



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)

Bolu Abant İzzet Baysal University
Journal of Faculty of Education



2022, 22(1), 410-435. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2022..-959205>

Sınıf Öğretmenlerinin Uzaktan Eğitim Derslerinde Yaşadıkları Stres: Stresin Nedenleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*

Stress Experienced by Primary School Teachers in Distance Education Courses: Causes of Stress and Methods of Coping With Stress

İbrahim Bulut¹ , Soner Polat² 

Geliş Tarihi (Received): 29.06.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 31.01.2022

Yayın Tarihi (Published): 23.03.2022

Öz: Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin COVID-19 salgını sürecinde zorunlu olarak uygulanan uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları stresin nedenlerini ve stresle başa çıkma yöntemlerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Fenomenolojik desende olan bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde karşılaştıkları sorunlardan dolayı yaşadıkları stres ve stresle başa çıkma yöntemleri öğretmenlerle çevrimiçi yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla derinlemesine incelenmiştir. Araştırmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kocaeli ilindeki ilkökullarda görev yapan 16 sınıf öğretmeni katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde, stres yaşamalarına neden olan çeşitli problemlerle karşılaştıkları ve stresle başa çıkmak için bazı yöntemler kullandıkları anlaşılmıştır. Yaşanan sorunların teknoloji, öğrenci, öğretmen ve diğer hususlardan kaynaklandığı olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin bu sorunlardan kaynaklanan stresle başa çıkmak için "sosyal destek arama" ve "sorunla uğraşma ve mücadele" yöntemlerini kullandıkları, ayrıca stresten kaçınmak için bilinçsizce yapılan davranışlar sergiledikleri anlaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Uzaktan eğitim, sınıf öğretmeni, stres, stresle başa çıkma, COVID-19

&

Abstract: In this research, it is aimed to reveal the methods of coping with stress and the causes of the stress experienced by primary school teachers in distance education courses that are compulsory during the COVID-19 pandemic. In this phenomenological study, the methods of dealing with the stress and stress experienced by primary school teachers due to problems encountered in distance education courses are examined in detailed through online semi-structured interviews with teachers. In the 2020-2021 academic year, 16 primary school teachers working in primary schools in Kocaeli province took part in the study. According to the results obtained from the research, it is understood that primary school teachers experienced various problems that caused them to experience stress in distance education lessons and used some methods to deal with stress. It has been observed that the problems, which are experienced, are caused by technology, students, teachers themselves and other reasons. It is understood that teachers use "social support search" and "problem dealing and struggling" methods to cope with the stress they experience from these problems, as well as show unconscious behaviors to avoid stress. In line with the results of the research, some recommendations are presented to the practitioners and researchers

Keywords: Distance education, primary school teacher, stress, coping with stress, COVID-19

Atıf/Cite as: Bulut, İ. & Polat, S. (2022). Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları stres: Stresin nedenleri ve stresle başa çıkma yöntemleri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 410-435.

<https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2022..-959205>

İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/pub/ijaws>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2015 – Bolu

¹ Sorumlu Yazar: Müdür Yardımcısı İbrahim Bulut, Kocaeli MEM, 28bulut41@gmail.com, 0000-0003-2201-7359

² Prof. Dr. Soner Polat, Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, spolat@kocaeli.edu.tr-mail, 0000-0003-2407-6491

1. GİRİŞ

2020 yılının başlarından itibaren tüm dünyayla birlikte ülkemizi de etkisi altına alan Koronavirüs (COVID-19); sosyal hayat, ekonomi ve sağlık sistemlerinin yanı sıra eğitim sistemlerini de derinden etkilemiştir. COVID-19 ilk olarak Çin de 2019 Aralık ayının sonlarında görülen bir virüstür (Sağlık Bakanlığı, 2020). COVID-19 Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından, Mart 2020 tarihinde, salgın olarak sınıflandırılmıştır (Altuğ, 2020). Sağlık Bakanlığı (2020) verilerine göre Türkiye de ilk defa 11 Mart 2020 tarihinde görülen COVID-19'un bulaşıcılığının yavaşlaması için sosyal mesafe kuralları getirilmiştir. Sosyal mesafe kurallarının uygulanmasının mümkün olmadığı okullarda 13 Mart tarihinde eğitim öğretime ara verilmiştir. MEB 12 Mart 2020 tarihinde internet sitesinde yayınladığı haberde 23 Mart 2020 tarihinden itibaren uzaktan eğitim araçlarının öğrencilerin hizmetine sunulacağı ifade edilmiştir. Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ve TRT ile uygulanacak olan uzaktan eğitim için 1. sınıftan 12. sınıfa kadar tüm sınıf seviyelerine uygun içerikler hazırlandığı duyurulmuştur (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2020a) . Bakanlık 29 Mart 2020 tarihinde yayınladığı haberde ise 30 Mart 2020 tarihinden itibaren etkileşimli uzaktan eğitim yöntemiyle eğitim öğretime devam edilmesi kararı duyurmuştur. Belirtilen tarihte pilot uygulamanın 8 ve 12. sınıflara uygulanacağı ifade edilmiştir (MEB, 2020b). Daha sonra tüm kademelerde uygulanan etkileşimli uzaktan eğitim derslerini sınıf öğretmenleri de yapmaya başlamıştır.

Uzaktan eğitim, birbirinden uzak mekânlardaki eğitici ve öğrencilerin, eğitim-öğretim faaliyetlerini çeşitli iletişim araçlarıyla gerçekleştirdiği (Koçoğlu vd., 2020), yüz yüze eğitim-öğretimin yürütülemediği durumlarda kullanılan bir öğretim yöntemidir (Kaya, 2002). Devletler bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılayabilmek için uzaktan eğitimi teşvik etmişler (Arat & Bakan, 2014) ve teşvik ederken bireylerin ihtiyaç duydukları eğitime ulaşmalarına engel olan etkenleri en aza indirmeyi hedeflemişlerdir (Akyürek, 2020). Dünyada 1728 yılında İsveç'te Boston Gazetesinde steneografi dersleri ile başlayan uzaktan eğitim halen gelişmeye devam etmektedir (Elitaş, 2018). Türkiye'de ise uzaktan eğitimin tarihi gelişimi: Kavramsal Dönem (1923-1955), mektup (1956-1975), radyo-televizyon (1976-1995) ve internet-web (1996-...) olarak dört dönemde gerçekleşmiştir (Bozkurt, 2017). Zamanla e-öğrenme ve dijital öğrenmeye evrilen uzaktan eğitimde (Telli & Altun, 2020), genelde eş zamanlı (senkron), eş zamanlı olmayan (asenkron) ve karma modeller kullanılmaktadır (Gürpınar & Zayim, 2008). Uzaktan eğitimin insanlara değişik eğitim seçenekleri sunma (Kaya, 2002), kitle eğitimini sağlama (Balaban, 2012; Kaya, 2002), fiziksel sınıf ihtiyacını ortadan kaldırma (Aslan, 2006; Kaya, 2002), coğrafi ve zaman özgürlüğü sağlama (Cheong, 2002; Elitaş, 2018; Kaya, 2002), öğrenciye kendi kendine öğrenme sorumluluğunu öğretme gibi avantajları vardır (Elitaş, 2018; Kaya, 2002). Bunun yanında uzaktan eğitimde yüz yüze eğitimdeki gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Teknolojik altyapı eksikliği (Balaban, 2012), öğrencilerin sosyalleşememesi ve uygulama derslerinin tam anlamıyla öğretilmemesi gibi sorunlar örnek olarak sayılabilir (Elitaş, 2018; Kaya, 2002).

COVID-19 salgını ile birlikte uygulanmaya başlanan uzaktan eğitimde yaşanan sorunları ortaya koymak amacıyla araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Bayburtlu (2020) "Covid-19 Pandemi Dönemi Uzaktan Eğitim Sürecinde Öğretmen Görüşlerine Göre Türkçe Eğitimi" isimli araştırmasında uzaktan eğitim derslerinde bağlantı sorunları ve zaman sınırlaması, ders-araç gereçlerin yetersizliği, derslere katılımın zorunlu olmaması, öğrencinin takip edilememesi ve internet bağlantısı sorunları yaşandığını ifade etmiştir. Arslan ve Şumuer (2020) tarafından yapılan "COVID-19 Döneminde Sanal Sınıflarda Öğretmenlerin Karşılaştıkları Sınıf Yönetimi Sorunları" adlı araştırma makalesinde şu bulgulara ulaşılmıştır: (1) Öğretmenler uzaktan eğitimde donanım ve yazılımın yanı sıra fiziksel ortam

konusunda da sorunlar yaşamaktadır, (2) Öğretmenler uzaktan eğitimde dersleri planlama, sunum ve değerlendirme aşamalarında sorun yaşamaktadır, (3) Öğretmenler uzaktan eğitimde kısa ders süresi, süre kısıtlaması, zamanında derse başlama, haftalık ders sayısı, erişim, etkileşim, geribildirim gibi konularda sorunlar yaşamaktadır, (4) Uzaktan eğitim derslerinde öğrenci denetimi, katılımı, motivasyonu, ilgisi vb. konularında sorunlar yaşanmaktadır, (5) Uzaktan eğitim derslerinde iletişim sorunları yaşanmaktadır. Demir ve Özdaş (2020) tarafından gerçekleştirilen “COVID-19 Sürecindeki Uzaktan Eğitime İlişkin Öğretmenler Görüşlerinin İncelenmesi” isimli araştırmasında öğretmenlerin genel olarak uzaktan eğitimi olumlu buldukları ve süreçten memnun oldukları görülmektedir. Aynı araştırmada öğretmenlerin uzaktan eğitimde karşılaştığı sorunlar diğerlerine benzer şekilde altyapı, haberleşme, katılım, planlama, belirsizlik ve platform gibi sıralanmıştır.

COVID-19 salgını nedeniyle acil olarak uygulanmaya başlanan uzaktan eğitim, çoğu öğretmen ve öğrenci için daha önce tecrübe etmedikleri yeni bir uygulamadır. Myers ve Dewall (2016) yaşamdaki önemli değişimlerin stres nedeni olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla hem salgın ile ilgili endişeler (Çetinkaya Aydın, 2020), hem de uzaktan eğitimle ilgili sorun ve kaygılar öğretmenler için beklendik bir stres kaynağı olmuştur (Tutar, 2016). Stres uzun yıllardır tartışılan bir konu olmakla birlikte kavram olarak ilk defa 1930’lu yıllarda Hans Selye tarafından kullanılmıştır. Stresör adı verilen olumsuzluklar ortak bir tepkiye neden olur. Oluşan bu tepki stres olarak adlandırılır (Işıkhani, 2004). Bununla beraber alanyazında çok farklı stres tanımları vardır. Bu araştırmada ise Chris Kyriacou’nun öğretmen stresi tanımı kullanılmıştır. Kyriacou (2016, s.8) öğretmen stresini “Öğretmen olarak çalışmaktan kaynaklanan (kızgınlık, gerilim, endişe, bunalım ve sinirlilik gibi) ve hoş gitmeyen negatif hislere sahip olma” şeklinde tanımlamıştır. Alanyazında birçok tanımına rastladığımız stresin kaynakları da farklı şekillerde tasnif edilmiştir. Myers ve Dewall, (2016) stresörleri felaketler, yaşamdaki önemli değişiklikler ve gündelik zorluklar olarak üç ana kategoride incelemişlerdir. Araştırmalarda ise (Biricik, 2019; Braham, 2004; Okutan & Tengilimoğlu, 2002; Tutar, 2016) bireyin yaşadığı toplumsal çevre ile ilgili stres kaynakları, örgütsel stres kaynakları ve bireysel stres kaynakları olmak üzere üç ana kategoride incelenmiştir.

