

## Salgın Hastalıkla Baş Etmeye Yönelik Öğretmen Davranışları

*Teacher Behaviours for Coping with Epidemic Diseases*

### ÖZET

Koronavirüs hastalığında (COVID-19) olduğu gibi salgın hastalıklar insan yaşamını çok boyutlu bir şekilde etkilemektedir. Bu sebeple pandeminin getirdiği güçlük ve zorluklarla baş edebilmek öncelikli hale gelmektedir. Bu çalışma öğretmenlerin COVID-19 pandemisi ile baş etmek için neler yaptıklarına odaklanmaktadır. Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yoluyla internet ortamında toplanan veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğretmenlerin pandemiyle baş etmek için yaptıkları şeyler tedbir, etkinlik, akılcı düşünme, ilişki, maneviyat/din, kişisel gelişim, sağlık gibi temalar altında toplanmıştır. Öğretmenler maneviyat din temasına ilişkin Kutsal/Allah, tedbir, tevekkül, dua, manevi anlam, maneviyata yönelmek, ibadet, şükür, kutsal metin okumak, ahiret/dünyanın geçiciliği, inanç, tövbe gibi alt temalar; ilişki temasının altında aile ile ilişki kurmak, diğer kişilerle haberleşmek, katkı ve destek, öğrencilerle ilişki kurmak gibi alt temalar; kişisel gelişim temasının altında amaçlarda ilerleme, yeni şeyler öğrenmek, gelişim için kitap okuma, araştırma yapma, online eğitimlere katılma, kendini keşfetme gibi alt temalar; tedbir temasının altında kurallara uymak, tedbirli olmak, bilinçli teknoloji kullanımı, tavsiyelere uymak gibi alt temalar; sağlık temasının altında sağlıklı beslenme, spor gibi alt temalar; etkinlik temasının altında kitap okuma, hobi, üretime dayalı uğraş, film, gezi, oyun, resim, müzik gibi alt temalar ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, pandemi, salgın hastalık, baş etme

### ABSTRACT

Pandemics, such as coronavirus disease ( COVID-19), affect human life in a multidimensional way. Coping with the difficulties and challenges brought by the pandemic becomes a priority. This study focuses on what teachers do to cope with the COVID-19 pandemic. Qualitative research method was used in this study. The data collected online through convenient sampling were analysed by content analysis method. As a result of the study, the things teachers did to cope with the pandemic were grouped under themes such as precaution, activity, rational thinking, relationship, spirituality/religion, personal development, and health. Under the theme of spirituality/religion, sub-themes such as Holy/Allah, precaution, tawakkul, prayer, spiritual meaning, turning towards spirituality, worship, gratitude, reading sacred texts, transience of the hereafter/world, faith, repentance; under the theme of relationship, sub-themes such as establishing relationships with family, communicating with other people, contribution and support, establishing relationships with students; under the theme of personal development, sub-themes such as progress in goals, learning new things, reading books for development, doing research, participating in online trainings, self-discovery; under the theme of precaution, sub-themes such as following rules, being cautious, conscious use of technology, following recommendations; under the theme of health, sub-themes such as healthy eating, sports; under the theme of activity, sub-themes such as reading books, hobby, production-based occupation, film, travel, game, painting, music.

**Keywords:** COVID-19, pandemic, epidemic, coping

### GİRİŞ

Salgın hastalıklar toplumsal ve küresel anlamda insan yaşamını etkilemektedir. Günümüzde yaşanan COVID-19 hastalığı da küresel çapta etkili olmuştur. Dünyayı etkisi altına alan ve tüm insanların yaşamını kısıtlayan COVID-19 pandemi süreci, her ne kadar etkisini azaltmış görülse de psikolojik etkileri günlük hayatta hala görülmektedir. “Görünmez bir düşman” olarak nitelendirilen koronavirüs hastalığı (COVID-19) (Stankovska vd., 2020), Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve oradan dünyaya yayılmış, uluslararası endişe duyulan küresel bir halk sağlığı acil durumudur (Qiu vd., 2020; Ren vd., 2020; Wang vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü, koronavirüs hastalığının dünya çapında bir pandemi olduğunu ve insanlar üzerinde endişe, korku ve paniği artırdığını açıklamıştır. Pandemiyle birlikte insanların yaşamlarına dair genel işleyiş ve rutinler sekteye uğrayarak yaşam tarzları ve düzenleri bu durumdan etkilenmiştir (Kim & Su, 2020). Virüs tehdidinin belirsiz, öngörülemez ve sürekli olmasının (Rana vd., 2020), insanların “güvenli bir yer olmadığı” hissine kapılmasının (Jung & Jun, 2020), hasta olsun veya olmasın toplumda artan korkunun, sosyal ve ekonomik yaşamdaki kırılmanın ve olumsuzlukların (Brooks vd., 2020), yaşam tarzının ciddi bir şekilde negatif yönde etkilenmesinin (Stankovska vd., 2020) psikososyal yapıyı olumsuz etkileyebileceği ve ciddi sorunlara yol açabileceği belirtilmektedir. COVID-19 salgını, insanların fiziksel sağlığı ve yaşamları için ciddi tehditlere neden olmaktadır. Ayrıca panik bozukluğu, korku, stres, anksiyete, yalnızlık ve depresyon gibi çok çeşitli psikolojik sorunları tetiklemektedir (Qiu vd., 2020; Stankovska vd., 2020).

**Yasin Toprak**<sup>1</sup>   
**Abdullah Kalkan**<sup>2</sup> 

### How to Cite This Article

Toprak, Y. & Kalkan, A. (2023). “Salgın Hastalıkla Baş Etmeye Yönelik Öğretmen Davranışları”, International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:8, Issue:55; pp:4200-4212. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.73174>

Arrival: 24 September 2023  
Published: 30 November 2023

Academic Social Resources Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

<sup>1</sup> Uzman Psikolojik Danışman, Şehit Kubilay İlkokulu, Adana, Türkiye

<sup>2</sup> Başöğretmen Öğretmen, Tokat And. İHL, Türkiye

Karantina sürecinde karantinanın süresi, enfekte olma ve enfeksiyonu yayma korkusu, hayal kırıklığı ve sıkılma hissi, yetersiz tedarik kapasitesi ve yeterli bilgiden yoksun olma insanların yaşamını olumsuz etkilemektedir (Brooks vd., 2020). Buna benzer bir çok durum, psikolojik dayanıklılığa karşı bir zorluk oluşturmaktadır (Wang vd., 2020). Bu sebeple psikolojik sağlamlığı korumak ve olumsuz psikososyal sonuçlarla karşılaşılmasını için pandemiyle nasıl baş edildiği önemlidir. Dolayısıyla salgın hastalık sürecinde nasıl davranılacağına ilişkin tercihler önemli hale gelmektedir. Çünkü bu tercihler insanların hem mevcut zaman içinde hem de gelecekteki hayatını şekillendirecektir. İnsanlar ya acı, keder ve depresyon içinde yuvarlanma seçeneğini ya da zorluklara, kayıplara ve belirsizliklere rağmen yaşamayı ve sevmeyi devam etmeyi seçebilir. Muhtemelen birçok kayıp (hayat, mülkler, işler, sağlık vb.) yaşanılmaktadır, ancak insanın yaşamında hala bir amaç ve anlam varsa, pandeminin getirdiği ve getirebileceği birçok kayıpla baş edilebilir. Kültürümüz, maneviyatımız, felsefemiz, inanç ve inanç sistemlerimizin farklı kayıp türleriyle yüzleşmemize ve baş edebilmemize yardımcı olacak birçok şeyi vardır. Travma ve acının nasıl yönetileceği konusunda filozofların, teologların ve psikoterapistlerin farklı anlayışlarından faydalanılabilir (Bayod, 2020).

