakta (Ng, 2007) kişisel hayatları ile mesleki görevleri arasındaki sınırlar konusunda kafa karışıklığı yaşamakta (Aslan, 2020) ve güdülenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedirler (Akat ve Karataş, 2020).

McIntyre, Mercer ve Gregersen'e göre (2020) öğretmenlerin salgın dönemi öncesinde de yaşadıkları psikolojik sıkıntıların temelinde iş yüklerinin getirdiği baskı, iş-yaşam dengesizlikleri, insiyatif almada yaşadıkları kısıtlamalar, fazlaca idari sorumluluklarının olması, yaşadıkları rol karmaşaları, değişim ve yeniliklere uyum sağlamada zorluk ve sınıf yönetiminin getirdiği zorluklardır (Aslan, 2020). Yaşanan bu zorluklar, plansız bir şekilde ortaya çıkan uzaktan eğitim sürecinde de psikolojik sorunların kaynakları olabileceği gibi sosyal kısıtlama (Akat ve Karataş, 2020) ve süreç içerisindeki belirsizliklerin (Küçükkömürler, 2017) de nedenleri olarak gösterilebilir. Teknolojik yetersizliklerden ötürü derslere öğrenci katılımının az olması da öğretmenler üzerinde ilaveten bir baskı durumunu ortaya çıkarmaktadır (Yılmaz, Güner, Mutlu, Doğanay ve Yılmaz, 2020).

İnsanoğlu sadece pandemiler gibi olağanüstü dönemlerde değil hayatlarının hemen hemen birçok alanında birtakım psikolojik sorunlarla karşılaşmakta ve bu sorunlarla başa çıkma yolları öne çıkmaktadır (Çetin ve Anuk, 2020). Bazı insanlar yaşadıkları zorluklarla kolaylıkla mücadele içinde olsalar da bazı insanlar bu konuda güçlükler yaşayarak ciddi bir yardıma ihtiyaç duyabilirler (Akat ve Karataş, 2020). Öğretmenler süreç içerisinde öğrencilerini desteklemeye çalışmanın yanı sıra yaşadıkları psikolojik sorunlarla baş etmek mecburiyetinde kalmaktadırlar (Çetinkaya Aydın, 2020). Karşılaşılan sorunları inkâr etmek temel başa çıkma metotlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Janoff Bulman ve Timko, 1987). Karşılaşılan zorluklardan kaçmaya odaklanan reddetmenin yanında kabul, duygusal yardım almak, sürece ilişkin olumlu nitelendirmeler, planlı olmak yaşanan sıkıntılarla mücadele etme yolları arasında sayılabilir (Carver, 1997). Olanaklar dahilinde fiziksel hareketler aracılığıyla egzersizler yapmak (Dünya Sağlık Örgütü, 2020) ve aile içi ilişkilerden olumlu destek almak (Soliman, 2014) yaşanan zorluklarla başa çıkmak adına etkili yöntemler olarak öne çıkmaktadır. İnsanlar yaşadıkları psikolojik sorunlarla başa çıkmakta belirli bir oranda başarılı olsalar da yaşanan sıkıntıların etkileri kriz dönemleri bittikten sonra da uzun yıllarca sürebilmektedir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2020). Bu etkiler, başlıca stres olmak üzere devam eden zorluklar şeklinde kendisini gösterebilirler. Fakat bunun gibi süreçlerin sonrasında bireylerde belirsizliklerle baş etme becerileri ile yeniliklere açık olma ve insanlar arası ilişkileri geliştirme gibi olumlu etkiler de görülebilmektedir (Polizzi, Lynn ve Perry, 2020).

Pandemiler oldukça geniş bir insan topluluğu üzerinde olumsuz durumlar ortaya çıkarabilmektedir. Bu psikolojik etkilerin özellikle 20-50 yaş arasındaki bireylerde yoğunlaştığı görülmektedir (Aslan, 2020). MEB bünyesinde çalışan öğretmenlerin %88'inin 20-50 yaş aralığında olduğu düşünüldüğünde (MEB, 2021) pandemi döneminde öğretmenlerin ciddi boyutta psikolojik güçlüklerle karşılaştığını söylemek mümkündür. Pandemi etkilenme açısından bakıldığında sağlık alanında çalışanlardan sonra eğitim alanında çalışanlar gelmektedir (Yamamoto ve Altun, 2020). Ebeveyn öğretmenler hatta aynı zamanda veli de olan öğretmenler salgın döneminde yüksek stres altındadırlar (Kim ve Asbury, 2020). Bu sebeple öğretmenler hem pandemiden psikolojik anlamda olumsuz etkilenen öğrencilerine destek olmaya çalışmış hem de kendi yaşadıkları psikolojik sıkıntılarla baş edebilmek için psikolojik destek almaya ihtiyaç duymaktadırlar (Sinyolo, 2020). IPSOS'un (Pazarlama ve Kamuoyu Araştırmaları Global Uzmanı, 2021) yaptığı araştırmada pandeminin başlangıcından bu yana duygusal ve ruhsal sağlığınız nasıl etkilendi sorusuna Türk katılımcılar %61 oranında

olumsuz şekilde cevaplayarak araştırma yapılan ülkeler içindeki en yüksek orana sahip olmuştur. OECD'nin içinde ülkemizin de olduğu 75 ülkede yapılan bir başka araştırmada ise salgın döneminde yapılması gereken en gerekli faaliyetlerden birinin ne olduğu sorusuna da araştırmaya katılanların %60'ı öğretmenlere profesyonel destek verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Reimers ve Schleicher, 2020).