Araştırmanın diğer bir amacı da öğretmenlerin stresle başa çıkmalarına ve stresten korunmalarına rehberlik etmektir. Baltaş ve Baltaş’a (2008) göre stresten korunmanın en iyi yolu stresin vücutta meydana getirdiği reaksiyonları tersine çevirmektir. Bunun yolu da gevşemektir. Çünkü gevşeme ile birlikte stresin vücutta salgılandığı kimyasalların zıttı oluşacaktır. Yine Baltaş ve Baltaş (2008) stresle baş etme yollarını nefes egzersizi, gevşeme teknikleri, fiziksel egzersiz, sağlıklı beslenme, zihinsel teknikler, öfke kontrolü, zamanı planlamak, A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi olarak saymıştır. Kişisel özelliklerden olan A Tipi davranış (Albrecht, 1988) kısa sürede çok iş başarmak için hırslı ve sürekli bir mücadele içinde olan insan tipinde görülür. A tipi davranış kısaca kronik hale gelmiş zamanla yarışma, başarılı olma hırslı ve sürekli rekabet içinde olma davranışlarıdır. Strese neden olan A tipi davranışlardan vazgeçip B Tipi olarak adlandırılan davranışlara yönelmek gerekir. B Tipi (Güçlü, 2001) kişilik özellikleri gösteren kişiler zamanla ilgilenmezler. Sabırlı davranırlar ve oyun oynarlar. Evden (Tarhan, 2014) kahvaltısını yapıp çıkan B Tipi kişilik, işlerini planlar ve acele karar vermez. Kendisiyle barışık olan bu kişi ailesine zaman ayırır ve dinlenmeyi başarır.

Bazı insanlar karşılaştıkları her durumda bir tehlike ve stres ögesi görürken, bazıları fırsat ve heyecan görürler. Rumi’nin dediği gibi “Bir dilim ekmeğin sizin için anlamı, aç olup olmamanıza bağlıdır.” Birey yaşadığı bir durumun stresli olup olmadığına, durumu algılama biçimine bağlı olarak, kendisi karar verir (Braham, 2004). Stres olduğunuzda karar verdikten sonra artık baş etmek için strateji geliştirmenizin zamanı gelmiş demektir. Mutlu bir hayat sürmek için stresle nasıl başa çıkacağımızı bilmek zorundayız. Eğer vücudumuzu stresin etkilerinden korumazsak hastalanmamız kaçınılmaz olacaktır (Leimon & McMahon, 2018). Öğretmenlerin (Kyriacou, 2016) stresli olması onların moral ve motivasyonlarını olumsuz anlamda etkiler. Moral ve motivasyonu düşen öğretmenin işe olan bağlılığı azalır ve dolayısıyla öğrenciler de bu durumdan etkilenir. Stresle başa çıkmasını bilen ve stresten uzak

bir çalışma ortamına sahip olan öğretmenlerin mutlu ve huzurlu olması beklenir. Mutlu (Çetin & Polat, 2021) ve huzurlu olan öğretmenlerin olumlu enerjisi okul örgütüne de yansiyacaktır. Böylece öğrencilerin de aynı şekilde mutlu ve huzurlu olması sağlanacaktır.

1.1. Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin COVID-19 salgın sürecinde uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları stresin nedenlerini ve stresle başa çıkma yöntemlerini araştırmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde stres yaşamalarına neden olan olumsuzluklar nelerdir?
2. Sınıf öğretmenleri uzaktan eğitim derslerinden kaynaklı yaşadıkları stresle başa çıkmak için neler yapıyorlar?

1.2. Araştırmanın önemi

Bu araştırma öğretmenlerin 2020 Mart ayından bu yana zorunlu olarak uygulanan uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları olumsuzlukları ve bu olumsuz durumların yarattığı stresi ortaya koyması, hem verimli bir eğitim öğretim süreci yürütebilmeleri hem de kendi sağlıklı yaşamları için stresle nasıl başa çıkılacağını bilmeleri açısından önemlidir. İlgili alanyazında öğretmen stresi, stresle başa çıkma yöntemleri (Bulut Bozkurt, 2005; Engin & İpek, 2020; Turna, 2014) ve COVID-19 salgın sürecinde yapılan uzaktan eğitim derslerinde yaşanan sorunlar gibi konularda araştırmalar yapılmıştır (Arslan & Şumuer, 2020; Bayburtlu, 2020; Demir & Kale, 2020; Demir & Özdaş, 2020). Ancak ulusal alanyazında uzaktan eğitim ve stres ilişkisini gösteren araştırma yapılmadığı görülmüştür. O yüzden bu araştırmanın alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma nitel araştırma desenlerinden biri olan olgubilim (fenomenoloji) araştırma deseni kullanılarak yürütülmüştür. Fenomenoloji Türkçede olgubilim olarak da adlandırılan bir nitel araştırma desendir (Ersoy, 2019). Bu araştırma deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2020). MEB'e bağlı okullarda 2019-2020 eğitim öğretim yılının ikinci yarıyılında başlayan uzaktan eğitim 2020-2021 eğitim öğretim yılında da devam etmiştir. Katılımcılarla görüşmeler yapıldığı tarihte sınıf öğretmenleri etkileşimli uzaktan eğitim derslerinde yaklaşık bir yıl deneyim edinmişlerdir. Sınıf öğretmenlerinin COVID-19 salgın sürecinde uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları stres bir olgu olarak düşünüldüğünde, öğretmenlerin yaşadıkları stresin nedenleri ve stresle başa çıkma yöntemleri araştırmada derinlemesine incelenmiştir.

2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Bu araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Kocaeli ilindeki ilkokullarda görev yapan, kolay ulaşılabilir durum örneklemesine göre seçilmiş 16 sınıf öğretmeni ile görüşme yapılarak gerçekleştirilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi çoğu zaman araştırmacının diğer örnekleme yöntemlerini kullanma olanağı bulamadığı durumlarda ve araştırmacıya hız ve pratiklik sağlama amacıyla kullanılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Tablo 1.	Kategoriler	n
<i>Demografik Bilgiler</i>		
Cinsiyet	Erkek	8
	Kadın	8
Hizmet Yılı	5-10 yıl	1
	10-15 yıl	6
	15 yıl ve üzeri	9
Ders verdiği sınıf	1.sınıf	K2
	2. sınıf	K4,K5,K7,K9,K10,K11,K12,K13,K15,K16
	3. sınıf	K6
	4. sınıf	K1,K3,K8,K14

Tablo 1’de görüldüğü gibi katılımcıların tamamı sınıf öğretmeni olup 8’i kadın, 8’i erkek öğretmendir. Öğretmenlerin 9’u 15 yıl ve üzeri, 6’sı 10-15 yıl, 1’i 5-10 yıl öğretmenlik deneyimine sahiptir.

2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırmada verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme, en az iki kişi arasında sözlü olarak sürdürülen bir iletişim sürecidir. Görüşmeler farklı şekillerde yapılabilir. Bunlardan biri de yarı yapılandırılmış görüşmelerdir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, hem sabit seçenekli cevaplamayı hem de ilgili alanda derinlemesine gidebilmeyi birleştirir (Büyüköztürk vd., 2020). Araştırma kapsamında oluşturulan görüşme formunda katılımcıların COVID-19 salgın döneminde gerçekleştirdikleri uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları sorunları ve yaşanan stresle baş etme yöntemlerini incelemeye yönelik olarak toplam iki soru hazırlanmıştır. Sonrasında Eğitim Bilimleri alanında uzman bir öğretim üyesi tarafından yapı, kapsam ve dil geçerliği açısından incelenmiştir. Öğretim üyesi tarafından yapılan inceleme sonrasında, alanına hâkim olduğu ve sorulara ayrıntılı cevap verebileceği düşünülen, devlet okullarında görevli bir öğretmen ile pilot görüşme yapılmıştır. Pilot uygulamadan alınan dönütler sonucunda formun son hali verilmiştir. Görüşme gerçekleştirilmeden önce katılımcıların hakları ve araştırma süreci hakkında detaylı bilgi verilerek gerekli izinler alınmıştır. Çalışmanın amacı çerçevesinde görüşme kapsamında katılımcılara ilk olarak “Sizce uzaktan eğitim derslerinde öğretmenler ne tür sorunlar yaşıyorlar? Bu sorunlardan hangileri gerilime (strese) neden oluyor?” sorusu, ikinci olarak “Sizce öğretmenler uzaktan eğitim sürecinde gerilim (stres) yaşadığında bununla başa çıkmak için neler yapmalıdır?” sorusu yöneltilmiştir. Yapılan görüşmelerin her biri yaklaşık 30 dakika olmak üzere toplamda 394 dakika sürmüştür. Görüşmeler 30 Mart 2020 ve 20 Nisan 2020 tarihleri arasında ZOOM uygulaması ile çevrimiçi yapılmıştır. Katılımcıların en uygun oldukları zamanda yapılan görüşmelerin ses kaydı alınmıştır. Katılımcıların çoğunluğu akşam 20.00’den sonraki saatlerde görüşme yapmak istemiştir. Yalnızca K11 evinde internet bağlantısı iyi olmadığından görüşmeyi görev yaptığı okuldaki internete bağlanarak gündüz saatlerinde gerçekleştirmiştir.

2.4. Verilerin analizi

Araştırma sürecinde veriler toplandıktan sonra kaydedilen ses kayıtları dinlenmiş ve bu kayıtların deşifreleri Microsoft Word programı aracılığıyla eksiksiz biçimde yapılarak, 78 sayfa ham veri dokümanı elde edilmiştir. Görüşmelerde sorulan soruların tümüne tam ve belirgin alınan yanıtlar analize tabi tutulup eksik bilgi ve veri içeren yanıtlar araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Öğretmenlerle yapılan görüşmeler sonucunda toplanan verilerin çözümlenmesinde, nitel veri analizi tekniklerinden içerik analiz yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, kişilerin ilgilerinin belirlenmesinde ve tanınmasında kullanılan nitel araştırma yöntemlerindedir. İçerik analizinde önce kategoriler belirlenir. Bulunan kategoriler daha önce elde edilen bilgilere göre şekillendirilir (Büyüköztürk vd., 2020). İçerik analizi başka bir araştırmacı tarafından da yapılmış ve yüksek oranda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Verilerin kodlanması, tema ve alt temaların oluşturulmasında gözlemcilerin görüşleri alınmıştır.