Pandemi sürecinde insanlar arzu etmediği pek çok deneyimle karşılaşmıştır. Pandemiyle baş etmenin bir yolu bu olumsuz deneyimlere yapıcı karşılık verebilmektir. Evlerinde bulunmak durumunda kalan insanların bazıları bu süreçte zaman kaybettiklerini ve ilerleme gösteremediklerini düşünebilirken bazı insanlar ise bu süreci daha önce yapamadıkları şeyler için bir fırsat olarak görebilmekte ve oluşan fırsat alanlarına yönelik meşguliyetler geliştirebilmektedir (Pereira vd., 2020). İnsan olumsuz şartlar altında dahi özgür iradesi ile ne yapabileceğini bulabilir. Olumlu veya olumsuz eylemlere girişmesi insanın nasıl bir tavır aldığına bağlıdır (Frankl, 2018; Polizzi vd., 2020). Pandeminin tüm sınırlandırmaları altında insanların varlığını kurban ettiği söylenemez. İnsanların hala yapabileceği çok şey bulunmaktadır (Polizzi vd., 2020). İnsan yaşadığı acıya rağmen yaşamında bir anlam bulabilir ve bu acıya katlanma yollarını bularak acıyı gerçek bir başarıya dönüştürebilir. Çünkü koşullara rağmen insan irade özgürlüğüne sahiptir (Frankl, 2018; Pereira vd., 2020). Salgın zamanlarında hayatın anlamını sormak genel bir cevap vermeyi değil yaşam açısından somut bir tutum gerektirir (Pereira vd., 2020). Yani insan irade özgürlüğü sayesinde koşullarını kurbanı olmak yerine mevcut olumsuzlukları olumlu ve yapıcı şeylere dönüştürebilir (Frankl, 2018).

Tarih boyunca yaşanan kitlesel travmalarla ve trajedilerle baş edebilmek için kullanılan stratejilerden biri kabul temelli başa çıkmadır. Dünyayı anlama ve anlamlandırma konusunda insan derin bir arzu duymaktadır. Pandemi koşullarında dünyayı anlamlandırmak için mevcut koşulları kabul etmek bir başa çıkma yöntemidir (Polizzi vd., 2020). Anlamın varlığının bu noktada daha düşünceli ve rasyonel davranmaya katkıda bulunabileceği belirtilmektedir (Trzebiński vd., 2020). Gerçekten de potansiyel bir ölüm tehlikesi olduğu için virüsten korkmak için geçerli bir neden vardır, ancak korkunun kişinin varlığına hükmetmesi gerekmez. Daha ziyade, gerçekçi korkularla bir arada yaşamının, bu korkulara ilişkin tepkilerimizi gözlemlemenin, onlardan ayrı durmanın ve uyarlanabilir bir tepki geliştirmenin mümkün olduğu belirtilmektedir. Bunun için görev, COVID-19'un yankıları ile nasıl başa çıkılacağına dair uygulanabilir bir anlatı hazırlamak ve bunu yaparken akla gelen duyguları tam olarak kabul etmek gerekir. Kabul temelli başa çıkmayı kolaylaştırmanın iyi bir yolu, doğru sorular sorarak kişisel değerleri netleştirmektir: Sizin için önemli olan nedir? Tamamen kontrol edemediğiniz bir durumla karşılaştığınızda bile sizi iyi hissettiren nedir? (Polizzi vd., 2020). Mevcut koşulları inkâr ederek veya yaşanan koşulları reddederek dünyayı doğru anlamlandıramayız.

Bireyin stresli ve zor zamanlarda nasıl düşündüğü ve davrandığı konusundaki esneklik (kabul ve bilişsel yeniden değerlendirme) çok önemlidir. Güçlü başa çıkma mekanizmalarına sahip kişiler, zor koşullara daha dirençlidir (Okan & Ekşi, 2017). Ancak pandemiye dair tehlike çok doğrudan, hızlı ve tahmin edilemez olup dünya çapında bir karaktere sahiptir. Dikkatimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız, çoğunlukla kitle iletişim araçlarında görülen günlük görüntüler ve gerçeklerle doğrudan tehlike sinyalleri altındadır. Çoğu zaman, bu sinyaller hızlı bir şekilde korku tepkilerini uyandırır ve olası en kötü senaryoları yaratma ve bunlar üzerine düşünme eğilimine yol açan yıkıcı çağrışımları ve düşünceleri kolaylaştırır. Durum kaygısı ile salgın tarafından harekete geçirilen olumsuz düşüncelerin yoğunluğu arasındaki güçlü bağlantı, kendi kendini güçlendiren bir duygu ve düşünce sarmalının ortaya çıkmasını mümkün kılar. Bu doğrultuda yapılan çalışmada yüksek yaşam anlamı ve yaşam doyumunun yanı sıra dünyanın düzeni ve pozitifliğine ilişkin güçlü bilişsel varsayımlar, devam eden COVID-19 salgınının görünürdeki tehlikesinin uyandırdığı daha düşük panik düşüncesi ve duygu ile ilişkilidir (Trzebiński vd., 2020).

Pandemiyle başa etmede insanların takip ettiği rutin ve faaliyetleri önemlidir. Pandemi koşulları ve bunlara ilişkin alınan önlemler insanların yaşamlarına keyif ve zevk veren olağan rutinlerini ve faaliyetlerini sınırlandırmış, engellemiştir. Ancak pandemiyle başa çıkmada insanların bu koşullar içerisinde olabildiğince rutinlerini sürdürmeleri ve aktiviteler geliştirmesinin önemine dikkat çekilmektedir. İnsanlar izole edilmiş olsa da mümkün olan en iyi şekilde yaşamak için gündelik görevler ve kişisel bakım gibi ödüllendirici faaliyetlerde bulunabilirler. Örneğin, hobiler ve bulmaca çözme gibi zihinsel açıdan zorlayıcı görevler, okumak, müzik dinlemek, şarkı söylemek, bir enstrüman çalmak, televizyon izlemek, bir dil öğrenmek, internet oyunları oynamak ve pandeminin ardından hayatın nasıl daha iyi bir şekilde değişeceğine hazırlanmak gibi çeşitli faaliyetlerde bulunulabilir (Polizzi vd., 2020).

Dünya sağlık örgütü keyif aldığımız ve dinlendirici bulduğunuz sağlıklı aktivitelere katılmayı tavsiye etmektedir (WHO, 2020c). Lyubomirsky ve meslektaşları (2005) mutlulukta sürdürülebilir artışlar için kişileri meşgul edecek kişisel değerlere ve ilgilere uygun, duygu durumunu geliştiren kasıtlı aktivitelere bulunmanın önemine dikkat çekmektedir. Yalnızca kasıtlı faaliyeti içeren yaşam değişikliklerinin iyi oluştta sürdürülebilir değişikliklere yol açması beklenebilir (Lyubomirsky vd., 2005). COVID-19 salgınının ortasında amaca yönelik değer odaklı eylemler gerçekleştirmek salgınla baş etmeye ve sıkıntıları hafifletmeye yardımcı olabileceği belirtilmektedir. Belirlenecek kısa ve uzun vadeli hedeflerin kontrol duygusunu artıracacağı ifade edilmektedir (Polizzi vd., 2020).

Pandemiyle baş etmede önemli hale gelen konulardan biri doğal olarak fiziksel sağlığı önemsemektir. Çünkü insanlar, kendilerinin ve başkalarının sağlığı ve hatta olası ölümü konusunda endişe duymaktadır (Trzebiński vd., 2020). Pandemi sürecinde bireylerin fiziksel dayanıklılığını korumaları, evde fiziksel sağlıklarını korumaları veya daha iyi hale getirmeleri için yardımcı olabilecek bazı önerilerde bulunmaktadır: Egzersiz yapmak, uyumak, kiloyu kontrol etmek, D vitamini almak, sıvı tüketimi (vücut dokularında yeterli sıvının olması), ihtiyaç duyulan ilaçların kullanımı (Koenig, 2020).