Covid-19 pandemi döneminde yaşanan psikolojik sorunların altında salgının varlığı yatsa da hazırlıksız yapılan uzaktan eğitim sürecinin de bu sorunlara neden olduğu söylenebilir. Önümüzdeki yıllarda uzaktan eğitimin, yüz yüze eğitime karşılık bir seçenek olmaktan çok eğitimin temel çalışma yöntemi olacağı yönündeki görüşler (Yamamoto ve Altun, 2020) uzaktan eğitimin ortaya çıkarabileceği psikolojik sorunları belirlemenin önemine dikkat çekmektedir. Bu çerçevede İspanya'da yapılan bir araştırmada uzaktan eğitim sürecinde evden derslere katılmak öğretmenlerde psikosomatik problemler ve bıkkınlık duygusu yarattığı sonucuna varılmıştır (Prado-Gascó, Gomez-Dominguez, Soto-Rubio, Diaz-Rodriguez ve Navarro-Mateu, 2020). Bunun yanı sıra öğretmenlerde uzaktan eğitim döneminde çalıştıkları kuruma karşı olumsuz düşüncelerinde bir artışın olduğu (Karadeniz ve Zabcı, 2020), mesleki güdülenmede azalmanın (Fidan, 2020) yaşandığını iddia etmek mümkündür. Kısacası, öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşanan psikolojik sorunların temelini süreç içerisindeki belirsizlikler (Mertens, Geritsen, Duijndam, Saleminck ve Engelhard, 2020), sosyal izolasyon ve evden çalışıyor olma (Fardin, 2020), sınıf yönetiminde yaşanan güçlükler (Fidan, 2020) oluşturduğu söylenebilir. Konuyla ilgili literatür taraması yapıldığında farklı branşlara sahip öğretmenlerin deneyimlerini araştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bir süreç, olay veya durumun stresin nedeni olup olmaması da tamamen bireyin bu durumu nasıl yorumladığı ve içselleştirdiği ile ilişkili olduğundan (Karadeniz ve Zabcı, 2020) öğretmenlerin bu süreçteki tecrübelerinin dikkate alınmasının epeyce önemli olacağı ileri sürülebilir.

Yapılacak çalışmadan elde edilecek sonuçların gelecekte yaşanabilecek olası bir pandemi dönemi uzaktan eğitim faaliyetleri için araştırma konusuna dikkat çekeceği düşünülmektedir. Belirtilen bilgiler ve literatür çalışması incelemeleri doğrultusunda araştırmanın amacı, Covid-19 pandemi süreci içerisindeki uzaktan eğitim sürecinde ve sonrasında ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin yaşadığı psikolojik sorunlara, bu sorunların kaynaklarına, psikolojik sorunlarla başa çıkma stratejilerine ve yaşadıkları psikolojik sorun ve süreçlerin kriz sonrasında mesleklerine nasıl etki edeceğine ilişkin öğretmen görüşlerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda bu araştırmanın soru cümlesi " Covid-19 pandemi sürecinde ilköğretim, ortaokul ve ortaöğretim kademelerinde görev yapan öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadıkları psikolojik sorunlar ve bu sorunlarla baş etme yolları hakkında görüşleri nelerdir?" olarak belirlenmiştir. Bu problem doğrultusunda aşağıdaki alt problem sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Öğretmenlerin pandemi sürecinde yaşadığınız psikolojik sorunlara yönelik görüşleri nelerdir?
2. Öğretmenlerin görüşlerine göre yaşadıkları psikolojik sorunların kaynakları nelerdir?
3. Öğretmenlerin görüşlerine göre yaşadıkları psikolojik sorunlarla mücadele yöntemleri nelerdir?
4. Uzaktan eğitim sonrasında devam eden pandemi sürecinde yaşanan psikolojik sorunların mesleğe yansımalarına yönelik öğretmenlerin görüşleri nelerdir?

## METODOLOJİ

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Bu yöntemle, kişilerin bir konu veya bir kavram ile ilgili görüşleri ve yaşadıkları tecrübeler belirlenebilmektedir (Creswell, 2014). Bu bağlamda çalışmada 11 farklı branş öğretmenin covid-19 salgın sürecinde uygulanan uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı sorunlara yönelik tecrübeleri ve görüşleri belirlenmiştir.