Araştırmanın birinci alt problemine yönelik yapılan analiz sonucunda “Uzaktan eğitim derslerinde strese kaynaklık eden sorunlar” temasına ve bu tema altında dört alt temaya ulaşılmıştır. Ulaşılan alt temalar (1) teknoloji kaynaklı sorunlar, (2) öğrenci kaynaklı sorunlar, (3) öğretmen kaynaklı sorunlar ve (4) diğer sorunlardır. İkinci alt probleme yönelik yapılan analiz sonucunda “Sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemleri” temasına ve bu tema altında üç alt temaya ulaşılmıştır. Ulaşılan alt temalar (1) sosyal destek arama, (2) sorunla uğraşma ve mücadele ve (3) stresten kaçınma ve bilinçsizce yapılan davranışlardır. Araştırmanın bulgular kısmında alt temalar, alt temaları oluşturan kategorilerle birlikte tablo halinde gösterilmiş ve alanyazına dayalı olarak tartışılmıştır.

2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 29.03.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E.40254

3. BULGULAR

Araştırmanın, birinci alt problemi “Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde stres yaşamalarına neden olan olumsuzluklar nelerdir?” şeklinde düzenlenmiştir. Bu alt probleme cevap bulmak amacıyla öğretmenlere “Sizce uzaktan eğitim derslerinde öğretmenler ne tür sorunlar yaşıyorlar? Bu sorunlardan hangileri strese neden oluyor?” soruları yöneltilmiştir. Elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre, sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde strese kaynaklık eden sorunlar; teknoloji, öğrenci, öğretmen ve diğer kaynaklı sorunlardır. Teknoloji kaynaklı sorunlar aşağıdaki tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Uzaktan Eğitim Derslerinde Strese Kaynaklık Eden Teknoloji Kaynaklı Sorunlar

Kategoriler	Katılımcılar
-------------	--------------

Sanal sınıfa bağlantı sorunları	(K1,K2,K3,K4,K5,K6,K7,K8,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K15)
Öğrencilerin aynı anda ekranda gözlenememesi	(K2,K4,K5,K6,K7,K8,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K15,K16)
Sözsüz iletişimin kısıtlı olması	(K1,K2,K6,K7,K8,K9,K10,K12,K13,K15,K16)
Erişim araçlarının arıza yapması veya ihtiyacı karşılamaması	(K2,K4,K6)

Tablo 2’de görüldüğü gibi sanal sınıfa bağlantı sorunları ve öğrencilerin aynı anda ekranda gözlenememesi en fazla vurgulanan sorunlardır. Sözsüz iletişimin kısıtlı olması ve öğretmenin sanal sınıfa erişim araçlarının arıza yapması veya canlı derse erişim araçlarının ihtiyacını karşılamaması da sınıf öğretmenleri tarafından vurgulanmıştır. Bu konularda öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Sanal sınıfa bağlantı sorunlarıyla ilgili K13 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...bizde evde kızımın aynı anda giriyoruz, zaman zaman kopmalar yaşanıyor. İnterneti zayıf olan öğrenciler de kopmalar yaşıyorlar. Bu tamamen altyapıya bağlıdır. Sık sık kopmalar yaşanıyor; öğrenci derse giriyor, çıkıyor! Bana mesaj yazıyorlar: “Öğretmenim koşturmuş bağlantı yapamıyorum.” ... Buda bir zaman kaybı. Dikkat tamamen gidiyor”

Yukarıdaki katılımcıya benzer şekilde sanal sınıfa bağlantı sorunlarıyla ilgili K2 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Ama burada EBA’dan girdiğimiz zaman, birincisi zaten EBA bizi bekletiyor. Yani bize diyorlar ki öğretmen 5 dakika önce gelebilir. Ama açıyoruz, açmıyor. EBA sürekli dönüyor veya tam derse giriyorsunuz saniye sayıyor. Aynı şekilde çocuklara da bunu yapıyor.”

Öğrencilerin ekranda aynı anda gözlenememesi sorunuyla ilgili K4 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Beni en çok etkileyen önce kameraların açılmaması gerektiğini söylemeleriydi. Yani düz bir duvara konuşuyormuş gibi hissettim. Alışkınız temas kurmaya, göz teması kurmaya. En çok sıkıntı çektiğim buydu. Sürekli dersin minik bir iki dakikası “kamera açın”, “kamera açın” demekle geçti.”

Öğrencilerin ekranda aynı anda gözlenememesi sorunuyla ilgili K9 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Ama şöyle bir şey var. Uzaktan eğitim daha çok yetişkin eğitimine daha uygun. Şöyle ki; ilköğretim çocuğu dönemselsel olarak somut işlemler dönemi deriz, dokunmak, ne bileyim temas etmek gibi. Daha çok kendisi de materyali dokunarak ya da öğretmene dokunarak, onunla göz teması kurarak bunu sağlıyordu. Ama bunda açıkçası birazcık sorun yaşadık.”

Erişim araçlarının arıza yapması sorunuyla ilgili K2 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...biz 5 kişi aynı evde aynı anda internete giriyoruz. Bir gün onu yaşadım. Benim elimdeki bilgisayarım bozuldu ve cep telefonundan girmek zorunda kaldım. Başka bir tableten falan girmek zorunda kaldım. Gerçekten çok gerildim; çünkü sürekli alıştığım bir şeyden hiç bilmediğin bir şeye geçince zorlandım.”

Erişim araçlarının ihtiyacı karşılamaması sorunuyla ilgili K6 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...benim bilgisayarım olmadığı için telefonda bağlantı yapamıyorum. Telefonda da kullanabildiğim özellikler sınırlı.”

Erişim araçlarının ihtiyacı karşılamaması ve öğrencilerin aynı anda ekranda gözlenememesi sorunlarıyla ilgili K11 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Birinci en önemli şey malzeme. Ama birçok öğretmende bilgisayar zaten yoktu. Uzaktan eğitimde güzel, iyi bir bilgisayar mutlaka gerekli herkese. Özellikle büyük ekranlı bilgisayar. Neden? Ekranı hâkim olamıyorsunuz, küçük şeylerde. Telefonda hâkim olamıyorsunuz. Tablette hâkim olamıyorsunuz ama büyük ekranda bütün çocukları rahat görebiliyorsunuz. Rahat bir şekilde hâkim olabiliyorsunuz.”

Sözsüz iletişimin kısıtlı olması sorunuyla ilgili K12 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...ilköğretimde o duygusal temas bizim zeminimizi oluşturuyor. Biz zaten o duygusal temas üzerine bir şey inşa edebiliyoruz.”

Karşımızdaki çocukla o duygusal teması kurmadan hiçbir şey öğretemeyeceğimizi kabul ederek başlıyoruz. Biz ilköğretim öğretmenleri profesyonel olarak yaklaşıp; bu konu öğrenilecek, öğrenildi gibi davranmıyoruz.”

Sözsüz iletişimin kısıtlı olması sorunuyla ilgili K2 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Orada çocuğa bir şeyler söylediğinizde çocuk sizin yüz ifadenizi ya da bakışlarınızdan onu anlayabiliyor ve tepki göstermiyor ama burada söylediğiniz de, canlı derste, farklı algılanabiliyor. Veya çocuk daha alıngan olabiliyor canlı derste. Mesela sınıfta hiç alınmıyor bir şeye, ama canlı derste çocuk en ufak bir şeye alınıyor.”

Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları strese kaynaklık eden, öğrenci kaynaklı sorunlar tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.

Uzaktan Eğitim Derslerinde Strese Kaynaklık Eden Öğrenci Kaynaklı Sorunlar

Kategoriler	Katılımcılar
Öğrencilerin sanal sınıfa istenmeyen müdahalesi	(K1,K5,K7,K8,K11)
Öğrencilerin sanal sınıfa aynı anda girmemesi	(K2,K3,K4,K5)
Sanal sınıfta öğrencilerden geri dönüt alınamaması	(K2,K6,K10,K11,K12,K13,K14, K15,K16)
Sanal sınıftaki öğrencilerin motivasyon eksikliği	(K2,K4,K5,K8,K11,K14)
Dezavantajlı ve özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilere yeterince faydalı olunamaması	(K3,K5,K6,K8,K10,K14)
Sanal sınıfta öğrencinin ders esnasında sanal sınıf kurallarına uymaması	(K3,K6,K7,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K15,K16)
Öğrencilerin evlerinde sanal ders yapmaya uygun ortam olmaması	(K4,K7,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K15)
Öğrencinin sanal sınıfa bağlantı yapacak aracının yetersiz olması ya da hiç olmaması	(K4,K13,K14)

Tablo 3’te görüldüğü gibi sanal sınıfta öğrencilerden geri dönüt alınamaması, öğrencinin ders esnasında sanal sınıf kurallarına uymaması ve öğrencilerin evlerinde sanal ders yapmaya uygun ortam olmaması katılımcı öğretmenler tarafından diğer sorunlara göre daha fazla vurgulanmıştır. Öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Öğrencilerin sanal sınıfa aynı anda girmemesi sorunuyla ilgili K2 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Daha çok şöyle oluyor, derslere aynı anda başlayamamak mesela büyük bir sorun... Okulda zil çaldığı an hemen çocuklar ve öğretmen sınıfa giriyor. Hemen dikkatlerini toplayıp derse başlayabiliyorsunuz.”

Dezavantajlı ve özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilere yeterince faydalı olunamaması, sanal sınıfta öğrencilerden geri dönüt alınamaması ve öğrencilerin evlerinde sanal ders yapmaya uygun ortam olmaması ile ilgili K14 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Sınıf ortamında olsa, o sınıfta ders anlatırken bir şekilde o öğrenciyle ilgilenebiliyorum. Uzaktan eğitimle bu öğrenciler biraz daha geride kaldı. Eğer aile de ilgilenmiyorsa tamamen kopanlar bile olmuştur diye düşünüyorum. Bunun yanında, ölçme değerlendirme yapamıyoruz, sağlıklı bir şekilde olmuyor. Sınıfta ders işlerken, etkinlikleri yaparken, öğrencilerin gözlerine baktığımızda bile hangisi anladı, hangisi anlamadı, hangisi takılıyor, hangisinin yardımı ihtiyacı var? Bunları

görebiliyoruz. Uzaktan eğitimde ben bilgisayarın karşısında onlar bilgisayarın karşısında kim anladı, kim anlamadı göremiyoruz. Kimi çekiniyor, kimi cevap vermek istemiyor. Kiminin evi müsait değil. Salonda ders yapıyor veya mutfakta ders yapanı da gördüm ben. Bunlar da öğrencilerin derse katılmasını engelliyor.”

Öğrencilerin sanal sınıfa istenmeyen müdahalesi sorunuyla ilgili K11 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...ekranı karalıyorlardı. Orada stres oluyorduk. Çünkü ben ders anlatıyorum, o ekran karalıyor. Öbürküsünün dikkati dağılıyor. Haydi! Hepsi birden karışıyorlar. Bütün çocuklar karışıyorlar, öğretmenim işte ekranı çizdi diyor.”

Sanal sınıfta öğrencilerden geri dönüt alınamaması sorunuyla ilgili K15 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Diğer bir sorunsu dönüt alamamam. Anında dönüt alamamam. Yüz yüze yaptığımız çalışmalarda anında dönüt alabiliyorum. Yapılan yanlışları anında düzeltebiliyorum ki etkili öğrenmeyi sağlamak adına. Önüne geçebiliyoruz yani. Fakat uzaktan eğitimde tabi ki evet soru soruyoruz, çalışmalar yapıyoruz, tek tek söz hakkı veriyorum çocuklara ama arkadan tabi ki yine anne babanın söylediği durumlar oluyor ve çocuk açıkçası doğru düzgün bir şey öğrenemiyor.”