Pandemi sürecinde evde kalan insanların çok fazla zaman geçirebileceği şeylerden biri teknoloji kullanımınıdır. Dolayısıyla teknolojinin bu süreçte ne kadar ve nasıl kullanıldığı önemlidir. COVID-19 salgınının bu endişeli zamanlarında bireylerin manevi, zihinsel ve fiziksel dayanıklılığını korumalarına yardımcı olmak için sunulan önerilerden biri teknoloji kullanımınıdır (Koenig, 2020). Sosyal mesafe gereği koronavirüsün yayılmasını önlemek için insanlar artık birbirlerine fiziksel olarak sarılamıyor veya el sıkışmıyor. Bununla birlikte, şu anda mevcut olan teknoloji aracılığıyla sarılmanın ve el sıkışmanın yerine geçebilecek teknolojik uygulamalardan faydalanabilir (Koenig, 2020). Sosyal medya, grupları bağlantı kurmaya ve bireyleri psikolojik destek almaları için güvenilir kaynaklara yönlendirmeye teşvik etmek için de kullanılabilir. Bu platformlar aynı zamanda bireylerle düzenli iletişim sağlamak ve insanların sağlıkları ve kaynak ihtiyaçları hakkında başkalarıyla bilgi paylaşmasına izin vermek ve sosyal yardımda bulunmak için kullanılabilir (Galea vd., 2020).

Pandemi sürecinde medyaya maruz kalmanın risklerine dikkat çekilmektedir. Yetkililer tarafından verilmeyen bilgilerin yanlış olabileceği ve aşırı bir şekilde pandemi ile ilgili içeriklere maruz kalmanın korku ve endişe gibi duygulara yol açabileceği ifade edilmektedir. Çünkü medyada çok fazla hastalığa yakalanan, enfekte olan, karantinaya alınan ve ölen insanlara ve sayılarına dair haber ve görüntülerle karşılaşmaktadır. Bu sebeple doğru kaynaktan yeterince bilgi almak önemlidir (Garfin vd., 2020; Pakpour & Griffiths, 2020). Salgın sırasında halk sağlığı yetkililerinin ve medyanın en önemli odağı genellikle, salgının biyolojik ve fiziksel yansımaları etrafında dönmekte ve ruhsal sağlık sorunlarına çok daha az dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, COVID-19 salgını sırasında artan ruhsal sağlık yükü ile birlikte, artan ruh sağlığı desteği için çağrılar artmaktadır. Bu sebeple halk sağlığını güçlendirecek, psikolojik sağlamlığı artıracak çalışmalar önemlidir (Ho vd., 2020).

Pandemiyle başa çıkmada kişiler arası ilişkilerin varlığı önemlidir. İnsanlar sosyal izolasyon kuralı, virüsün bulaşma ve yayılma riski sebebiyle yakın ilişkiden uzak durmaktadır (Pereira vd., 2020). Pandemi sürecinde tüm dünyada “fiziksel mesafe” (çoğu durumda “sosyal mesafe” olarak adlandırılır) kuralının uygulamasını sağlamak için eşi görülmemiş çabalar ortaya koyuldu ve bu durum ulusal davranış kalıplarında değişikliklere ve olağan günlük işleyişin kapanmasına neden olmuştur (Galea vd., 2020). “Sosyal mesafe”, kuralına uymak çok önemli olsa da bu sosyal olarak birbirinden uzaklaşmak anlamına gelmemelidir (Koenig, 2020). Çünkü karantina, sosyal mesafe ve izolasyon gibi uygulamalar, insanları birbirinden uzaklaştırarak kurulan ilişkileri sığlaştırması veya yok etmesiyle depresyon ve anksiyetenin ortaya çıkmasını daha olası hale getirmiştir (Xiao, 2020). Zayıflayan sosyal bağlar daha az sayıda kişiyle de olsa yüz yüze değer odaklı paylaşımların ve ilişkilerin sürdürülmesi önemlidir. Bunun yanında sosyal ağlarımızda yer alan ancak yüz yüze bir araya gelemediğimiz insanlarla teknolojik imkanlar yoluyla yoğun temas kurarak, ilgilenerken, dinleyerek, kaynaklarımızı paylaşarak pandemiyle baş edebiliriz (Galea vd., 2020; Polizzi vd., 2020).

Pandemiyle baş etmede insanların birbirlerine sundukları destekler, yardımlar ve katkılar da önemlidir. İnsan, fedakâr ve işbirlikçi yollarla uyum sağlama ve hayatta kalma konusunda inanılmaz bir yeteneğe sahiptir. Bu yüzden özellikle pandemi gibi zor zamanlarda her birimiz için kendimize ve birbirimize bakmak önemlidir. Doğal afetlerden sonra en etkili ve tutarlı dayanıklılık faktörlerinden biri insana ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaçtır (Stankovska vd., 2020). Nitekim bilinmeyen tehlikeli durumlarda başkalarına yardım etmedeki katkılar küçük bile olsa dünyanın bizim tarafımızdan düzenli ve öngörülebilir olduğu ve bu şekilde kontrol edildiği varsayımımızı güçlendirir. Bu, çabalarımızın mutlu bir sonla ödüllendirileceğine olan inancımızı doğrulayabilir (Trzebiński vd., 2020). Stresli zamanlarda diğer insanlarla birlikte olduğumuzu anlamak, kendimize ve diğerlerine şefkat ve sevgi dolu duyguları yönlendirmek rahatlatıcı olabilir (Polizzi vd., 2020).

Pandemi sürecine gündeme gelen konulardan biri din ve maneviyattır (Ab Razak vd., 2020; Chirico & Nucera, 2020; Gökmen vd., 2021; Gürsu & Bayındır, 2021; Lucchetti vd., 2021; Sami vd., 2020; Toprak, 2020). Pandemi gibi zorlu yaşam olayları, insana yaşamında güç, enerji ve moral veren; yaşama yüklediği anlamları ve kutsalla kurduğu ilişkileri tekrar gözden geçirmesine ve yeniden inşa etmesine yol açabilir (Düzgüner ve Ayten, 2020). Nitekim

pandemi sürecinde insanlar arasında dine ve maneviyata yönelim olmuştur (Ab Razak vd., 2020; Chirico & Nucera, 2020; Lucchetti vd., 2021; Sami vd., 2020). Bunun da muhtemel bir gerekçesi “ölüme ne kadar yakın olursanız, maneviyata o kadar yaklaşırsınız” şeklinde açıklanmıştır. Yani bu durum bir inanan için, Kutsal’ın yaşam veren ve canlandırıcı gücünün acı ve ölüme yakın yerlerde daha iyi çalıştığına en iyi kanıtıdır (Chirico & Nucera, 2020).

COVID-19 salgını sırasında maneviyat, zihinsel rahatlama yaratmanın uygun yöntemlerinden biri olabilir. Hastanelerdeki sağlık personelinin, enfekte olan hastaların sakinliklerini ve iyilik hallerini iyileştirmek için manevi ve dini inançlarına daha fazla dikkat etmeleri önerilmektedir (Fardin, 2020). Manevi deneyimler (Huşu, merhametli bir tutum, sevgi, derin iç huzur, aşkın bir kaynaktan güç, rehberlik veya teselli bulma ve diğerlerini içerir.) günlük yaşamda somutlaştırıldığında, zor zamanlarda bile daha fazla dayanıklılık, büyüme ve anlam sağlayabilir (Underwood & Vagnini, 2022). Nitekim yapılan bir çalışmada katılımcıların çoğu (%73,4) dindarlık / maneviyatın sosyal izolasyonla başa çıkmalarına yardım ettiğini, %57,3’ü manevi bir gelişim yaşadığını ve %33,8’i sosyal izolasyonun dini faaliyetlerini geliştirdiğine inandığını bildirmiştir. Aynı zamanda dindarlık/maneviyatın daha düşük düzeyde üzüntü, korku ve endişe gibi daha iyi sağlık sonuçları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Daha yüksek maneviyat düzeylerine sahip olduğunu bildiren katılımcılar daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ve umut bildirmektedir (Lucchetti vd., 2021). Ayrıca bir nitel araştırmada katılımcılar, dinlerinin/maneviyatlarının krizi yeniden çerçevlendirmelerine ve olumlu şeyler aramalarına yardımcı olmada önemli bir rol oynadığından bahsetmektedir (Roberto vd., 2020).