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile belirlenen 20 öğretmenden oluşmuştur. Maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına uygun olarak araştırma sorularının daha geniş bir bağlamda incelenebilmesi için ortak ve/veya farklı görüşlerden örüntüler elde etmede tercih edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Araştırmada çalışma grubunun oluşturulmasında 11 farklı branş öğretmenine ulaşılarak çeşitlilik sağlanmıştır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Görüşme Yapılan Öğretmenlere Ait Demografik Bilgiler

Kişisel Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	14	70
	Erkek	6	30
Öğrenim Durumu	Lisans	17	85
	Yüksek Lisans	3	15
Kıdem Yılı	0-10 yıl	6	30
	10-20 yıl	14	70
	20-30 yaş	2	10
Yaş	30-40 yaş	15	75
	40-50 yaş	3	15

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların (n=14) % 70'inin kadın (n=6) % 30'unun erkek olduğu görülmüştür. Öğrenim durumlarına bakıldığında (n=17) % 85'inin lisans mezunu olduğu, (n=14) % 70'inin 10 ile 20 yıl arasında kıdemde olduğu ve (n=15) % 75'inin 30 ile 40 yaş arasında olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcılar belirlenirken çeşitlilik sağlanması için okul öncesi, sınıf öğretmenliği, Türkçe, matematik, fen bilgisi, İngilizce, rehberlik, resim, sosyal bilgiler, din kültürü ve ahlak bilgisi ile müzik olmak üzere 11 farklı branştan toplam 20 öğretmen belirlenmiştir.

### Veri Toplama Süreci

Araştırmada öğretmenlerin görüşleri yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler bireyin algıladığı dünyayı kendi düşünceleriyle ifade etmesini sağlar. Bu dünyaya ulaşmak için soruların çoğunlukla açık uçlu olması gerekmektedir (Merriam, 2013). Araştırmacılar tarafından hazırlanan görüşme formu, araştırmanın amacına uygun olarak belirlenmiş olduğu 4 açık uçlu sorudan oluşturulmuştur. Açık uçlu sorular, araştırma konusuyla ilgili amacına uygun olup olmadığı ve yeterlilik düzeyleri açısından uzman görüşleri (n=2) alınarak hazırlanmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda görüşme formuna son şekli verilmiştir. Araştırmada, veri toplama süreci için etik kuruldan gerekli izin alınmış, araştırma ve yayın etiği gözetilmiştir.

### Verilerin Analizi

Görüşmelerden elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Betimsel analiz; analiz için bir çerçeve oluşturma, tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, bulguların tanımlanması ve bulguların yorumlanması olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Verilerin analizi için araştırmacılar tarafından tematik çerçeve belirlenmiştir. Bu kapsamda veriler her bir araştırmacı tarafından önce ayrı kodlanmıştır. Daha sonra bir araya getirilen veriler karşılaştırılarak görüş birliği ile ortak temalarda ortak kodlamalar yapılmıştır.

Görüşmeler sonucu oluşan yazılı metinler tekrar tekrar incelenerek, araştırmanın amacına uygun veriler kodlanmış, kodlanan verileri genel düzeyde açıklayan temalar belirlenmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde düzenlenmiştir. Görüşme yapılan Öğretmenler Ö1'den başlayarak Ö20'ye kadar kodlanarak belirtilmiştir. Bulguların yorumlanmasında, öğretmenlerin görüşlerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

## BULGULAR

### 1. Öğretmenlerin Covid 19 salgını sürecinde okullarda uygulanan uzaktan eğitim süresince yaşadığı psikolojik sorunlar

Öğretmenlerin Covid 19 salgını sürecinde okullarda uygulanan uzaktan eğitim süresince yaşadığı psikolojik sorunlara ilişkin görüşleri aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2.** Öğretmenlerin Covid 19 salgını sürecinde okullarda uygulanan uzaktan eğitim süresince yaşadığı psikolojik sorunlara ilişkin görüşleri.

Tema (Kategoriler)	Kod	n	%
Covid 19 Sürecinde yaşanan psikolojik sorunlar	Anksiyete durumu (ö4,ö6,ö7, ö8,ö9 ,ö11,ö17,ö18)	8	40
	Faydalı olamama durumu (ö2,ö5,ö8,ö10,ö12,ö19)	6	30
	Stres durumu (ö3,ö9,ö11,ö13,ö16)	5	25
	Beslenme ve uyku düzeni bozukluğu (ö1,ö3)	2	10
	Korku ve tedirginlik durumu (ö14,ö20)	2	10
	Bağımlılık (ö15,ö16)	2	10

Tablo 2 incelendiğinde; Covid 19 salgını sürecinde okullarda uygulanan uzaktan eğitim süresince öğretmenlerin yaşadığı psikolojik sorunlardan en çok %40 (n=8) anksiyete durumu olduğu görülmüştür. Diğer durumlar, %30 oranında faydalı olamama hissi, %25 oranda stres durumu ve %10 oranda beslenme ve uyku düzeni bozukluğu, Korku ve tedirginlik durumu, Bağımlılık olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların görüşlerinden alıntılar aşağıda belirtilmiştir.