Sanal sınıfta öğrencinin ders esnasında sanal sınıf kurallarına uymaması sorunuyla ilgili K3 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...ya da çocuk karşımızda yemek yemeye çalışıyor.”

Öğrencilerin evlerinde sanal ders yapmaya uygun ortam olmaması sorunuyla ilgili K15 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...çalışma ortamlarının bile doğru düzgün ayarlanmadığını gördük. İşte televizyonlu odalarda, birçok insanın olduğu ortamlarda, ders yapmak zorunda olan çocuklarımız oldu ilk etaplarda.”

Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları strese kaynaklık eden, öğretmen kaynaklı sorunlar tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Uzaktan Eğitim Derslerinde Strese Kaynaklık Eden Öğretmen Kaynaklı Sorunlar

Kategoriler	Katılımcılar
Sanal sınıfta ders veremeyeceğine ilişkin yetersizlik duygusu	(K1,K4,K8,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K15,K16)
Sanal sınıfta hareketsiz uzun süreli ders anlatılması	(K2,K3,K5,K6,K8,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K16)
Evde sanal ders vermeye uygun ortam olmaması	(K2,K4,K9,K16)
Öğretmenin sanal sınıfta kendisini rahat hissetmemesi	(K3,K6,K9,K10,K11,K12,K14,K15,K16)
Öğretmenin sanal sınıfta derslerde kullanabileceği uygun içeriği planlayıp hazırlayamaması	(K9,K10,K16)
Sanal sınıfta öğretmenin sürekli konuşmak zorunda kalması	(K5,K6)

Tablo 4’te görüldüğü gibi öğretmenler tarafından belirtilen sorunların başında sanal sınıfta hareketsiz uzun süreli ders anlatılması ve öğretmenin sanal sınıfta ders veremeyeceğine ilişkin yetersizlik duygusudur. Öğretmenlerin sanal sınıflarda kendilerini rahat hissetmemesi de katılımcılar tarafından fazlaca vurgulanan bir sorundur. Bu konuda öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Sanal sınıfta hareketsiz uzun süreli ders anlatılması sorununa ilişkin K5 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...baş ağrısı oluyor. Uzun süre ekrana bakmaktan. Baş ağrısı yanında bir gerginlik oluşabiliyor.”

Öğretmenin sanal sınıfta kendisini rahat hissetmemesi ve evde sanal ders vermeye uygun ortam olmaması sorunlarına ilişkin K9 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Kamera karşısında olmak da bir sorundu. Burada aile açısından da biraz sorunlarımız oldu. Tabi ki herkes evdeydi. Çocuklarımız evde, eşimiz evde. Evin kendine ait işleri var. Sonuçta okul işlerimizde evden yürütmeye çalışıyoruz.”

Sanal sınıfta hareketsiz uzun süreli ders anlatılması sorununa ilişkin K13 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Şimdi bende bel fitiği hastasıyım. Ben sürekli gezinen biriyim. Hani sınıfta böyle asla oturmam ve sabitte kalmam. Sürekli dolaşırdım çocukların arasında. Şimdi sürekli oturmak hakikaten boyun, sırt ağrısı, özellikle şu sağ kolumu hissetmiyorum.”

Sanal sınıfta ders veremeyeceğine ilişkin yetersizlik duygusu sorununa ilişkin K12 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...bu konuda gerçekten kendimde yetersiz olduğumu düşünüyorum. İyi teknoloji eğitimi konusunda! Sürecin başından itibaren değerlendirdiğimiz için konuştuğumuz için bir ekran üzerinden ders anlatacak donanıma ben kendimi hazır hissetmiyordum.”

Öğretmenin sanal sınıfta derslerde kullanabileceği uygun içeriği planlayıp hazırlayamaması sorununa ilişkin K10 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...uzaktan eğitimin planlaması normal okulda yüz yüze olan eğitime göre daha zor. Çünkü dijital ortamda yapıyorsunuz ve bu eğitimini almadığınız bir süreç.”

Sanal sınıfta öğretmenin sürekli konuşmak zorunda kalması sorununa ilişkin K5 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...sürekli konuşmak. Bu arada, yani, bizde çok konuşmak zorunda kalıyoruz. Bu da ister istemez sesi de yoruyor, boğazı da yoruyor.”

Öğretmenin sanal sınıfta kendisini rahat hissetmemesi sorununa ilişkin K15 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...ki ben keza kendimde rahat bir ortamda ders anlatamıyorum. Çünkü yüz yüze de çok daha farklı oluyor. Çocuklarla şakalaşabiliyorsunuz veya işte daha farklı etkinliklerle anlatabiliyorsunuz.”

Sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları, strese kaynaklık eden, diğer sorunlar tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5.

Uzaktan Eğitim Derslerinde Strese Kaynaklık Eden Diğer Sorunlar

Kategoriler	Katılımcılar
Ders esnasında sanal sınıfa aile üyelerinin müdahalesi	(K1,K2,K3,K4,K6,K7,K8,K9,K10,K11,K12,K13,K14,K15,K16)
Sanal ders saatlerinin yapılabileceği zaman aralığının kısıtlı olması	(K9,K10)

Tablo 5’te görüldüğü gibi öğretmenler tarafından belirtilen diğer sorunlardan ders esnasında sanal sınıfa aile üyelerinin müdahalesi katılımcıların tamamı tarafından sorun olarak vurgulanmıştır. Uzaktan eğitim derslerinde strese kaynaklık eden diğer sorunlara ilişkin öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Ders esnasında sanal sınıfa aile üyelerinin müdahalesi sorununa ilişkin K1 ve K15 görüşlerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

Birde veliler şey yapıyor, hani öğrencilere karışıyorlar. Mesela çocuk anneden cevap bekliyor. Öyle cevap veriyor. Kendi fikri olmuyor bu şekilde. Yani veliler karışınca da bir stres oluyor. Şey yapamıyorum, engel olamıyorum (K1).

...ama arkadan tabi ki yine anne babanın söylediği durumlar oluyor ve çocuk açıkçası doğru düzgün bir şey öğrenemiyor. Aileler yardım ettiği için etkili bir öğrenme ortamı olmadığını düşünüyorum (K15).

Sanal ders saatlerinin yapılabileceği zaman aralığının kısıtlı olması sorununa ilişkin K9 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “Derslerimiz biliyorsunuz bir gün sabah oluyordu, bir gün öğleden sonra oluyordu. Şimdi öğleden sonraki derse hazırlanmakla sabah dersine hazırlanmak birbirinden çok farklı.”

Uzaktan eğitim derslerinin uygulanmaya başlandığı ilk zamanlarda teknoloji kaynaklı sorunların diğerlerine göre daha çok yaşandığı, ancak zamanla bu sorunun azaldığı görülmüştür. Öğretmenlerin yaşadıkları teknoloji kaynaklı sorunları zümre öğretmenlerle fikir alışverişinde bulunarak çözmeye çalıştıkları, bu olmadığı takdirde sanal topluluklara yöneldikleri anlaşılmıştır. Uzaktan eğitim dersleri yapmaya hazırlıksız yakalanan öğretmenlerin akıllı telefonda veya tableten sanal sınıfa bağlantı yaptıkları ve dersleri bu araçlarla yaparken gerilmelerine neden olan sorunlar yaşadıkları anlaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinde stres yaratan öğrenci kaynaklı sorunların çoğu öğretmenlerin kendileri tarafından çözülmeye çalışılmıştır. Örneğin evinde sanal sınıfa bağlantı yapacak teknolojik aleti olmayan öğrenci için öğretmen çeşitli yardım kuruluşlarına başvurmuştur. Öğretmenlerin ifadelerinden ekonomik durumu iyi olan ebeveynlerin kısa sürede önlemler aldığı, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde ise sorunların başlardaki gibi yaşanmaya devam ettiği anlaşılmıştır. Özel desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin uzaktan eğitim derslerinden yeterince faydalanamadığını anlayan öğretmenlerin bu öğrenciler için ek önlemler aldıkları, ancak uzaktan eğitim derslerinin kendilerini çok yorduğu için bu çocuklar için planladıkları ek çalışmaları devam ettiremedikleri anlaşılmıştır. Uzaktan eğitim derslerinde yaşanan diğer bir sorunun da öğretmen kaynaklı sorunlar olduğu, öğretmenlerin bu sorunları da diğer sorunlar gibi kendi çabalarıyla aşmaya çalıştıkları anlaşılmıştır. Örneğin sanal sınıfta ders veremeyeceğine ilişkin yetersizlik duygusu ve öğretmenin sanal sınıfta derslerde kullanabileceği uygun içeriği planlayıp hazırlayamaması, sürecin başlarında çok yoğun bir stres kaynağıdır. Ancak zamanla zümre öğretmenleri grubu ve sanal toplulukların yardımıyla stres yaratma etkisinin azaldığı anlaşılmıştır. Özetle COVID-19 salgın sürecinde yapılan uzaktan eğitim derslerinde öğretmenlerde stres yaratan olumsuzluklar olduğu, sorunların çoğunun kişisel çabalarla giderilmeye çalışıldığı ve bazı sorunların zamanla üstesinden gelinirken bazılarının yaşanmaya devam ettiği anlaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemi “Sınıf öğretmenleri uzaktan eğitim derslerinden kaynaklı yaşadıkları stresle başa çıkmak için neler yapıyorlar?” şeklinde düzenlenmiştir. Bu alt probleme cevap bulmak amacıyla öğretmenlere “Sizce öğretmenler uzaktan eğitim sürecinde stres yaşadığında bununla başa çıkmak için neler yapmalıdır?” sorusu yöneltilmiştir. Öğretmenlerin vermiş oldukları cevaplardan, uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları stresle başa çıkmak için mücadele içinde oldukları anlaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında olan sosyal destek arama yöntemleri tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.
Sosyal Destek Arama Yöntemleri

Kategoriler	Katılımcılar
Stres yaratan durumu güvenilir biri ile konuşmak	(K2,K3,K5,K11,K15)
Sorunlarını başkalarına anlatarak rahatlamaya çalışmak	(K1,K2,K3,K8,K10,K12,K13,K14)

Aile fertleriyle birlikte eğlenceli vakit geçirmek	(K9,K15)
Uzman kişiden yardım almak	(K15)

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğretmenlerin sosyal destek arama yöntemlerinden en sık kullandıkları yöntem sorunlarını başkalarına anlatarak rahatlamaya çalışmaktır. Stres yaratan durumu güvenilir biri ile konuşmak da diğerlerine göre daha fazla vurgulanan bir yöntemdir. Stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek arama yöntemlerine ilişkin öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Stres yaratan durumu güvenilir biri ile konuşmak, uzman kişiden yardım almak ve aile fertleriyle birlikte eğlenceli vakit geçirmek yöntemlerine ilişkin K15 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...ailemle vakit geçirmek bana çok iyi geliyordu. Birde beni anlayabilecek bir arkadaşım. İlk etapta da bu stres yönetimi nasıl yapılacağını falan hiçbir şey bilmiyordum. Terapi aldığım zamanlarda terapi aldığım kişi bana bu şekilde davranmam gerektiğini söyledi.”