Pandemi birçok meslek alanını ve elamanını etkilemiştir. Pandemide çalışma sürecinin ve koşullarının kesintiye uğraması ve günlük işleyişin değişimi insanların ruh sağlığı üzerinde etkili olmuştur (Stankovska vd., 2020). Tüm dünyada COVID-19 pandemisinden en çok etkilenen alanlardan biri eğitim alanıdır. Bu süreçte öğretmenler mesleki ve kişisel yaşam alanlarında birçok stres yaratıcı deneyimle karşılaşmıştır. Sosyal temasın çok önemli olduğu öğretmenlik mesleğinin işleyişi düşünüldüğünde uzaktan eğitim birçok sınırlılığı da içinde barındırmaktadır. Örneğin öğrencilerin ihtiyaçlarına göre eğitim öğretimi düzenlemek sınıf ortamında bile zorken bunu online yapmak ve yeterli hazırlıkların olmayışı öğretmenlerin işini daha da güçleştirmekte ve öğretmenler üzerinde bir baskı oluşturmaktadır (Tunç, 2021). Öğretmenler, stres ve kaygı gibi duygulanım odaklı güçlükler, mesleki yetersizlik ve tükenmişlik gibi doğrudan meslek odaklı psikolojik güçlükler yaşamaktadır (Battal & Koşar, 2021). Örneğin yapılan bir araştırmada uzaktan eğitim sürecinde sürecin belirsizliği (%45), bilgisayar ekranına devamlı bir şekilde maruz kalmak ve hareketsizlik (%45), öğrencilerin okuldan uzak kalması (%25), internet bağlantı sorunları (%20), öğrencilerin isteksizliği (%5) gibi durumlardan kaynaklı öğretmenlerin kaygı (%40), faydalı olamama hissi (%30), stres (%25), beslenme ve uyku düzeni bozukluğu (%10), korku ve tedirginlik durumu (%10) ve bağımlılık (%10) yaşadığı ortaya koyulmuştur (Sarışik vd., 2022). Buna benzer pek çok çalışmada öğretmenlerin pandemi sürecinde fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda zorlanmalarına sebep olan durumlar ortaya koyulmuştur (Bakioğlu & Çevik, 2020; Battal & Koşar, 2021; Çakir & Cömert, 2021; Kapçak & Sakiz, 2022; Uçar, 2021).

Öğretmenlerin mesleki yaşamlarında yaşadığı sorunların yanında sosyal, ekonomik ve sağlık alanında yaşanan güçlükler ve kayıplar da öğretmenler üzerinde zorluk oluşturmuş ve onların baş etme süreçlerini etkilemiştir (Tunç, 2021). Dolayısıyla pandemi sürecinde öğretmenlerin ne tür baş etme yöntemlerine başvurduğu önemlidir. Öğretmenler bu zorluklar ile mücadele ederken müzik dinleme (%50), okuma (%35), öğrencilerle eğlenceli ders işleme (%30), sürecin geçici olduğuna inanmak (%15), düzenli uyuma (%15), uzman desteği almak (%5), gibi faaliyetlerin iyi geldiğini belirtmektedir (Sarışik vd., 2022). Öğretmenler pandemi sürecinde ortaya çıkan pek çok güçlükle başa çıkmakta zorlandıklarını ifade etmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı’nın gelecekte ortaya çıkabilecek olası kriz durumlarında uzaktan eğitime dair öğretim programı hazırlaması ve öğretmenlere psikolojik destek sunması önerilmektedir (Battal & Koşar, 2021). Bu çalışmada öğretmenlerin pandemi sürecinde yaşadıkları güçlüklerle baş etmek için neler yaptıklarını ortaya koymak amaçlanmaktadır. Ortaya konulacak bulguların mevcut pandemi ve ileride ortaya çıkacak benzer salgın ve kriz durumlarında öğretmenlerin psikososyal anlamda desteklenmesi için ilgili kurum, kişi ve uzmanlara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış olup, araştırmada tek soruluk açık uçlu anket uygulamasına yer verilmiştir. Anket yöntemi bir takım çalışmalarda kullanılmak üzere hazırlanmış olan yazılı bir veri toplama aracı olarak tanımlanabilir (Akalin, 2018). Açık uçlu soru her hangi bir konuya yönelik veri toplama sürecinde tercih edilmektedir (Karakaya & Sata, 2022). Bu yöntemin tercih edilmesinin temel nedeni bireylerin beklenmedik olay ve olgulara yönelik kendi anlam dünyası ile ilgili bilgi edinme isteğidir.

### Çalışma Grubu

Çalışma grubunun seçiminde araştırmacıya kolaylık sağlayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde ulaşılması kolay, mevcut ve istekli katılımcılar araştırmaya alınmaktadır (Creswell, 2014). Bu araştırmanın çalışma grubunu farklı illerde, farklı eğitim kademelerinde ve branşlarda görev yapan 144 öğretmenden

oluşmaktadır. Çalışma grubuna Google Form üzerinden hazırlanan anket formu kullanılarak internet ortamından ulaşılmıştır.

### Veri Toplama Aracı

Katılımcıların Türkiye'nin değişik bölgelerinde olmaları dolayısıyla Google form üzerinden veriler sağlanmıştır. Bu yöntemle ülkenin değişik bölgelerinde görev yapan öğretmenler çalışmaya dahil edilerek katılımcı çeşitliliği sağlanmıştır. Çalışmada gönüllü katılım sağlamak amacıyla formda öncelikle katılımcı onay formu alınmış ve form girişine gerekli açıklamalar yapılmıştır. Araştırmada değişik illerden ve değişik branşlardan 144 öğretmen sorulan açık uçlu soruya yanıt vermiştir. Araştırmada katılımcılara yönelik hazırlanan anket formunda katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu gibi özelliklerinin yanında “salgın sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için neler yapmaktasınız?” şeklindeki açık uçlu tek bir soru yöneltmiş ve katılımcılardan gelen cevaplar derlenerek kategorileştirilmiştir.

### Veri Analizi

Araştırma kapsamında MEB'de hali hazırda görev yapan ve araştırmaya katılan 144 öğretmene “salgın sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için neler yapmaktasınız?” şeklinde yöneltilen tek soruluk soruya öğretmenler Google form üzerinden cevaplarını yazmıştır. Açık uçlu tek soru seçilmesinin temel nedeni birden çok soruyla araştırmanın ana ekseninden sapma ihtimalinin yanında katılımcıları tek bir noktaya yoğunlaştırarak çok veri elde etme isteğidir. Sorunun daha anlaşılır ve derinlemesine bilgi toplamasına yönelik oluşturulması ile ilgili olarak iki akademisyenin görüşü alınmış ve soruya son şekli verilmiştir. Araştırma 2021 Eylül ayında başlamış olup 2021 Aralık ayına kadar toplanmaya devam edilmiştir.

Gelen cevaplar bilgisayar ortamına kaydedilmiş ve elde edilen veriler betimsel ve içerik analizi ile analiz edilmiştir. Bu işlem için öncelikle her bir katılımcının vermiş olduğu cevaplar cümle cümle dikkate alınarak kodlara ve temalara dönüştürülmüştür. Kod ve temaların oluşturulması nitel veri analizinin merkezini oluşturmaktadır (Creswell, 2021). Hazırlanmış olan kod listeleri nitel araştırma konusunda uzman iki akademisyene gönderilmiştir. Ardından daha önce çıkarılmış bulunan kodlar ile ilgili uzlaşılan ve uzlaşılamayan kodlar incelenmiştir. Verilerin tutarlılığının sağlanmasına yönelik iki uzman tarafından incelenen kodlar Miles ve Huberman'ın “Güvenirlik= uzlaşma sayısı/uzlaşma+uzlaşmama sayısı formülü dikkate alınarak karşılaştırılması sağlanmıştır. Bu karşılaştırmada iki uzman görüşü arasındaki tutarlık %87 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar derlenerek tablo halinde sunulmuştur.