Ö4: “Anksiyete”

Ö10: “Öğrencilerin derslere katılımının az olması motivasyonumu azalttı, kendimi yeteri kadar yararlı olamadığım konusunda kötü hissetmeme neden oldu.”

Ö16: “Stres, kaygı-endişe durumu, telefon bağımlılığı”

Ö17: “Kaygılı bir süreç yaşadım. Özellikle sağlık ve gelecek hayatımın belirsizliği ilgili problemler oldu.”

## 2. Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunların kaynakları

Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunların kaynakları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 3.** Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunların kaynaklarına ilişkin görüşleri.

Tema (Kategoriler)	Kod	n	%
Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunların kaynakları	Sürecin belirsizliği (ö2,ö3,ö4,ö11,ö13,ö14,ö15,ö16,ö20)	9	45
	Bilgisayara maruz kalma ve hareketsizlik (ö3,ö6,ö13,ö15,ö17,ö18,ö19)	7	35
	Öğrencilerin okuldan uzak kalması (ö2,ö5,ö8,ö9,ö16)	5	25
	İnternet bağlantı sorunları (ö6,ö7,ö10,ö18)	4	20
	Öğrencilerin isteksiz olması (ö12)	1	5
	Öğrencilerin yaşlarının küçük olması (ö1)	1	5

Tablo 3 incelendiğinde; uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları sorunların kaynakları en çok %45 (n=9) oranında sürecin belirsizliği olarak görülmüştür. Diğer görüşler sırayla, %35 (n=7) oranında bilgisayara maruz kalma ve hareketsizlik, %25 (n=7) oranında öğrencilerin okuldan uzak kalması, %20 (n=4) oranında internet bağlantı sorunları ve %5 (n=1) oranında öğrencilerin isteksiz olması ve yaşlarının küçük olması olarak belirlenmiştir. Katılımcıların görüşlerinden seçilen görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Ö2: “Sürecin belirsizliği, pandeminin uzun süre devam etmesi halinde öğrencilerde oluşacak öğrenme eksikliğinin nasıl giderileceği sorunu ve okula karşı olan uzaklaşmanın nasıl ortadan kaldırılacağı.”

Ö6: “Canlı ders esnasında sık sık bağlantının kopması, saatlerce ekran başında hareketsiz kalmak, ev ortamında diğer aile bireyleriyle -özellikle çocuklarımızla- ders yapmaya çalışmak.”

Ö8: “Alışık olduğumuz, uzmanlaştığımız ortamdaki farklı bir platformda eğitim vermeye çalışmak, kısıtlanmak, yeteri kadar dönüt alamamak.”

## 3. Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunlarla mücadele yöntemleri

Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunlarla mücadele yöntemleri ile ilgili görüşleri aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 4.** Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunlarla mücadele yöntemlerine ilişkin görüşleri.

Tema (Katogoriler)	Kodlar	n	%
Uzaktan eğitim sürecindeki yaşanan psikolojik sorunlarla mücadele yöntemleri	Müzik dinlemek (ö3,ö4,ö6,ö7,ö8,ö9,ö15,ö16,ö17,ö19)	10	50
	Kitap okumak (ö3,ö4,ö6,ö9,ö16,ö17,ö19)	7	35
	Öğrenciler ile eğlenceli ders işlemek (ö1,ö2,ö5,ö10,ö12,ö20)	6	30
	Sürecin geçici olduğuna inanmak (ö7,ö13,ö14)	3	15
	Düzenli uyku (ö8,ö15,ö18)	3	15
	Uzmandan profesyonel yardım almak (ö11)	1	5

Tablo 4 incelendiğinde; öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunlarla mücadele yöntemlerinin en çok (n=10) % 50 oranında müzik dinlemek olduğu görülmüştür. Diğer bulgular sırasıyla, (n=7) % 35 oranında kitap okumak, (n=6) % 30 oranında öğrenciler ile eğlenceli ders işlemek, (n=3) % 15 oranında sürecin geçici olduğuna inanmak, (n=3) % 15 oranında düzenli uyku ve (n=1) % 5 oranında uzamandan profesyonel yardım almak şeklinde olduğu görülmüştür. Görüşmecilerden alınan cevaplardan bazıları bire bir olarak aşağıda verilmiştir.

Ö<sub>3</sub>: “Müzik dinleyerek ve çocuklarımla zaman geçirerek süreci yönetmeye çalıştım. Kitap okuma saatleri belirleyerek zamanı etkili şekilde kullandım.”

Ö<sub>6</sub>: “Planlı olarak zamanımı etkili kullandım, bol bol kitap okudum.”

Ö<sub>1</sub>: “Çocukların bu süreçten daha az etkilenmeleri için canlı derslerde keyifli zaman geçirdim, dersi eğlenceli hale getirerek süreçten etkilenmeleri en aza indirmeye çalıştım.”

Ö<sub>7</sub>: “Bu sürecin geçici olduğuna inanarak.”

Ö<sub>11</sub>: “Uzmana giderek profesyonel yardım aldım.”