Sorunlarını başkalarına anlatarak rahatlamaya çalışmak yöntemine ilişkin K14 ve K12 görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir:

Yaşayacağımız sıkıntıları gidermek için, stresi gidermek için, bence yapılabilecek en iyi şey zümreler ile ortak hareket etmek. Ne yapıyoruz, müfredatta neredeyiz, nasıl gidiyoruz? Halletmenin en iyi yolu zümrelerle ortak hareket etmek, en azından iletişim halinde olmak. Zümreler ile beraber aynı şeyleri yapıyorsak, beraber gidiyorsak yani doğru yoldayız demektir (K14).

İkinci sınıf öğretmeniyim. 2. Sınıf zümre öğretmenimizle konuşuyoruz. Sıkı bir şekilde konuşuyoruz. Yani 3 öğretmen. Onun dışında diğer öğretmen arkadaşlarla da bu sorunları konuşuyoruz. Hemen hemen aynı sorunları yaşadığımızı zaten biliyoruz. Fakat dile getirdikleri zaman, evet yani bunu aslında biliyoruz. Karşıdan gelecek cevabı biliyoruz. Bizim bu yaşadığımız sorunları sadece ben biricik halimle yaşıyormuşum hissi ile değil de diğer arkadaşlar da yaşıyor. Hatta daha fazlasını yaşayan arkadaşlarımızda olduğunu tahmin ediyoruz. O dile geldiği zaman insan da istem dışı...yani; herkeste yaşıyormuş, çokta kasılmaya gerek yok, sıkılmaya gerek yok hissi uyandırıyor (K12).

Sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında olan sorunla uğraşma ve mücadele yöntemleri tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.
Sorunla Uğraşma Ve Mücadele Yöntemleri

Kategoriler	Katılımcılar
Stres yaratan olay veya durumun üstüne gitmek	(K1,K2,K6,K12,K14)

Hoşlandığı bir alanda etkinlik göstermek	(K2,K3,K8,K9,K13,K14,K15)
İbadet etmek	(K2, K3,K8)
Bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak	(K4,K5,K8,K9,K12)
Planlı hareket etmek	(K7,K8,K9,K12,K16)
Stres yaratan olayları olumlu yorumlayarak etkisini azaltmaya çalışmak	(K4, K7,K8,K9,K10,K15)
Stres yaratan kişilerle doğru iletişim kurmak	(K14)
Dünyayla bağlantı kurmaya çalışmak, yaptığı işe odaklanmak	(K16)

Öğretmenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları sorunla uğraşma ve mücadele yöntemlerinden stres yaratan olay veya durumun üstüne gitmek, hoşlandığı bir alanda etkinlik göstermek, bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak, planlı hareket etmek ve stres yaratan olayları olumlu yorumlayarak etkisini azaltmaya çalışmak fazlaca vurgulanmıştır. Stresle uğraşma ve mücadele yöntemlerine ilişkin öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Stres yaratan olay veya durumun üstüne gitmek yönteminde ilişkin K2 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"Yani şöyle söyleyeyim, stresin ne olduğunu düşünüp, sebebini anlayıp, ondan sonra kaynakla yüzleşirim. Yani nedir o kaynak? Mesela veli veya öğrenci ise direk onunla konuşmak. Ama önce kendim stresin ne olduğunu düşündükten sonra onunla halletmek. İlk yaptığım odur. Birinci kaynakla, artık stres neden kaynaklanıyorsa, onula çözerim."*

Hoşlandığı bir alanda etkinlik göstermek yöntemine ilişkin K3 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"Milli eğitim bakanlığı gitar kursuna yazıldım. Kendi kendime öğrenmeye çalışıyorum. Rahatlamak için. Covid sürecinde mutfağa çok düştük. Değişik tarz yemeklerle rahatlamaya çalışıyorum. Blog açtım. Yazmaya çalışıyorum."*

İbadet etmek yöntemine ilişkin K8 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"...yani aslında namaz kılmanın bir meditasyon olduğunu düşünüyorum. Bence dua etmek meditasyondur. Duanın gücüne inanıyorum."*

Planlı hareket etmek yöntemine ilişkin K9 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"...kesinlikle hazırlık kısmında alternatif bir şeyler üretmek lazım. Hani bu noktada alternatif materyaller üretmek önemli. Yani şöyle söyleyeyim, bir tane örneğin bir doküman sizin işinizi görebilir ama bunun yanında ikinci bir dokümanı yedek olarak bekletmek önemli. Kesinlikle önemli!"*

Bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak yöntemine ilişkin K12 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"... sandalyede 30 dakikanın bendeki karşılığı 30 dakikanın çok ötesinde oluyor. Mutlaka biter bitmez çok ufak da olsa bir su içmek, bir çay içmek ve yürümek ihtiyacı oluyor. Evin içerisinde istemsiz bir şekilde sağa sola gidip yürüdüğümü hissediyorum. Fiziksel hareketliliği istiyorum. Çünkü ders anındaki o kasılmayı yürüyerek atmaya çalışıyorum. Hareket ihtiyacı oluyor."*

Stres yaratan olayları olumlu yorumlayarak etkisini azaltmaya çalışmak yöntemine ilişkin K10 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"Önce zaten her şey psikolojik olarak kabullenmeden geçiyor. Ben dediğim gibi düşünüyorum. Şimdi ben her şeye olumlu taraftan baktığım için belki bana fazla ağır gelmiyordur. Yani ben öyle bir kişiliğe sahibim."*

Stres yaratan kişilerle doğru iletişim kurmak yöntemine ilişkin K14 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: *"Uzaktan eğitim dönemi, uzaktan iletişim kurmanın dönemidir. Bilgisayardan, telefondan... Şimdi bence öncelikle doğru iletişim kurmalıyız. Hem veli ile hem öğrenciyle doğru iletişim kurduğumuz zaman problemlerimizin bir kısmını azaltabiliriz."*

Dünyayla bağlantı kurmaya çalışmak, yaptığı işe odaklanmak yöntemine ilişkin K16 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir: “...ama onlar dışındaki bölümde bu süreci unutmamız gerekiyor. Yani o anda bedenem neredeyse ruhen de orada olmamız gerekiyor. Mesela ben canlı dersi kapattıktan sonra çocuğumun yanına gittiğimde artık benim öğrencilerle ilgili hiçbir şey düşünmüyorum olmam gerekiyor ki ona verimli bir şekilde yaklaşabileyim.”

Sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkmak için kullandıkları stresten kaçınma ve bilinçsizce yapılan davranışlar, tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Stresten Kaçınma ve Bilinçsizce Yapılan Davranışlar

Kategoriler	Katılımcılar
Stres yaratan durumları düşünmemeye çalışmak, boş vermek	(K2,K4,K6,K7,K10,K15,K16)
Stresle baş etmek için bir şeyler yiyip içmek	(K1,K4,K5,K8,K12,K14,K16)
Stresle baş etmek için sigara kullanmak	(K13,K16)
Stres anında oluşan sinirliliği ve öfkeyi dışa vurmak	(K4,K6)
Stresle mücadele edilemez	(K11)

Öğretmenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stresten kaçınma ve bilinçsizce yapılan davranışlardan stres yaratan durumları düşünmemeye çalışmak ve stresle baş etmek için bir şeyler yiyip içmek en fazla vurgulanan yöntemlerdir. Sigara kullanmak ve stres anında oluşan sinirliliği ve öfkeyi dışa vurmak yöntemleri ise daha az vurgulanmıştır. Stresle başa çıkmak için kaçınma ve bilinçsizce yapılan davranışlara ilişkin öğretmenlerin doğrudan görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir:

Stresle baş etmek için bir şeyler yiyip içmek ve stresle baş etmek için sigara kullanmak davranışlarına ilişkin K16’nın ifadeleri şu şekildedir: “Şöyle, stres yaşantımıza tamamen yansıyor. Yani ev yaşantısına tamamen yansıyor işte. Sigarayı artırma, belki çok yeme olabilir.”

Stres anında oluşan sinirliliği ve öfkeyi dışa vurmak davranışına ilişkin K4’ün ifadeleri şu şekildedir: “Bir dakika, bir izin istiyorum. Sesi kapatıyorum. Yerimden kalkıyorum. Gerçekten bazen çocuklar öfkelenirebiliyor. Sesleniyorum, sesleniyorum cevap gelmiyor vs. işte o zaman bir şey yapıyorum; ses tonumun arttığını hissettiğimde...”

Stres yaratan durumları düşünmemeye çalışmak ve boş vermek davranışına ilişkin K6’nın ifadeleri şu şekildedir: “...elimden geleni yapmaya çalışırım ama olmuyorsa da ah niye olmuyor ah niye yapamadım niye olmuyor gibi kendime çok şey yapmaya çalışırım. Yani bu olmuyor denedim yapamadım olmuyor demek ki. Hani böyle bakan birisi olduğum için hayata o anlamda çok sıkıntı yaşamadım.”

Sınıf öğretmenleriyle yapılan görüşmeler sonucunda öğretmenlerin COVID-19 salgın sürecinde zorunlu olarak uygulanan uzaktan eğitim derslerinde yaşanan sorunlardan dolayı stres yaşadıkları ve stresle başa çıkmak için çeşitli yöntemler kullandıkları anlaşılmıştır. Ancak salgın nedeniyle alınan kısıtlama kararları, öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerini etkilemiştir. Örneğin stresle başa

çıkma için fiziksel egzersizler, doğa yürüyüşleri, aile ziyaretleri vb. yöntemlerin kendilerine iyi geldiğini ifade eden öğretmenler, kısıtlamalar nedeniyle bunları yapamamıştır. Tüm bunlara rağmen öğretmenlerin stresi en aza indirmek için daha çok sorunların sebepleriyle uğraşım iyimser oldukları görülürken, az da olsa problemlerden uzak durma davranışları içinde oldukları anlaşılmıştır.

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçları sınıf öğretmenlerinin, uzaktan eğitim derslerini gerçekleştirdikleri sanal sınıflarda, strese kaynaklık eden teknoloji kaynaklı sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Uzaktan eğitimde sanal sınıfa bağlantı sorunları internet, elektrik ve cihaz kaynaklı sorunlardan dolayı dersin yarıda kesilmesi, öğretmenin ya da öğrencinin dersten düşmesi, sesin karşı tarafa gitmemesi, ZOOM, EBA vb. platformda ayarlanan derse saati geldiğinde internette yaşanan yoğunluktan ya da başka bir nedenden dolayı giriş yapılamaması gibi durumlar yaşanan bağlantı sorunlarına örnek olarak sayılabilir. Benzer şekilde Demir ve Özdaş (2020) yaptıkları çalışmada uzaktan eğitimde internet bağlantısı ve alt yapıdan kaynaklı sorunlar yaşandığını belirtmektedir. Sanal sınıfta sözsüz iletişimin kısıtlı olmasından dolayı sorunlar yaşanmaktadır. Yüz yüze iletişimde kullanılan jest ve mimikler yanlış anlaşılmalara önlerken, sanal sınıflardaki derslerde beden dili kullanımının kısıtlı olması nedeniyle yanlış anlaşılmalara olmaktadır. Örneğin öğretmen espri yapmak için söylediği bir sözün, öğrenci tarafından alınganlıkla karşılanması gibi durumlarla karşılaşabilmektedir. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020) sınırlı iletişim olduğunu ve göz temasının kurulamadığını vurgularken, Erfidan (2019) iletişimin tek yönlü olduğunu dolayısıyla etkileşimin olmadığını belirtmektedir. Başaran vd. (2020) geleneksel sınıflarda öğretmenlerin öğrencisiyle göz teması kurabildiğini ve çocuğun iç dünyasına girebildiğini, ancak uzaktan eğitimde bunun mümkün olmadığı ifade etmektedir. Uzaktan eğitimde sanal sınıfa erişim araçlarının arıza yapması ya da ihtiyacı karşılamamasından dolayı sorunlar yaşanmaktadır. Öğretmenin telefondan ya da tableten canlı ders yapmaya çalışması, bilgisayar ekranının küçük olması ya da ders yaptığı cihazın bozulması gibi sorunlar çevrimiçi ders yapmasını zorlaştırmaktadır. Benzer şekilde Demir ve Kale (2020) öğrencilerin farklı nedenlerden dolayı uzaktan eğitime erişimde sorunlar yaşadığını vurgularken, Arslan ve Şumuer (2020) uzaktan eğitimde donanım yetersizliği ve eksikliği sorunları yaşandığını ifade etmektedir. Uzaktan eğitim derslerinde öğrencilerin aynı anda ekranda gözlenememesi öğretmenlerin yaşadığı teknoloji kaynaklı başka bir sorundur. Arslan ve Şumuer (2020) uzaktan eğitim derslerinde öğrencilerin kameralarının kapalı olması ve açık olanlarla da göz teması kurulamaması nedeniyle sorun yaşandığını ifade etmektedir.