### BULGULAR

Araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1:** Katılımcılara ilişkin bilgiler

Katılımcılara İlişkin Özellikler		n
Cinsiyet	Kadın	68
	Erkek	76
Medeni durum	Evli	119
	Bekar	21
	Boşanmış	4
Eğitim kademesi	Okul öncesi	13
	İlkokul	48
	Ortaokul	37
	Lise	46
Yaş	23-30	46
	31-40	40
	41-50	42
	50+	16
Yaşadığı il	Adana	29
	Tokat	31
	Sivas	19
	İstanbul	10
	Elazığ	12
	Yozgat	5
	Hakkari	3
	Kahramanmaraş	4
	Bursa	3
	Şanlıurfa	3
	Samsun	4
	Aksaray	3
	Diğer	9
<b>Toplam</b>		<b>144</b>

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 68'i kadın 76'sı erkek; 119'u evli 21'i bekar, 4'ü boşanmış; 13'ü okul öncesi, 48'i ilkokul, 37'si ortaokul, 46'sı lisede görev yapmakta; 46'sı 23-30 yaş arası, 40'ı 31-40 yaş arası, 42'si 41-50 yaş arası, 16'sı 50 ve üzeri yaştr. Araştırmaya 21 ilden katılım olmuştur.

Araştırmanın temel sorusuna yönelik olarak öğretmenlerin pandemi sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için neler yaptıklarına ilişkin tema (Tablo 2) ve alt temalara (Tablo 3) aşağıda yer verilmektedir

**Tablo 2:** Pandemi sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için öğretmenlerin yaptıklarına ilişkin temalar

Tema	n	%
Tedbir	54	37.50
Etkinlik	43	29.86
İlişki	35	24.31
Akılcı düşünme	35	24.31
Maneviyat/Din	23	15.97
Kişisel gelişim	19	13.19
Sağlık	11	7.64
Diğer	5	3.47

Pandemi sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için öğretmenlerin neler yaptıklarına ilişkin temalar Tablo 2'de ortaya koyulmaktadır. Öğretmenler bu süreçte tedbir (n=54, %37.50), etkinlik (n=43, %29.86), akılcı düşünme (n=35, %3.47), ilişki (n=35, %24.31), maneviyat/din (n=23, %15.97), kişisel gelişim (n=19, %13.19), sağlık (n=11, %7.64), diğer (n=15, %3.47) gibi temalar ortaya koymaktadır.

**Tablo 3:** Pandemi sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için öğretmenlerin yaptıklarına ilişkin alt temalar

Tema	Alt Tema	n
Maneviyat/Din	Kutsal/Allah	7
	Tedbir, tevekkül, kader	7
	Dua	6
	Manevi anlam	4
	Maneviyata yönelmek	4
	İbadet	3
	Şükür	3
	Kutsal metin okumak	2
	Ahret/dünyanın geçiciliği	2
	İnanç	2
	Tövbe	1
İlişki	Aile ile ilişki kurmak	19
	Diğer kişilerle haberleşmek	12
	Katkı ve destek (destekleyici ilişkiler)	8
	Öğrencilerle ilişki kurmak	4
Kişisel gelişim	Amaçlarda ilerleme	7
	Yeni şeyler öğrenmek	7
	Gelişim için kitap okuma	4
	Araştırma yapma	3
	Online eğitimlere katılma	3
	Kendini keşfetme	3
Tedbir	Kurallara uymak (Maske, mesafe, hijyen ...)	26
	Tedbirli (dikkatli) olmak	22
	Bilinçli teknoloji kullanımı	7
	Tavsiyelere uymak	2
Sağlık	Sağlıklı beslenme	6
	Spor	6
Etkinlik	Kitap okuma	15
	Hobi	11
	Üretime dayalı uğraş	8
	Film	7
	Gezi	6
	Oyun	3
	Resim	2
	Müzik	2
Akılcı düşünme	Pozitif (iyimser) düşünme	14
	Yaşamın anlamı	10
	Pandemiyi anlamlandırma/değerlendirme	7
	Kabullenmek	4

Pandemi sürecinin getirdiği zorluklarla baş etmek için öğretmenlerin yaptıklarına ilişkin temalara ait alt temalar Tablo 3'te ortaya koyulmaktadır. Öğretmenlerin bu süreçte baş vurduğu alanlardan biri din ve maneviyattır. Bu tema altında öğretmenler; Kutsal/Allah (n=7), tedbir, tevekkül, kader (n=7), dua (n=6), manevi anlam (n=4), maneviyata yönelmek (n=4), ibadet (n=3), şükür (n=3), kutsal metin okumak (n=2), ahret/dünyanın geçiciliği (n=2), inanç

(n=2), tövbe (n=1) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Maneviyat ve din teması altında katılımcıların ortaya koyduğu örnek ifadeler:

K2: *Manevi açıdan Allah'a yönelmek, dua etmek..*

K 48: *Herzamanki gibi tedbir ve tevekkül. Kadere inanırım ama cüzi irademi en mantıklı şekilde kullanmaya çalışırım. İnanmak ve azim...*

K 73: *Allah'ın kitabını okumak, bazı ayetler benim daha fazla rahatlamamı sağladı. Ayrıca Allah'a dua etmek. Kur'an-ı okuyarak hayatın anlamını içselleştirmeye çalıştım.*

Öğretmenler ilişki temasının altında aile ile ilişki kurmak (n=19), diğer kişilerle haberleşmek (n=12), katkı ve destek (destekleyici ilişkiler) (n=8), öğrencilerle ilişki kurmak (n=4) gibi alt temalar ortaya koymuştur. İlişki teması altında katılımcıların ortaya koyduğu örnek ifadeler:

K 61: *Öğrencilerim ve velilerimle daha çok telefonda ve yüzyüze bireysel olarak görüşmeye çalışıyorum.*

K 128: *Ailemle geçirdiğim zaman, ailemle olan iletişimimi geliştirdi ve iyileştirdi. Sevgi ve sayımızda artış oldu diyebilirim. Bağlarımız güçlendi.*

K 143: *Görüşmeye fırsat bulamadığım insanlarla telefon görüşmeleri yaparak onlarla sohbet imkanı buldum.*

Öğretmenler kişisel gelişim temasının altında amaçlarda ilerleme (n=7), yeni şeyler öğrenmek (n=7), gelişim için kitap okuma(n=4), araştırma yapma (n=3), online eğitimlere katılma (n=3), kendini keşfetme (n=3) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Kişisel gelişim teması altında katılımcıların kurduğu örnek ifadeler:

K 2: *Bol kitap okuyarak kendi iç dünyamı zenginleştirmeye çalıştım. Farklı alanlarda yeni şeyler öğrenmeye çalıştım.*

K 50: *Kendimi dinledim... Aslında eksik kaldığım yönlerimi tamamladım.*

K 85: *Hobi edinme, kariyer planlaması, akademik çalışmalar.*

K 106: *hedef belirleyip ilerlemeye çalışıyorum.*

Öğretmenler tedbir temasının altında kurallara uymak (Maske, mesafe, hijyen...) (n=26), tedbirli (dikkatli) olmak (n=22), bilinçli teknoloji kullanımı (n=7), tavsiyelere uymak (n=2) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Tedbir teması altında katılımcıların kurduğu örnek ifadeler:

K 122: *Yani elimizden geldiği kadar sosyal mesafe kurallarına uyup hijyene dikkat ediyorum.*