#### 4. Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları psikolojik sorunların sürecin sona ermesinin ardından geçilen yüz yüze eğitim uygulamalarında mesleklerine yansıyan olumlu/olumsuz yönler.

Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları psikolojik sorunların sürecin sona ermesinin ardından geçilen yüz yüze eğitim uygulamalarında mesleklerine yansıyan olumlu/olumsuz yansımaları aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 5.** Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadıkları psikolojik sorunların sürecin sona ermesinin ardından geçilen yüz yüze eğitim uygulamalarında mesleklerine yansıyan olumlu/olumsuz yansımalarına ilişkin görüşleri.

Tema Kategorisi	Kod	n	%	Tema Kategorisi	Kod	n	%
Yüz yüze eğitime geçilmesinin olumlu yansıması	Öğrenmedeki kalıcılık arttı (ö1,ö2,ö4,ö5,ö6,ö8,ö9,ö15,ö16,ö18,ö19,ö20)	12	60	Yüz yüze eğitime geçilmesinin olumsuz yansıması	Alışmada zorluk (ö1,ö5,ö6,ö7,ö17)	5	25
					Hasta olma kaygısı (ö3,ö4,ö7,ö13)	4	20
	Rahat hissetmek (ö11,ö12,ö13,ö17)	4	20		Maske kullanımı (ö4)	1	5
				Yorgunluk hissi (ö14)	1	5	

Tablo 5 incelendiğinde uzaktan eğitimden sonra yüz yüze eğitime geçişteki öğretmenlerin mesleki yaşantılarında görülen olumlu yansımalar en çok (n=12) % 60 oranında öğrenmedeki kalıcılığın arttığı olarak görülmüştür. Diğer bir olumlu görüş ise (n=4) % 20 oranında rahat hissetmek sonucu olmuştur. Öğretmenlerin mesleki yaşantılarında görülen olumsuz yansımalar ise en çok (n=5) % 25 oranında alışmada zorluk olduğu görülmüştür. Diğer olumsuz yansımalar sırasıyla, (n=4) % 20 oranında hasta olma kaygısı, (n=1) % 5 oranında maske kullanımı ve yorgunluk hissi sonucu olmuştur. Görüşmecilerden alınan cevaplardan bazıları bire bir olarak aşağıda verilmiştir.

Ö<sub>1</sub>: “Uzun süre okul ortamından uzak olmak, sonrasında yüz yüze eğitime geçildiğinde hem öğrencilerde hem de öğretmenlerde adaptasyon sorunu yaşandı. Ancak çocuklarda yüz yüze eğitime geçilmesi hem sosyalleşme, hem birlikte öğrenme gibi olumlu sonuçlar meydana getirisi olmuştur.”

Ö<sub>11</sub>: “Sosyalleşme anlamında rahatlama yaşadım.”

Ö<sub>6</sub>: “Öğrencilerin alışması zor oldu. Yüz yüze eğitimde öğretimde kalıcılık arttı.”

Ö<sub>13</sub>: “Yüz yüze eğitimin kıymetini anladım. Olumsuz olarak sürecin geçtiğine inanmadım.”

Ö<sub>4</sub>: “Salgın ile alakalı endişem geçmedi, maske ile ders anlatmakta çok zorlandım. Ancak olumlu olarak öğretimin daha kolay olduğu düşüncesindeyim.”

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Covid-19 pandemi sürecinde uygulanan uzaktan eğitim uygulamalarında öğretmenlerin yaşadığı sorunlar ve psikolojik etkisi üzerine yapılan bu çalışmada varılan sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

### 1. Öğretmenlerin Covid 19 salgını sürecinde okullarda uygulanan Uzaktan Eğitim süresince yaşadığı psikolojik sorunlara ilişkin sonuçlar.

Öğretmenlerin covid-19 pandemi sürecinde uygulanan uzaktan eğitim uygulamalarında yaşadığı sorunlar incelendiğinde görüşme yapılan öğretmenlerin yarısına yakın kısmının kaygı ve korku duygularına bağlı olarak anksiyete durumu içerisinde olduğu görülmüştür. Burke ve Dempsey’in (2020) İrlanda’daki ilkokullarda covid-19 uygulamaları ile ilgili çalışmalarında öğretmenlerin pandemi döneminde uygulanan uzaktan eğitim sürecinde kendilerini baskı altında ve stresli hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Yine Bakioğlu ve Çevik (2020) fen bilimleri öğretmenlerinin pandemi sürecinde uygulanan uzaktan eğitime çalışmaları ile ilgili görüşlerini incelediğini çalışmalarında öğrencilerin öğrenmelerinde meydana gelen eksiklikten ve sürecin devam etmesinden kaynaklı stres altında ve kaygılı hissettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalar uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin kaygılı ve stresli olduğu yönünde bu çalışmanın sonuçlarını destekler yöndedir.