Araştırma sonuçları sınıf öğretmenlerinin, uzaktan eğitim derslerini gerçekleştirdikleri sanal sınıflarda, öğrenci kaynaklı sorunlar yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Öğrencilerin canlı ders esnasında ekranı karalamaları, platformun özel mesaj kısmından diğerlerini rahatsız etmeleri gibi durumlar öğrencilerin sanal sınıfa istenmeyen müdahaleleri olarak sayılabilir. Benzer bir çalışmada Arslan ve Şumuer (2020) araştırmalarında öğrencilerin derslerde istenmeyen davranışlar sergilediklerini, çevrimiçi ders yapılan yazılımı amacı dışında kullandıklarını belirtilmektedir. Uzaktan eğitimde sanal sınıflarda öğrenciler derse aynı anda girmedikleri için sorunlar yaşanmaktadır. Yüz yüze eğitimde ders saati başladığında sınıfa giren öğretmen öğrencilerini derse hazır bir şekilde bulurken, uzaktan eğitim derslerinde tam tersi bir durumla karşılaşmaktadır. Özellikle sabah saatlerinde başlayan derslere katılım az ve geç girenlerin sayısı fazla olmaktadır. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020) öğrencilerin farklı nedenlerden dolayı derse zamanında katılmadığını ve bundan dolayı zaman kaybı yaşandığını ifade etmektedir. Uzaktan eğitimde sanal sınıflarda gerçekleştirilen derslerde öğrencilerden geri dönüt alınamaması sorunu yaşanmaktadır. Geri dönüt alınmasını zorlaştıran farklı durumlar vardır. Örneğin öğretmenin soru sorduğu öğrenci kamerasını ve sesini kapatabilmekte ya da dersten çıkabilmektedir. Benzer şekilde de Oliveira (2018) araştırmasında yüz yüze eğitimde öğretmenin hemen dönüt alırken uzaktan eğitimde bunun daha uzun sürebildiğini vurgulanırken Başaran vd. (2020) araştırmalarında dönüt alma ve vermenin

uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşlerinde uzaktan eğitimin başarısız yönü olarak ifade edilmektedir. Uzaktan eğitimde gerçekleştirilen çevrimiçi derslerde öğrencilerin motivasyon eksikliğinden dolayı sorunlar yaşanmaktadır. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020) öğrencilerin derslerde konuşmaya ve sorulan sorulara cevap vermeye karşı isteksiz olduklarını ifade etmektedir. Uzaktan eğitim derslerinde yaşanan sorunlardan biride dezavantajlı ve özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilere yeterince faydalı olunamamasıdır. Öğretmenler bu öğrenciler için özel planlamalar yapsalar bile sanal sınıflarda bunları uygulamakta güçlüklerle karşılaşmaktadırlar. Benzer şekilde Demir ve Kale (2020) uzaktan eğitimde özel gereksinimli öğrencilerin çeşitli zorluklarla karşılaştığını vurgulamaktadır. Uzaktan eğitim derslerinde öğrencinin ders esnasında sanal sınıf kurallarına uymamasından dolayı sorunlar yaşanmaktadır. Öğrenci uzaktan eğitim dersi esnasında yeme-içme, oyun oynama, başka işlerle meşgul olma ve uygun olmayan pozisyonlarda (uzanma, yatma vb.) bulunma davranışlarını sergileyebilmektedir. Öğrencilerin evlerinde sanal ders yapmaya uygun ortam olmaması da uzaktan eğitim derslerinde yaşanan sorunlardandır. Kardeş sayısı fazla olan öğrenciler evin farklı alanlarında (örneğin mutfakta) derse katılmaktadır. Bir başka örnek olarak sanal sınıfa salondan bağlanan bir öğrencinin kamera açısına kanepeye uzanıp TV izleyen ebeveyn girebilmektedir. Uzaktan eğitim derslerinde öğrencinin sanal sınıfa bağlantı yapacak aracının yetersiz olması ya da hiç olmaması nedeniyle sorunlar yaşanmaktadır. Telefonda ve tableten derse giren öğrenciler öğretmenin paylaştığı ekranı görmekte zorlanmaktadır. Teknolojik donanımı zayıf olan öğrencilerin derse katılması zorlaşmaktadır. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020) öğrencilerin internete bağlanamaması, bağlantı hızlarının düşük olması, görüntü ve sesin karşı tarafa iyi iletilmemesi gibi olumsuzlukları sıralarken, Bayburtlu (2020) öğrencilerin bir kısmında bilgisayar, tablet gibi cihazların olmayışından canlı derslere katılamadıklarını ifade etmektedir.

Araştırma sonuçları sınıf öğretmenlerinin, uzaktan eğitim derslerinde strese kaynaklık eden öğretmen kaynaklı sorunlar yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Tümen Akyıldız (2020) öğretmenlerin sanal sınıfta ders veremeyeceğine ilişkin yetersizlik duygusu yaşadıklarını ancak zamanla azaldığını ifade etmektedir. Küçük yaş grubu öğrencilerin sanal sınıfta kısa süreliğine de olsa kendi hallerinde bırakılması mümkün olmamaktadır. Öğretmenin görüntüsünü ekranında göremeyen öğrenci bağlantısının koptuğunu düşünüp dersten ayrılabilir. Sanal sınıfta öğrenci-öğrenci ve öğretmen-öğrenci etkileşimi kısıtlı olmaktadır. Bunlar gibi nedenlerden dolayı öğretmen ekran karşısında uzun süre hareketsiz kalmaktadır. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020), öğretmenlerin çevrimiçi derslerde hareketsiz kalmaları nedeniyle fiziksel ortama ilişkin sorun yaşadıklarını ifade ederken, Demir ve Kale (2020) uzaktan eğitim derslerinin hareketsiz bıraktığını ve sağlık sorunlarının yaşandığını vurgulamaktadır. Uzaktan eğitim derslerinde öğretmenlerin evlerinde çevrimiçi ders yapmaya uygun ortam olmadığı için sorunlar yaşanmaktadır. Öğretmenin ev yaşamında anne, baba gibi farklı rolleri vardır ve çevrimiçi ders yaparken evdeki diğer işleriyle de ilgilenmek zorunda kalabilmektedir. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020) çevrimiçi dersin yapıldığı fiziksel ortamda gürültü, oda düzeni, ekrandaki ışık miktarı (görüntü net değil), ortamda bulunan aile üyeleri gibi olumsuzlukları sıralarken Demir ve Özdaş (2020) öğretmenlerin evlerinde uygun ortam olmaması ve başka sorumluluklarının da olduğunu ifade etmektedir. Araştırma sonuçları öğretmenin kendisini sanal sınıfta rahat hissetmediğini ortaya koymaktadır. Öğretmen yüz yüze eğitimde öğrencileri derse tekrar motive edecek etkinlikleri anında planlayıp uygularken, uzaktan eğitimde bunu yapacak doğal ortamı bulamamaktadır. Ayrıca sanal sınıfta üçüncü kişilerin de olabileceği kaygısı yaşayan öğretmen kendisini rahat hissetmemektedir. Alanyazındaki diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Arslan ve Şumuer (2020) araştırmalarında öğretmenlerin uzaktan eğitimde canlı ders yapmak için kullandıkları yazılımların gizliliği ve güvenliği noktasında tedirgin olduklarını, yüz yüze

derslerdeki gibi rahat olamadıklarını ifade etmektedir. Araştırma sonuçları öğretmenlerin sanal sınıfta kullanabileceği uygun içeriği hazırlayıp planlamada sorunlar yaşadığını ortaya koymaktadır. Alanyazındaki diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Erfidan (2019) uzaktan eğitim ilk kez uygulandığı için öğretmenlerin sorunlar yaşadığını ifade ederken, Arslan ve Şumuer (2020) öğretmenlerin ders içeriğini çeşitlendirmede ve dersleri planlamada sıkıntılar yaşadıklarını söylemektedir. Sanal sınıflarda ki derslerde kullanılan ders araç gereçleri yüz yüze eğitimdekilere göre çok daha farklıdır. Ayrıca ders işleme süreci yüz yüze eğitimde öğrenci ile birlikte şartlara göre yeniden planlanabilir. Ama uzaktan eğitimde öğrenci işin içine çok fazla katılamamaktadır.

Araştırma sonuçları, sınıf öğretmenlerinin uzaktan eğitim derslerini gerçekleştirdikleri sanal sınıflarda ders esnasında aile üyelerinin müdahalesi ve sanal dersin yapılabileceği zaman aralığının kısıtlı olmasından dolayı sorunlar yaşandığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Arslan ve Şumuer (2020), öğretmenlerin aile üyelerinin sanal sınıfa müdahaleleri nedeniyle sorunlar yaşandığını ifade etmektedir. Kamera açısının dışında olan bir aile üyesi öğrenciye gereğinden fazla yardımcı olmaktadır. Başka bir ebeveyn çocuğuna çok kısa söz hakkı verildiğini düşünüp sanal sınıfa müdahale edebilmektedir. Demir ve Özdaş (2020) ise ders sürelerinin kısıtlı olması, ders saatlerinin yaş grubuna uygun olmaması ve ders saatlerinin çok erkene alınması gibi sorunlar yaşandığını vurgulamaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Sınıf öğretmenleri uzaktan eğitim derslerinden kaynaklı yaşadıkları stresle başa çıkmak için neler yapıyorlar?” sorusuna ilişkin elde edilen bulgular; sosyal destek arama, sorunla uğraşma ve mücadele ve stresten kaçınma, bilinçsizce yapılan davranışlar şeklindedir.