K 127: *Yetkili kişilerin önerilerine uyarım.*

K 138: *Maske, mesafe, hijyen.*

Öğretmenler sağlık temasının altında sağlıklı beslenme (n=6), spor (n=6) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Sağlık teması altında katılımcıların kurduğu örnek ifadeler:

K 4: *Düzenli spor ve doğal ortamlarda yürüyüş yaptım. Bisiklet sürdüm.*

K 100: *Beslenme alışkanlıklarımızı sürece uygun hale getirmek.*

Öğretmenler etkinlik temasının altında kitap okuma (n=15), hobi (n=11), üretime dayalı uğraş (n=8), film (n=7), gezi (n=6), oyun (n=3), resim (n=2), müzik (n=2) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Etkinlik teması altında katılımcıların kurduğu örnek ifadeler:

K 55: *Bu süreçte hobilerime ve ilgi alanlarıma yönelerek vakit geçirmeye çalıştım.*

K 91: *Bol bol kitap okuyarak ve film izleyerek, vakit geçirerek baş etmeye çalışıyorum.*

K 113: *Kendi atölyemi kurdum ve tek başıma ahşap işleri yapmaya başladım, ahşap işleri beni rahatlatıyor.*

K 143: *Eve kapanma sürecinde hobilere yöneldim, daha önce zaman ayırmadığım şeyleri yaptım; dikiş dikmek, örgü yapmak, izlemediğim dizi ve filmleri bitirdim.*

Öğretmenler akılcı düşünme temasının altında pozitif düşünme (n=14), yaşamın anlamı (n=10), pandemiye anlamlandırma/değerlendirme (n=7), kabullenmek (n=4) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Akılcı düşünme teması altında katılımcıların kurduğu örnek ifadeler:

K 12: *Gerekli tedbirleri alıp hayatıma devam ediyorum. Bu durumun geçeceğini düşünmek beni rahatlatıyor.*

K17: *Koşullar ne olursa olsun üstesinden gelmek ve duruma adapte olmak gerektiği kanaatindeyim, üstelik bu durumda hastalıktan korunmanın yollarını uygulamanın önemli olduğunu fark ederek sağlıklı kalınabileceği*

*bilincindeyim. Daha zor şartlarda savaş durumlarında, temel ihtiyaçlarını gideremeyen insanlar varken dünya da daha iyi durumda olduğumu bilerek hayatımı kaliteli hale getirebiliyorum.*

K 111: *Olumsuz durumlar üzerinde çok fazla durmuyorum. Güzel şeyler düşünüp olumlu yönere bakmaya çalışıyorum. İşimle evimle meşgul olmaya çalışıyorum.*

K 125: *"Nerede ne şartlar altında olursak olalım hayatı onurlu ve anlamlı olarak yaşamalıyız. " düşüncesi bana bir hayat felsefesi olarak yardımcı oluyor.*

## TARTIŞMA

Pandemi sürecinde öğretmen örneklemini üzerinde yapılan çalışmalarda öğretmenlerin bu süreçte psikolojik, sosyal, ailevi ve mesleki açıdan pek çok güçlük yaşadığı ortaya koyulmuştur (Battal & Koşar, 2021; Çakir & Cömert, 2021; Kapçak & Sakiz, 2022; Uçar, 2021). Bu doğrultuda öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını koruması için zorluklarla baş edebilmesi gerekmektedir. Öğretmenlerin pandemiyle nasıl baş edebildiğini araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü benzer salgın hastalıklar tekrar yaşanabilir. Sarişik'in (2022) belirttiği gibi MEB'in hem bu pandemi sürecinde hem de ileride yaşanabilecek olası benzer pandemik durumlarda öğretmenlerin psikolojik ve ruh sağlığını korumaya ve destek vermeye yönelik önlemler alması veya çalışmalar yapması gerekebilir (Sarişik vd., 2022).

Bu çalışmada öğretmenlerin pandeminin zorlukları ile baş etmek için en fazla öne sürdüğü tema tedbir (n =54, %37.50) temasıdır. Öğretmenler tedbir temasının altında kurallara (Maske, mesafe, hijyen...) uymak (n=26), tedbirli (dikkatli) olmak (n=22), bilinçli teknoloji kullanımı (n=7), tavsiyelere uymak (n=2) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada benzer şekilde tedbir almaya yönelik olarak öğretmenlerin evde kaldıkları, mesafe ve maske kuralına uyduğu, zorunlu olmadıkça dışarı çıkmadıkları görülmektedir. Bu sonuçlar toplumun öncü kesimi olan öğretmenlerin uzmanlar tarafından öne sürülen kurallara uyduklarının kanıtıdır (Çakir & Cömert, 2021). Bu çalışmada tedbir alma temasının en fazla çıkması çok olağan bir durumdur. Çünkü pandemi birçok açıdan önemli riskler taşımaktadır. İnsanlar içine girdikleri ortamların güvenli olup olmadığına yönelik endişeleri (Jung & Jun, 2020), hastalığa yakalanma korkusu (Brooks vd., 2020) sebebiyle doğal olarak tedbir almaya ihtiyaç duymaktadır. Diğer insanlar gibi öğretmenler kendini ve çevresini korumak için tedbirlere başvurmaktadır. Mevcut duruma ilişkin kurallara uymak, tedbirler almak, yapabileceğimiz şeylere odaklanmak kendimizi daha rahat ve güvende hissetmemize katkı sağlamaktadır.

Öğretmenler pandemiyle baş edebilmek için en çok tekrarladığı ikinci tema etkinlik (n=43, %29.86) temasıdır. Öğretmenler etkinlik temasının altında kitap okuma (n=15), hobi (n=11), üretime dayalı uğraş (n=8), film (n=7), gezi (n=6), oyun (n=3), resim (n=2), müzik (n=2) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada öğretmenlerin hobileri ile uğraşmak ve spor faaliyetlerine katılmak gibi etkinliklerle meşgul olmaktadır (Battal & Koşar, 2021). Dünya Sağlık Örgütü düzenli olarak yapılan rutinleri korumayı veya düzenli egzersiz, temizlik, günlük işler, şarkı söyleme, boyama veya diğer etkinlikler de dahil olmak üzere yeni bir ortamda yeni rutinler oluşturmayı tavsiye etmektedir (WHO, 2020c). Nitekim ailenin mevcut veya geliştirebileceği düzenli ve güvenilir ritüeller, uygulamalar ve etkinlikler özellikle zorlu zaman ve koşullarda aile için güçlü dengeleyici ve sabitleştirici bir faydası olmaktadır (Lebow, 2019).

Pandemi sürecinde insanların evde bulunması ev hapsine benzetilmiş ve sınırlılık hissettiğimiz bu alanda zamanı nasıl geçireceğimize, neler yapabileceğimize ve nasıl bir tavır takınacağımıza dikkat çekilmektedir (Yang, 2020). İnsanlar kısıtlı koşul ve olanaklara sahip olsa da pandemiyle başa çıkmak için olabildiğince rutinlerini sürdürmeleri ve aktiviteler geliştirmeleri tavsiye edilmektedir (Polizzi vd., 2020). Çünkü insanın zamanını nasıl değerlendirdiği onun yaşamını etkilemektedir. Özellikle boş zamanlarda ne yapacağını bilmemek veya yapacak anlamlı şeyler bulamamak insanın boşluk hissetmesine sebep olabilmektedir (Frankl, 2019). Pandemi sürecinde insanların boş zaman duygusunu hissetmemesi için (Carr, 2016; WHO, 2020c; Pereira, Silva ve Dias, 2020) mevcut rutinlerini korumaya çalışırken bunların yanında yeni rutin ve faaliyetler de geliştirebilmelidir. Öğretmenlerin benlikleriyle uyumlu amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştirmeye yönelik kasıtlı aktiviteler planlayıp gerçekleştirerek yaşamın kısırlaştığı bu zaman diliminde daha zengin, daha dolu ve tatmin düzeyi yüksek bir yaşam sürebilir. Çünkü insan boşluk kabul etmez denir. Boş zamanların yoğun olduğu bu dönemde bu vakitleri dolduracak da yine insanın kendisidir. Bu süreçten güçlenerek çıkabilmenin bir yolu bu boş zamanları amaçlı aktiviteler ile doldurmaktır.