### 2. Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunların kaynaklarına ilişkin sonuçlar.

Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunların kaynakları incelendiğinde görüşme yapılan öğretmenlerin yarısına yakın kısmı yaşadığı sorunların sürecin belirsizliğinden kaynaklandığını belirtmiştir. Yine bilgisayara sürekli maruz kalmak ve fiziksel olarak hareket edememenin yaşanan sorunlarda büyük oranda etkisi olduğu görülmüştür. Bu bağlamda uygulanan uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin çeşitli zorluklar ile karşılaştığı söylenebilir. Roldan ve Farooqi (2020) covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin ve akademisyenlerin uzaktan eğitim uygulamalarına ilişkin görüşlerini incelediği çalışmasında katılımcıların sürecin bitmeyeceği konusunda endişeli olduğunu ve evden çalışmanın onları strese soktuğunu belirtmişlerdir. Karadeniz ve Zabcı’nın (2020) pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşullarını inceledikleri çalışmalarında ise yöneticilerin sürekli toplantı yapması ve gün içerisinde sürekli ders yapılmasından kaynaklı bilgisayar başında oturmanın onları çok yorduğu ve motivasyonlarının düştüğü sonucuna varmışlardır. Pandemi sürecinde acil bir şekilde uzaktan eğitime geçilmesi ve öğretmenlerin bu konuda bilgi sahibi olmamaları yaşanan süreçte etkili olabilir. Konu ile ilgili yapılan çalışmaların bulguları araştırmanın bulgusu ile paralellik göstermektedir. Bu bağlamda pandemi süreci gibi yaşanacak kriz dönemlerine hazırlık olması için uzaktan eğitim konusunda öğretmenlere ve öğrencilere önceden eğitim verilmesinin önemli olacağı düşünülebilir.

### 3. Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunlarla mücadele yöntemlerine ilişkin sonuçlar.

Öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde yaşadığı psikolojik sorunlarla mücadele yöntemleri incelendiğinde katılımcılar genellikle müzik dinleme, kitap okuma gibi aktiviteler ile kendilerini rahatlattığı ve dersleri eğlenceli hale getirerek öğrenmede kalıcılığı arttırarak sorunları giderdikleri görülmüştür. Bu konuda covid-19 döneminde eğitimi izleme ile ilgili hazırladığı raporunda Diker-Çoşkun (2020), pandemi sürecinde kültür, sanat, hobi gibi faaliyetlerin psikolojik duruma olumlu yönde etkisinin olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan az sayıda olsa da bazıları karşılaştıkları sorunlar ile mücadele aşamasında profesyonel yardım aldıklarını belirtmişlerdir. Bu durum öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken zorlandıklarını göstermektedir.



#### 4. Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları psikolojik sorunların sürecin sona ermesinin ardından geçilen yüz yüze eğitim uygulamalarında mesleklerine yansıyan olumlu/olumsuz yönlerine ilişkin sonuçlar.

Uzaktan eğitim sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları psikolojik sorunların sürecin sona ermesinin ardından geçilen yüz yüze eğitim uygulamalarında mesleklerine yansıyan olumlu/olumsuz yansımalar incelendiğinde katılımcılar tarafından olumlu olarak derslerin daha etkili işlendiği ve öğrenmenin kalıcı hale geldiği belirtilirken, olumsuz olarak ise sürecin tam olarak geçmediği ve sürekli hastalanma kaygısının yaşandığı belirtilmiştir. IPSOS'un (2021) dünya ekonomik forumu için yaptığı bir çalışmasındaki sorduğu "covid-19 öncesindeki normal yaşamınıza dönmenin ne kadar süreceğini düşünüyorsunuz?" sorusunda katılımcılardan Türk olanların yarısına yakını "bir yıldan daha uzun bir süre" şeklinde cevap vermiştir. Bu sonuç olumsuz yansıma bağlamında araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak öğretmenlerin uzaktan eğitim sürecinde karşılaştıkları zorluklar ele alındığında, MEB'in yaşanacak farklı bir pandemi sürecinde uygulanacak uzaktan eğitim döneminde öğretmenlere psikolojik ve ruh sağlığı anlamında destek vermesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Öğretmenlerin yaşadığı en önemli zorluğun MEB'in normal eğitim döneminde uyguladığı programı ve müfredatı uzaktan eğitimde olduğu gibi uygulaması olmuştur. Gelecekte aynı durumun yaşanmaması için MEB'in uzaktan eğitime uygun bir programı hazırlaması önerilmektedir. Bu çalışmada sadece öğretmenlerin karşılaştıkları psikolojik zorluklar ele alınmıştır.