Öğretmenler yaşadıkları stresle başa çıkmak için stres yaratan durumu güvenilir biri ile konuşmayı stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanmaktadır. Yaşadıkları sorunları eş, akraba ve arkadaşlarına anlatmayı tercih etmektedir. İkinci olarak sorunlarını başkalarına anlatarak stresle başa çıkmaya uğraşmaktadırlar. Öğretmenler uzaktan eğitim derslerinde yaşadıkları sorunları diğer öğretmenlerle ve zümre öğretmenler grubuyla paylaşmakta, onlarında aynı sorunları yaşadığını anlayınca rahatlamaktadırlar. Bu yöntemler işe yaramadığında ve tükenme aşamasına gelindiğinde ise uzman yardımına başvurulmaktadır. Aile fertleriyle birlikte eğlenceli vakit geçirmekte stresle başa çıkmak için başvuru olan diğer bir yöntemdir. Ancak COVID-19 nedeniyle çok fazla tercih edilememektedir.

Sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkmak için stres yaratan sorunla uğraştıkları ve mücadele ettikleri anlaşılmıştır. Stres yaratan olay veya durumun üstüne gitmek, hoşlandığı bir alanda etkinlik göstermek, ibadet etmek, bedensel egzersizler yaparak rahatlamaya çalışmak, planlı hareket etmek ve stres yaratan durumu olumlu yorumlayarak etkisini azaltmaya çalışmak gibi başa çıkma yöntemlerini kullanmışlardır. Buraya kadar sıralanan stresle başa çıkma yöntemleri alanyazındaki diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Engin ve İpek (2020) araştırmalarında sınıf öğretmenlerinin stres ile baş etmek için yüzleşme, paylaşma, başkalarıyla vakit geçirme ve ortam yaratma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Turna (2014) araştırmasında sınıf öğretmenlerinin stresle mücadelede sırasıyla en çok “sevdikleriyle vakit geçirmeyi, olayların iyi taraflarını aramayı, stres yaratan durumlardan kaçınmayı, en az gevşeme teknikleri, ibadet ve uzman yardımı almayı kullandıklarını vurgulamaktadır. Bulut Bozkurt (2005) “İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma” isimli araştırma makalesinde de öğretmenlerin stresle başa çıkmada en sık kullandıkları yöntemlerin sosyal destek arama ve iyimser yaklaşım olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları sonucunda, yukarıdakilerin yanı sıra, bazen öğretmenlerin stresten kaçınma ve bilinçsizce yapılan davranışları da sergiledikleri görülmüştür. Örneğin öğretmenler boş verme, sigara kullanma, sürekli bir şeyler yeme-içme, öfke gibi davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu davranışlar alanyazında stresten kaçınma davranışı olarak da sınıflandırılmaktadır. Stresten kaçınma

davranışlarının çoğu bilinçsizdir ve kısa süreliğine etkili olabilirler ama sonrasında stresin daha yoğun yaşanmasına neden olurlar. En yaygın olanları şunlardır (Albrecht, 1988 s. 42,43):

- Alkol almak
- Sık sık tatlı şeyler yemek
- Sigara içmek
- Kafeinli içecekler içmek
- Esrar ya da uyuşturucu, yatıştırıcı, uyku ve ağrı kesici ilaçları kullanmak.
- Psikolojik olarak çekilmek, davranışları robotlaştırmak, kendi kendini yıpratıcı davranışlarda bulunmak.
- Diğerlerini azarlamak, olumsuz duyguları onlara yansıtmak.

Albrecht'in (1988) sıraladığı yaygın stresten kaçınma davranışlarının araştırma bulgularıyla örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak uygulayıcılara birçok öneri sunulabilir. Önemli görülen önerilerden bazılarını aşağıda yer verilmiştir:

- Sözsüz iletişimin kısıtlı olması sorununun yaşanmaması için öğretmenlerin sözlü iletişimi daha güçlü kullanmaları gerekebilir. Öğretmen, anlatmak istediklerini daha ayrıntılı ve anlaşılır şekilde ifade edebilir. Ders içeriğini farklı araç gereçlerle zenginleştirip öğrencilerin de kendilerini rahat ifade edebilmesi sağlanabilir.
- Öğrencilerin sanal sınıfa istenmeyen müdahalesini önlemek için dersin yapıldığı platformun özelliklerinin çok iyi bilinmesi gerekebilir. Öğrencinin farklı amaçlar için kullanabileceği özellikler kapatılabilir, yeri ve zamanı geldiğinde tekrar açılabilir. Ayrıca öğretmen bu gibi durumlar olduğunda yaşadığı duyguları öğrencilerine açık bir şekilde ifade edebilir.
- Sanal sınıfta öğrencinin ders esnasında sanal sınıf kurallarına uymaması ve öğrencilerin sanal sınıfa aynı anda girmemesi sorunları için ebeveynlerle işbirliği yapılabilir. Veli toplantıları yapıp derse aynı anda başlamayınca yaşanan sorunlar anlatılabilir. Ayrıca öğrencilerle birlikte sanal sınıf kuralları oluşturulabilir.
- Sanal sınıfta değerlendirme yüz yüze eğitimdeki gibi anında dönüt yerine daha geniş zamana yayılabilir ve farklı teknikler kullanılabilir. Klasik ölçme değerlendirme araçlarının uzaktan eğitimde küçük yaş grubuna uygulanması yerine; görüşme, akran değerlendirme, öz değerlendirme, kompozisyon, öğrencilere günlük tutturma gibi yöntemler kullanılabilir.
- Sanal sınıftaki öğrencilerin motivasyon eksikliği öğretmenin dersi iyi planlamasıyla giderilebilir. Yüz yüze eğitimdeki gibi belli aralıklarla dikkat toplama etkinlikleri yapılabilir. Derslerde farklı görsel ve işitsel araçlardan yararlanılabilir. Örneğin fiziksel egzersiz gerektiren bir derste öğrencilerin önceden çektikleri kendi video kayıtlarını sunmaları sağlanabilir. Ayrıca öğrencilerin sosyal ihtiyaçlarının da karşılanması gerektiği unutulmamalıdır. Derslerin küçük bölümlerinde ders dışı sohbetler gerçekleştirilir; böylece öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri sağlanabilir.
- Öğretmenin sanal sınıfta ders veremeyeceğine ilişkin yetersizlik duygusu yaşamaması ve sanal sınıfta derslerde kullanabileceği uygun içeriği planlayıp hazırlayabilmesi için hizmetiçi eğitimler planlanabilir ve uzman desteği verilebilir. Öğretmenler sanal topluluklara üye olarak hem farklı ülkelerde hem de kendi ülkesinde uzaktan eğitim dersleri veren diğer öğretmenlerle fikir alış-verişinde bulunabilir.

- Öğretmenin sanal sınıfta kendisini rahat hissedebilmesi için açık ve anlaşılır bir iletişim dili kullanması ve gerekirse ebeveynlerle sözleşme imzalaması gerekebilir.
- Sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkmalarına ilişkin, araştırma sonuçlarına dayalı olarak uygulayıcılara birçok öneri sunulabilir. Önemli görülen önerilerden bazılarında aşağıda yer verilmiştir:
- Stres yaşamamız günümüzde kaçınılmaz olduğu gibi ve gelecekte de yaşanmaya devam edecektir. Önemli olan stresin etkilerini en aza indirmeye çalışmaktır. Stresle başa çıkmak için öğretmenler A tipi davranış kalıpları yerine B tipi davranış kalıpları geliştirebilir. Günlük yaşadıkları stresten dolayı bozulan fiziksel ritimlerini tekrar normale döndürmek için fiziksel egzersizlere başvurabilirler. Ev içinde yapılan küçük fiziksel egzersizlerin stres yönetiminde etkili olduğu unutulmamalıdır.

Araştırmacılara öneriler:

Bu araştırma Kocaeli ilinde ilkököl birinci kademe görev yapan 16 öğretmenle yapılmıştır. Benzer bir çalışma farklı bölgelerde veya farklı kademelerde görev yapan örneklerle yapıp bu çalışmanın sonuçları ile karşılaştırılabilir.

Kaynakça/Reference

- Akyürek, M. İ. (2020). Uzaktan eğitim: Bir alanyazın taraması. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1-9. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mead/issue/56310/711904>
- Albrecht, K. (1988). *Gerilim ve yönetici* (Çev. K. Tosun vd., 1. baskı). İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü. (Orijinal çalışma 1979 yılında yayımlandı.)
- Altuğ, B. (2020, 11 Mart). *Dünya Sağlık Örgütü yeni tip koronavirüsü küresel salgın ilan etti*. Anadolu Ajansı. <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/dunya-saglik-orgutu-yeni-tip-koronavirusu-kuresel-salgin-ilan-etti/1762600>
- Arat, T., & Bakan, Ö. (2014). Uzaktan eğitim ve uygulamaları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 14(1-2), 363-374. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/selcuksbmyd/issue/11302/135148>

- Arslan, Y., & Şumuer, E. (2020). Covid-19 döneminde sanal sınıflarda öğretmenlerin karşılaştıkları sınıf yönetimi sorunları. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 201-230. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.791453>
- Aslan, Ö. (2006). Öğrenenin yeni yolu: e-öğrenme. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 121-131. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TIRreE5ERXg>
- Balaban, M. E. (2012, Şubat). *Dünyada ve Türkiye’de uzaktan eğitim ve bir proje önerisi*. erdalbalaban.com. http://erdalbalaban.com/wp-content/uploads/2012/12/UE_UzaktanE%C4%9Fitim_EB.pdf
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* (25. baskı). Remzi Kitapevi.
- Başaran, M., Doğan, E., Karaoğlu, E., & Şahin, E. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi sürecinin getirisi olan uzaktan eğitimin etkililiği üzerine bir çalışma. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 368-397. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitim/issue/54643/753149>
- Bayburtlu, Y. S. (2020). Covid-19 pandemi dönemi uzaktan eğitim sürecinde öğretmen görüşlerine göre Türkçe eğitimi. *Turkish Studies*, 15(4), 131-151. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44460>
- Biricik, Y. S. (2019). *Akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirilmesi* (1. Baskı). Gazi Kitapevi.
- Bozkurt, A. (2017). Türkiye’de uzaktan eğitimin dünü, bugünü ve yarını. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 85-124. <https://dergipark.org.tr/en/pub/auad/issue/34117/378446>
- Braham, B. J. (2004). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek* (Çev. V. G. Diker, 1. baskı). Hayat Yayınları. (Orijinal çalışma 1994 yılında yayımlandı.)
- Bulut Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467 - 478
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (30. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cheong, C. S. (2001). E-learning—a provider’s prospective, *The Internet and Higher Education*, 4(2001), 337-352. [https://doi.org/10.1016/S1096-7516\(01\)00075-6](https://doi.org/10.1016/S1096-7516(01)00075-6)
- Çetin, S., & Polat, S. (2021). Ortaokul öğretmenlerinin örgütsel adalet algı düzeyleri ile örgütsel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 171-182. <https://doi.org/10.33206/mjss.800081>
- Çetinkaya Aydın, G. (2020, 20 Nisan). *COVID-19 salgını sürecinde öğretmenler*. tedmem. <https://tedmem.org/covid-19/covid-19-salgini-surecinde-ogretmenler>
- de Oliveira, M. M. S., Penedo, A. S. T., & Pereira, V. S. (2018). Distance education: advantages and disadvantages of the point of view of education and society. *Dialogia*, 29, 139-152. Doi: 139-152. 10.5585/dialogia.N29.7661
- Demir, F., & Özdaş, F. (2020). Covid-19 sürecindeki uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi, Salgın Sürecinde Türkiye’de Ve Dünyada Eğitim*, 273-292. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.775620>
- Demir, S., & Kale, M. (2020). Öğretmen görüşlerine göre, covid-19 küresel salgını döneminde gerçekleştirilen uzaktan eğitim sürecinin değerlendirilmesi. *Turkish Studies*. 15(8), 3445-3470. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44492>
- Elitaş, T. (2018). *Uzaktan eğitim ve iletişim teknolojileri* (1. baskı). Cinius Yayınları.
- Engin, A., & İpek, M. (2020). Öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etme yolları ve okul - aile - yaşam çatışma düzeylerinin belirlenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(2), 183-218. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/56058/770280>