Öğretmenlerin pandeminin zorlukları ile baş etmek için öne sürdükleri bir diğer tema ilişki (n =35, %24.31) temasıdır. Öğretmenler ilişki temasının altında aile ile ilişki kurmak (n=19), diğer kişilerle haberleşmek (n=12), katkı ve destek (destekleyici ilişkiler) (n=8), öğrencilerle ilişki kurmak (n=4) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik güçlüklerle baş edebilmek için ilişki kurmaya yönelik (iletişimi güçlendirmek, aile ve arkadaş desteği gibi) atıflarda bulunmaktadır (Battal & Koşar, 2021) Pandemi insanlar arasında kurulan ilişkileri olumsuz etkilese de yakın ilişkileri sürdürmek önemlidir. Çünkü ilişki ihtiyacı temel psikolojik bir ihtiyaçtır (Deci & Ryan, 2000). Yapılan bir çalışmada ilişki ihtiyacının karşılanma düzeyi ile COVID-19 korkusu arasında negatif ilişki tespit edilmiştir (Toprak, 2020). Pandemi sırasında halkın psikososyal



ihtiyaçlarının değerlendirildiği bir çalışmada ilişki ihtiyacına yönelik bazı konulara dikkat çekilmektedir. Örneğin pandemiden etkilenen kişiler, aileler ve topluluklar için psikososyal bakım ve destek (bireysel ve grup temelli) sağlama, topluluk içinde karşılıklı destek için fırsatlar yaratma, aileyle zaman geçirme ve herkesin diğerleriyle bağlantı kurmasını destekleme noktasında önerilerde bulunmaktadır (Stankovska vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü de benzer şekilde sosyal ağlarımızı korumayı, ilişkileri koparmamayı, bağlantı kurmayı ve sevdiğimizle düzenli olarak haberleşmeyi ve iletişim içinde olmayı (Örn. Telefon, e-posta, sosyal medya veya video konferans yoluyla) önermektedir (WHO, 2020c). Dolayısıyla ilişki kuran bir varlık olarak insan, tatmin edici ilişkiler kurarak yaşamını daha anlamlı hale getirebilir. Öğretmenlerde öğrencileri ve aileleri dahil tüm sosyal ilişkilerini gözden geçirerek ilişkilerine yatırım yapmalı, zaman ayırmalı, bağlantıyı mevcut teknolojik imkanlarla da olsa sürdürmeye devam etmelidir.

Öğretmenlerin pandeminin zorlukları ile baş etmek için öne sürdükleri bir diğer tema akılcı düşünme (n =35, %24.31) temasıdır. Öğretmenler akılcı düşünme temasının altında pozitif (iyimser) düşünme (n=14), yaşamın anlamı (n=10), pandemiye anlamlandırma/değerlendirme (n=7), kabullenmek (n=4) gibi alt temalar ortaya koymuştur. COVID-19 salgını döneminde psikolojik, sosyal, ailevi ve mesleki açıdan etkilendikleri görülen öğretmenlerin bu dönemde hem pozitif hem de negatif düşüncelere sahip olabildikleri tespit edilmiştir (Uçar, 2021). “Olumlu düşünceler arasında; sağlıklı yaşamın önemini kavrama, sahip olduklarının değerini anlama, insanların doğaya verdikleri zararı anlama, evde hobiler edinme, sevdikleriyle iletişimi güçlendirme isteği, yaşama daha olumlu bakma, aile ilişkilerinin önemini kavrama, eğitimin modernize edilip teknolojiyle harmanlama durumu şeklindedir. Katılımcıların sürece yönelik olumsuz düşünceleri ise; dünya çapındaki bazı kuruluşlara karşı güvensizliğin ortaya çıkması, insanlarla yüz yüze iletişimin verdiği hazzı yaşayamama durumu, insanların vurdumduymazlığı, geleceğe ilişkin umutların azalması, hayallerin olumsuz etkilenmesi, kaygıların ortaya çıkması, insanların bencilliğinin farkına varılması, yalnızlığın getirdiği keyifsizlik şeklindedir.” (Uçar, 2021). İnsanın zihni neye odaklanırsa ona ilişkin düşünceler de çoğalmaktadır. Düşünceler de duygu ve davranışları şekillendirmektedir. Dolayısıyla bakış açısının pozitif düşüncelere kanalize edilebilmesi önemlidir.

Pandemi sürecinde kitle iletişim araçlarında çok fazla görüntü ile karşılaşan insanlar korkarak zihinlerinde kötü senaryolar üretebilmekte ve tekrarlayan bir şekilde bu düşünceler zihinlerinde dönmektedir. Olumsuz düşüncelere odaklanmak ise kaygıyı artırmaktadır. Bu noktada yaşamın anlamı, yaşam doyumu ve dünyanın düzeni ve pozitifliğine ilişkin bilişsel güçlü varsayımların önemli olduğu görülmektedir (Trzebiński vd., 2020). Dolayısıyla pandeminin risklerini inkâr etmek, reddetmek ve pandeminin korkunç yanlarına takılıp kalmak yerine pandemiye kabullenmek ve buradan hareketle kontrol edilebilen ve yapılabilen şeylere odaklanmak gerekir. Pandemi korkunç olsa da, gerçekçi korkularla bir arada yaşamının, bu korkulara ilişkin tepkilerimizi gözlemlemenin, onlardan ayrı durmanın ve uyarlanabilir bir tepki geliştirmenin mümkün olduğu belirtilmektedir (Polizzi vd., 2020).

Öğretmenlerin pandeminin zorlukları ile baş etmek için öne sürdükleri bir diğer tema maneviyat/din (n =23, %15.97) temasıdır. Bu tema altında öğretmenler; Kutsal/Allah (n=7), tedbir, tevekkül, kader (n=7), dua (n=6), manevi anlam (n=4), maneviyata yönelmek (n=4), ibadet (n=3), şükür (n=3), kutsal metin okumak (n=2), ahiret/dünyanın geçiciliği (n=2), inanç (n=2), tövbe (n=1) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Pandemi sürecine gündeme gelen konulardan biri din ve maneviyattır (Ab Razak vd., 2020; Chirico & Nucera, 2020; Gökmen vd., 2021; Gürsu & Bayındır, 2021; Lucchetti vd., 2021; Sami vd., 2020; Toprak, 2020). İnsanlar zorlu yaşam dönemlerinde anlamlılık duygusunu elde etmek için manevi anlam arayışına girebilir. Bu süreçte kutsalla ilişki kurmaya yönelik çabaları veya uygulamaları önemli hale gelmektedir (Toprak, 2018). Pandemi sürecinde de manevi olarak sağlıklı kalmaya, Tanrı ile yakın bir ilişki geliştirmeye ve bu ilişkiyi beslemeye vurgu yapılmaktadır (Koenig, 2020). Alanyazında pandemi sürecinde probleme, hastalığa, çatışmalara, pandeminin dünyadaki durumuna takılıp kalmadan dinamik olarak uzaklaşmak için insanlar, yaşamın anlamını araştırmaya, içsel varlığını ve maneviyatını harekete geçirmeye davet edilmektedir (Pereira, Silva ve Dias, 2020; Bayod, 2020).