#### KAYNAKÇA

- Akat, M. ve Karataş, K. (2020). Psychological effects of COVID-19 Pandemic on society and its reflections on education. *Turkish Studies*, 15(4), 1-13. doi:10.7827/TurkishStudies.44336
- Angoletto, R. and Queiroz, V. C. (2020). COVID-19 and the challenges in education. *The Centro de Estudos Sociedade e Tecnologia*, 5(2), 1-12.
- Aslan, R. (2020). Kovid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor? *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 8(88), 47-5
- Bakıoğlu, B. ve Çevik, M. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde Fen Bilimleri öğretmenlerinin uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. *Turkish Studies*, 15(4), 109-129. doi:10.7827/TurkishStudies.43502
- Bayburtlu, Y. S. (2020). Covid-19 pandemi dönemi uzaktan eğitim sürecinde öğretmen görüşlerine göre Türkçe eğitimi. *Turkish Studies*, 15(4), 131-151. doi:10.7827/TurkishStudies.44460
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.
- Burke, J. ve Dempsey, M. (2020). COVID-19 Practice in primary schools in Ireland report. National University of Ireland. Retrieved from INTO website: <https://www.into.ie/app/uploads/2020/04/Covid-19-Practice-in-Primary-Schools-Report.pdf>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (6.baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, E. (2020). Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye'de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 11- 53.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long. : Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Çetinkaya Aydın, G. (2020). *COVID-19 salgını sürecinde öğretmenler*. TEDMEM.
- Diker-Coşkun, Y. (2020). *Eğitim izleme raporu 2020: Eğitimin içeriği*. <https://www.egitimreformugirisimi.org/wp-content/uploads/2020/11/EI%CC%87R20% C4%B0cerigi.pdf> adresinden alınmıştır.

- Dikmen, S. ve Bahçeci, F. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde yükseköğretim kurumlarının uzaktan eğitime yönelik stratejileri: Fırat üniversitesi örneği. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 78-98. DOI: 10.33907/turjes.721685.
- Doğan, S. ve Koçak, E. (2020). EBA sistemi bağlamında uzaktan eğitim faaliyetleri üzerine bir inceleme. *Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(14), 111-124.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on Covid-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-atthe-media-briefing-on-Covid-19> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Fardin, M. A. (2020). COVID-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of Clinical Infectious Diseases*, 15, 1-8. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102258
- Fidan, M. (2020). Covid-19 belirsizliğinde eğitim: İlkokulda zorunlu uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşleri. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 24-43.
- Janoff-Bulman, R. ve Timko, C. (1987). Coping with traumatic life events. Boston: Springer.
- IPSOS (2021). Ipsos survey for The World Economic Forum. Retrieved from IPSOS website: [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/wef\\_-\\_expectations\\_about\\_when\\_life\\_will\\_return\\_to\\_pre-covid\\_normal\\_-final.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/wef_-_expectations_about_when_life_will_return_to_pre-covid_normal_-final.pdf)
- Karadeniz, G. ve Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(22), 301-314.
- Keskin, M. ve Özer-Kaya, D. (2020). Covid-19 sürecinde öğrencilerin web tabanlı uzaktan eğitime yönelik geri bildirimlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59-67.
- Kıdır, B. (2019). Evden çalışma. Özgürlük mü? Esaret mi? *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (1), 173-196. DOI: 10.16953/deusosbil.302154
- Kim, L. E. ve Asbury, K. (2020). 'Like a rug had been pulled from under you': The impact of COVID-19 on teachers in England during the first six weeks of the UK lockdown. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 1062-1083. doi:10.1111/bjep.12381
- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 329-344. doi:10.7816/nesne-05-10-07
- Kürtüncü, M. ve Kurt, A. (2020). Covid-19 pandemisi döneminde hemşirelik öğrencilerinin uzaktan eğitim konusunda yaşadıkları sorunlar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 66-77.
- McIntyre, P. D., Gregersen, T. ve Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: *Correlations with stress, wellbeing and negative emotions*. *System*, 94, 1-12. doi:10.1016/j.system.2020.102352
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber*. (Çev. Editörü: Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayınları.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E. ve Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 1-8. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102258
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2020). Eğitimin içeriği eğitim izleme raporu. [https://www.egitimreformugirisimi.org/wp-content/uploads/2010/01/EIR\\_Egitimin\\_Icerigi.pdf](https://www.egitimreformugirisimi.org/wp-content/uploads/2010/01/EIR_Egitimin_Icerigi.pdf) adresinden 13.01.2021 tarihinden erişilmiştir.
- Ng, K. C. (2007). Replacing face-to-face tutorials by synchronous online technologies: Challenges and pedagogical implications. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 8(1), 1-15.
- Özok, H. İ. (2020). *Uzaktan eğitim ile ebeveynler ve öğrencilerde katlanan stres ve baş etme yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Polizzi, C., Lynn, S. J. ve Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of covid-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. doi:10.36131/CN20200204
- Prado-Gascó, V., Gómez-Domínguez, M. T., Soto-Rubio, A., Díaz-Rodríguez, L. ve Navarro-Mateu, D. (2020). Stay at home and teach: A comparative study of psychosocial risks between Spain and Mexico during the pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2020.566900
- Rajkumar, R. P. (2020). Covid-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52. doi:10.1016/j.ajp.2020.102066
- Reimers, F. M. ve Schleicher, A. (2020). A framework to guide an education response to the Covid-19 pandemic of 2020.
- Roldan, R. D. A. ve Farooqi, A. Z. (2020). Teachers' Covid-19 awareness, distance learning education experiences and perceptions towards institutional readiness and challenges. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19(6), 127-144. doi:/10.26803/ijlter.19.6.8
- Sarı, E. ve Sarı, B. (2020). Kriz zamanlarında eğitim yönetimi: Covid-19 örneği. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 3(2), 49-63.
- Sarıtaş, D. ve Kızıkan, O. (2020). Fen bilimleri öğretmen adaylarının kendi tasarladıkları öğretim materyallerine ilişkin görüş ve değerlendirmeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Schleicher, A. (2020). The impact of Covid-19 on education: Insights from education at a glance 2020. Retrieved from OECD
- Soliman, M. (2014). Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 9(1), 30-35.
- Sinyolo, D. (2020). Supporting teachers in crisis contexts during COVID-19.
- Şeker, M., Özer, A., Tosun, Z., Korkut, C. ve Doğrul, M. (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics*. Cambridge Scholars Publishing.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Yamamoto, G. T. ve Altun, D. (2020). Koronavirüs ve çevrimiçi (online) eğitimin önlenemeyen yükselişi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25-34.
- Yetkin, S. ve Aydın, H. (2014). Bir semptom ve bir hastalık olarak uykusuzluk. *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 1, 1-8. doi:10.4274/jtsm.01
- Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A. ve Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.
- Yılmaz, E., Güner, B., Mutlu, H., Doğanay, G. ve Yılmaz, D. (2020). *Veli algısına göre pandemi dönemi uzaktan eğitim sürecinin niteliği*. Konya: Palet Yayınları.
- Türkiye Bilimler Akademisi (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları.
- Vegas, E. (2020). School closures, government responses, and learning inequality around the world during COVID-19. Retrieved from Brookings.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (6.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