- Erfidan, A. (2019). *Derslerin uzaktan eğitim yoluyla verilmesiyle ilgili öğretim elemanı ve öğrenci görüşleri Balıkesir Üniversitesi örneği* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tez]. Balıkesir Üniversitesi
- Ersoy, A. F. (2019). Fenomenoloji. Saban, A. ve Ersoy, A. (Edt.), *Eğitimde Nitel Araştırma Desenleri* içinde. Anı Yayıncılık.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6769/91096>
- Gürpınar, E., & Zayim, N. (2008). Tıp eğitimi ve e-öğrenme. *Tıp Eğitimi Dünyası*. 2008; 27(27) <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199232>
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları* (1.baskı). Sandal Yayınları.
- Kaya, Z. (2002). *Uzaktan eğitim* (1. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kaya, Z. (2006). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme* (2. baskı). Pegem A Yayıncılık.
- Koçoğlu, E. (Ed.). (2020). *Sosyal bilimlere uzaktan eğitimde bakış* (1. baskı). Pegem Akademi.
- Kyriacou, C. (2016). *Öğretmenlerde stresi giderme* (Çev. A. Yıldırım & A. Takkaç Tulgar, 1. baskı). Pegem Akademi. (Orijinal çalışma 2000 yılında yayımlandı).
- Leimon, A., & McMahon, G. (2018). *Pozitif psikoloji for dummies* (Çev. E. Tanıl, 1. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal çalışma 2009 yılında yayımlandı).
- Millî Eğitim Bakanlığı (2020a). (2020, Aralık). *Bakan Selçuk, Koronavirüs'e karşı eğitim alanında alınan tedbirleri açıkladı*. Milli Eğitim Bakanlığı. <https://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-koronaviruse-karsi-egitim-alanin-da-alinan-tedbirleri-acikladi/haber/20497/tr>
- Millî Eğitim Bakanlığı (2020b). (2020, Aralık). *EBA'da canlı sınıfla eğitim başlıyor*. Milli Eğitim Bakanlığı. <http://www.meb.gov.tr/ebada-canli-sinifla-egitim-basliyor/haber/20602/tr>
- Myers, D. G., & Dewall, C. N. (2016). *Psikoloji* (Çev. A. Burak Batıgün). Palme Yayınları. (Orijinal çalışma 1989 yılında yayımlandı.)
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(4), 15-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaziuibfd/issue/28347/301329>
- Sağlık Bakanlığı (2020, 20 Temmuz). *COVID-19 nedir?*. Sağlık Bakanlığı. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>
- Tarhan, N. (2014). *Mutluluk psikolojisi stresi mutluluğa dönüştürmek* (23. Baskı). Timaş Yayınları.
- Telli, S. G., & Altun, D. (2020). Koronavirüs ve çevrimiçi (online) eğitimin önlenemeyen yükselişi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25-34. <https://doi.org/10.32329/uad.711110>
- Turna, H. (2014). Öğretmenlerin stres kaynakları ve baş etme yolları (Edirne ili Keşan ilçesi örneği) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=zxUrunEoKT0NvCvzFVprZw&n o=46kYuy3GWfZdZkP9Qmt77g>
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve stres yönetimi* (4. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Tümen Akyıldız, S. (2020). Pandemi döneminde yapılan uzaktan eğitim çalışmalarıyla ilgili İngilizce öğretmenlerinin görüşleri (bir odak grup tartışması). *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (21) , 679-696. <https://doi.org/10.29000/rumelide.835811>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

1. INTRODUCTION

The Coronavirus (COVID-19), which has affected the whole world since the beginning of 2020, has deeply affected social life, economy and health systems as well as education systems. Social distancing rules have been introduced to slow down the contagiousness of the epidemic. Since it is not possible to social distance at schools, the distance education method has been put into action to carry out education as of March 29, 2020 (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2020b). Since this date, primary school teachers have started to conduct distance education courses. Distance education is a new practice for most teachers and students that they have not experienced before.

Myers and Dewall (2016) stated that important changes in life are the cause of stress. Therefore, both the concerns about the epidemic (Çetinkaya Aydın, 2020) and the problems and concerns about distance education have been an expected source of stress for teachers (Tutar, 2016). Stress of teachers negatively affects their morale and motivation (Kyriacou, 2016). The morale and motivation of the teacher decreases, and therefore the students are also affected by this situation. Teachers who know how to deal with stress and have a stress-free working environment are expected to be happy and peaceful. The positive energy of happy and peaceful teachers affects the school and make the students happy and peaceful, as well (Çetin & Polat, 2021). Many studies have been conducted on stress and coping with stress in Turkey and in the international literature. In these studies, it was aimed to guide teachers about coping with stress. However, the situations that cause stress for each teacher differ (Kyriacou, 2016). Therefore, this research is important in terms of revealing the negativities experienced by the teachers in the compulsory distance education courses and the stress created by these negative situations, and that the teachers know how to deal with stress for their own healthy life as well as to conduct an efficient education and training process.

2. METHOD

This research was conducted using the phenomenology research design. Phenomenology is a qualitative research design (Ersoy, 2019). This research design focuses on cases that we are aware of but do not have an in-depth and detailed understanding (Büyüköztürk et al. 2020). Considering the stress experienced by primary school teachers in distance education classes during the COVID-19 epidemic process as a phenomenon, the reasons for the stress experienced by teachers and the methods of coping with stress were examined in depth in the research.

3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

The first sub-problem of the study is "What are the negative aspects that cause primary school teachers to experience stress in distance education lessons?". In order to find an answer to this sub-problem, the teachers were asked "What kind of problems do teachers have in distance education courses? Which of these problems causes stress?". According to the results of the analysis of the data obtained, the problems experienced by primary school teachers in distance education courses are technology, student, teacher-related and other problems. Technology-related problems are that they have connection problems to the virtual classroom, students cannot be observed on the screen at the same time, non-verbal communication is limited, and the teacher's access tools to the virtual classroom malfunction or do not meet their needs. Student-related problems are failure to receive feedback from students in virtual classrooms, failure of students to comply with virtual classroom rules during the lesson, lack of suitable environment for virtual lessons in students' homes, unwanted intervention of students in virtual classroom, students not entering virtual classroom at the same time, lack of motivation of students in virtual classroom, not being useful enough to the disadvantaged students and students in need for special education, and insufficient or no means to connect the student to the

virtual classroom. Teacher-related problems are the feeling of inadequacy of not being able to teach in the virtual classroom, sedentary and long-term lectures, the lack of an appropriate environment for virtual lessons at home, the teacher not feeling comfortable in the virtual classroom, the teacher's inability to plan and prepare the appropriate content that he or she can use in the virtual classroom, and the teacher having to talk constantly in the virtual classroom. Other problems are the intervention of family members in the virtual classroom during the lesson and the limited time interval for virtual lesson hours.

The second sub-problem of the research is "What do the primary school teachers do to cope with the stress they experience from distance education courses?". In order to find an answer to this sub-problem, the teachers were asked, "What do you think teachers should do to cope with the stress during the distance education process?". According to the results of the analysis of the data obtained, teachers use the method of seeking social support and struggling with the problem to cope with stress. Stress avoidance and unconscious behaviors are also seen in the findings. Seeking social support means talking to a reliable person about the stressful situation, trying to relax by explaining the problems to others, having fun with family members and getting help from an expert. Dealing with and struggling with the problem is to deal with the stressful event or situation, to be active in an area that one likes, to pray, to try to relax by doing physical exercises, to act in a planned manner, to try to reduce the effects of stressful events by interpreting them positively, to communicate correctly with people who create stress and to focus on the work they do. Stress avoidance and unconscious behaviors can be listed as: trying not to think about stressful situations, constant eating and drinking, smoking, giving up, expressing anger during stress and not believing in being able to cope with stress.

Similar results have been obtained in related studies in the literature. Bayburtlu (2020) stated in his research that there are connection problems and time limitations, inadequacy of course materials, inability to follow the student, and internet connection problems. In Erfidan's (2019) research, instructors stated that there is a one-way communication and feedback cannot be received, the lessons are stagnant, there is no or limited interaction, there is a lack of knowledge because it is applied for the first time, there is no choice but a passive instructional design, and assessments are limited. As a result of their research, Arslan and Şumuer (2020) concluded that teachers have problems in hardware and software, physical environment, planning, presentation and evaluation stages in distance education. In the same study, problems like lack of interaction, communication problems, lack of feedback, lack of motivation, not starting the lesson on time, environmental factors, etc. have been identified. Demir and Özdaş (2020) found in their research that teachers experience problems such as infrastructure, communication, participation, planning, uncertainty and platform in distance education. Demir and Kale (2020), as a result of their research, concluded that there are various problems in distance education, similar to the above.

Findings related to the second sub-problem of the study are also similar to other studies in the literature. In their research, Engin and İpek (2020) concluded that primary school teachers use the methods of confrontation, sharing, spending time with others and creating an environment to cope with stress. In her research, Turna (2014) emphasizes that primary school teachers use spending time with their loved ones, looking for the good sides of events, avoiding stressful situations, relaxation techniques, worship and getting expert help, respectively, in the fight against stress. In Bulut Bozkurt's (2005) study, it was concluded that the most common methods used by teachers in coping with stress are seeking social support and an optimistic approach.

Contrary to the above, it has been observed that sometimes teachers exhibit unconscious behaviors along with stress avoidance behaviors. For instance, they give up, smoke, constantly eat and drink, and become angry. These behaviors are also classified as stress avoidance behavior in the literature. Most of the stress avoidance behaviors are unconscious and may be effective for a short time, but then they cause more intense stress (Albrecht, 1988).

As a result of the interviews with the primary school teachers, it was understood that the teachers experienced stress due to the problems experienced in the distance education courses that were applied during the COVID-19 epidemic and used various methods to cope with stress. However, the restriction decisions taken due to the epidemic affected the teachers' methods of coping with stress. For example, teachers who stated that methods such as physical exercises, nature walks, family visits to cope with stress were good for them could not do these due to restrictions. Despite all this, it was seen that while teachers were more optimistic about dealing with the causes of problems to minimize stress, they stayed away from the problem, albeit a little.

ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 29.03.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E.40254

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

1. yazarın araştırmaya katkı oranı %60, 2. yazarın araştırmaya katkı oranı %40'dır. Yazar 1'in katkısı araştırmanın tasarlanması, veri analizi, raporlaştırma iken yazar 2'nin katkısı daha çok yöntemin belirlenmesi, danışmanlık, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarındadır.

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırma ve araştırmacıların hiçbir kişi ya da kurumla finansal ya da kişisel yönden bağlantısı yoktur. Araştırmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.