## EXTENDED ABSTRACT IN ENGLISH

The main purpose of this research is to examine the opinions of teachers about the psychological problems experienced by teachers working in primary and secondary education during and after the distance education process during the Covid-19 pandemic, the sources of these problems, their strategies for coping with psychological problems, and how the psychological problems and processes they experience will affect their profession after the crisis. is to determine.

The problem sentence of this research was determined as "What are the opinions of the teachers working at primary, secondary and secondary education levels during the Covid-19 pandemic process about the psychological problems they experience during the distance education process and the ways to cope with these problems?". In line with this problem, answers are sought for the following sub-problems:

1. What are the teachers' views on the psychological problems you have experienced during the pandemic process?
2. According to the teachers' opinions, what are the sources of the psychological problems they experience?
3. According to the teachers' opinions, what are the methods of combating the psychological problems they experience?
4. What are the teachers' views on the reflection of the psychological problems experienced during the ongoing pandemic after distance education to the profession?

In this study, case study design, one of the qualitative research methods, was used. With this method, people's opinions and experiences about a subject or a concept can be determined (Creswell, 2014). In this context, in this study, the experiences and opinions of 11 different branch teachers about the problems they experienced during the distance education process applied during the covid-19 epidemic process were determined.

The study group of the research consisted of 20 teachers who were determined by the maximum diversity sampling method, one of the purposive sampling methods. In the study, the opinions of the teachers were collected using a semi-structured interview form. Semi-structured interviews allow the individual to express the world she perceives with her own thoughts. The interview form prepared by the researchers consisted of 4 open-ended questions that were determined in accordance with the purpose of the research. Open-ended questions were prepared by taking expert opinions (f=2) in terms of whether they were suitable for the purpose of the research topic and their proficiency levels.

The data obtained from the interviews were analyzed by descriptive analysis method. descriptive analysis; It consists of four stages: creating a framework for analysis, processing data according to the thematic framework, defining the findings and interpreting the findings (Yıldırım & Şimşek, 2008). The written texts formed as a result of the interviews were examined repeatedly, the data suitable for the purpose of the research were coded, and the themes that explained the coded data at a general level were determined. Obtained findings are arranged in tables. The interviewed teachers were coded starting from T1 to T20.

When the research data are examined, in line with the findings; The participants face stress, anxiety and physical difficulties in the distance education process, the uncertainty of the process and constant exposure to the computer as the source of these difficulties, the activities such as listening to music, painting, doing sports and sleeping while struggling with the difficulties, and the end of the process. It has been concluded that there are positive and negative effects by switching to education.

As a result, considering the difficulties faced by teachers in the distance education process, it is thought that it would be appropriate for the Ministry of National Education to support teachers in terms of psychological and mental health when faced with other similar distance education processes. The most important difficulty faced by the teachers was the implementation of the program and curriculum implemented by the Ministry of National Education during the normal education period, as in distance education. In order not to experience the same situation in the future, it is recommended that the Ministry of National Education has a program that can be applied for the distance education process. In this study, only the psychological difficulties faced by teachers were discussed. Similar studies with other stakeholders of education such as school administrators, students and parents can be done using different methods.

**APA Styles References of the Article Here:**

Sarışık, S., Gürel, M., Uslu, Ş. & Dönmez, E. (2022). Psychological problems experienced by teachers and ways of coping with the problems during the covid-19 pandemic process: The teachers' views. *International Journal of Trends and Development in Education*, 2(1), 1-13