Özellikle bu salgın sırasında acı ve ıstırap dolu anlarımızda hepimizi derinden önemseyen Tanrı'ya sabitlemenin önemli olduğu, Tanrının-Allah'ın her zaman yanımızda olduğunu anlamının ve inanmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Bayod, 2020). Maneviyat pandemi sürecinde insanların bu duruma uygun bir karşılık vermesine, bu duruma uyum sağlamasına ve kabul edebilmesine olanak tanır (Ab Razak vd., 2020). Manevi deneyimler zor zamanlarda bile daha fazla dayanıklılık, büyüme ve anlam sağlayabilir (Underwood & Vagnini, 2022). Yapılan bir çalışmada dindarlık ve maneviyatın sosyal izolasyonla baş etmeye, manevi bir gelişime, daha düşük korku, endişe ve üzüntü duymaya, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ve umut bildirmeye katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Lucchetti vd., 2021). Başka bir çalışmada da din ve maneviyatın krizi yeniden çerçevelendirmeye ve olumlu şeyler aramaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Roberto vd., 2020). Her insanın manevi dünyası aynı olmasa da maneviyat her insanın yaşamında bir destek ve anlam kaynağı olarak işlev görebilir. Dolayısıyla maneviyata yönelimin olabildiği bu dönemlerde, maneviyata odaklanarak manevi içsel kaynakları harekete geçirmek bireylerin baş etme çabalarını güçlendirebilir.

Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada manevi kaynaklar ile mental iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş olup bireylerin stresle baş etmelerinde ve mental iyi oluşlarının artırılmasında manevi kaynaklarının

desteklenmesinin etkili olabileceği belirtilmektedir (Tunç, 2021). Pandemi sürecinde dine ve maneviyata yönelimde bir artış olduğu (Ab Razak vd., 2020; Chirico & Nucera, 2020; Lucchetti vd., 2021; Sami vd., 2020) için insanların kendi yaşamlarında maneviyatlarına odaklanmaları ve eğitim, terapi ve danışmanlık uygulamalarında din ve maneviyata yer verilmesi mümkün görülmektedir. Bir danışan manevi baş etme ve anlamlandırma sürecinden besleniyor olabilir, ihtiyaç duyan bireyler bu konularda eğitimlere katılmak istiyor olabilir.

Bu çalışmada öğretmenlerin pandeminin zorlukları ile baş etmek için öne sürdükleri bir diğer tema kişisel gelişim (n =19, %13.19) temasıdır. Öğretmenler kişisel gelişim temasının altında amaçlarda ilerleme (n=7), yeni şeyler öğrenmek (n=7), gelişim için kitap okuma (n=4), araştırma yapma (n=3), online eğitimlere katılma (n=3), kendini keşfetme (n=3) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Yapılan bir çalışmada öğretmenlerin yaşadıkları psikolojik güçlükleri aşmak için kullandığı stratejilerden birinin mesleki gelişime odaklanmak olduğu tespit edilmiştir (Battal & Koşar, 2021). Pandemi olumsuz yanlarının yanında insanın yaşamına olumlu değerler de katmaktadır. Örneğin öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada pandeminin daha sabırlı ve umutlu olmayı öğrettiği, temizlik, sağlık ve çevrenin önemini hatırlattığı ve sevdiklerimize daha fazla önem vermek gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Çakır & Cömert, 2021). Öğretmenler mesleki uygulamalarında karşılaştığı güçlükler ve yeni olanaklara uyum sağlamaya çalışırken yeni mesleki gelişim fırsatlarının da oluştuğunu bildirmektedir. Dolayısıyla öğretmenler bazı alanlarda kişisel gelişimlerini artırma fırsatı bulduklarını vurgulamıştır (Kapçak & Sakiz, 2022). Bu sonuçlar öğretmenlerin sosyal, psikolojik ve mesleki anlamda geliştiğine işaret etmektedir. Kişisel gelişim ve ilerleme duygusu insanın yaşamına yeni bir katkı olduğu için bireyi de güçlendirmektedir. Dolayısıyla boş zamanın çok fazla olduğu pandemi koşullarında bireyler kendilerine keyif ve anlam verecek kişisel gelişim olanaklarından faydalanabilir. Bu aynı zamanda bireylerin pandeminin olumsuz etkilerinden ziyade kişisel gelişim faaliyetlerine odaklanmasına katkı sağlayarak mental iyi oluşunu da artırabilir.

Öğretmenlerin pandeminin zorlukları ile baş etmek için öne sürdükleri bir diğer tema sağlık (n =11, %7.64) temasıdır. Öğretmenler sağlık temasının altında sağlıklı beslenme (n=6), spor (n=6) gibi alt temalar ortaya koymuştur. Pandemi sürecinde kendi sağlığımız ve sevdiklerimizin sağlığı hakkında korku ve endişe, uyku veya yeme düzeninde değişiklikler, hafıza veya konsantrasyonla ilgili sorunlar, kronik sağlık sorunlarının kötüleşmesi, alkol, tütün veya diğer şeylerin artan kullanımı strese yol açabilmektedir (Stankovska vd., 2020). Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada pandeminin fiziksel etkileri olarak pandeminin yorgunluk ve uykusuzluk hissetme, hareketsiz yaşamın vücut direncini düşürmesi, ekran karşısında çok fazla zaman geçirme ile göz, baş ve sırt ağrıları ile nefes darlığı gibi sorunlar yaşayabildiklerini belirtmektedir (Kapçak & Sakiz, 2022). Pandemi hareketliliği sınırlasa da fiziksel aktiviteyi artırmak bu dönemde daha önemli hale geldiği söylenebilir. Çünkü normal zamanlara göre bilinçli olarak buna daha fazla çaba gösterilmesi gerekmektedir. Öğretmenlerin pandeminin ortaya çıkardığı psikolojik güçlüklerle baş etmek için spor faaliyetlerinde bulunduğu (Battal & Koşar, 2021), öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmasının yeme davranışlarına, mental sağlıklarına ve COVID-19 korkusu algısına olumlu yönde etkide bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle pandemi ve sonrasında bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmektedir (Katra, 2021). Hareketsizliğin artmasının yanında pandemide insanların beslenme koşulları da değişmektedir (Pereira vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü bu dönemde düzenli egzersiz yapmayı, düzenli uyumayı ve sağlıklı yiyecekler ile beslenmeyi önermektedir (WHO, 2020c).

Sonuç olarak öğretmenler pandemiyle baş edebilmek için tedbirler almak, etkinlikler yapmak, akılcı düşünmek, ilişkileri sürdürmek, maneviyata/dine yönelmek, kişisel gelişimi artırmak, sağlığa dikkat etmek gibi gibi temalar ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin COVID-19 pandemisiyle baş etme çabaları, salgın hastalık veya benzer sosyal izolasyona maruz kalınan zor zamanlarda dikkate alınabilecek önemli sonuçlardır. Bu sonuçlar öğretmenlere yapılacak eğitim, destek ve terapi hizmetlerine katkı sağlayabilir. Öğretmenler bu sonuçları değerlendirerek kendi iyi oluşları ve psikolojik sağlıklarını korumak için yaşamlarına uyarlayabilir. Yaşanan küresel dünyada bireyler ve toplumlar arasındaki etkileşim yüksek olduğu için ileride yaşanabilecek küresel sağlık sorunlarında öğretmenlere destek sunmada bu araştırmanın sonuçları katkı sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

Ab Razak, R. R., Sanusi, Z. A., Yusoff, A. N. M., & Mohd, N. A. (2020). Spirituality and Quality of Life Among University Students During Covid-19 Pandemic. *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*, 5(2), 4-9.

Akalın, M. (2018). *Örnek açıklamalarıyla sosyal bilimlerde araştırma tekniği: Anket*. Seçkin Yayıncılık.

Bakioğlu, B., & Çevik, M. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde fen bilimleri öğretmenlerinin uzaktan eğitime ilişkin görüşleri. *Turkish Studies*, 15, 109-129. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43502>

Battal, B., & Koşar, D. (2021). Covid-19 Dönemi Acil Uzaktan Eğitim Faaliyetlerinin Öğretmenlerde Yarattığı Psikolojik Güçlükler. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(3), Art. 3. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.988780>

- Bayod, R. (2020). COVID-19 age: Spirituality and meaning making in the face of trauma, grief and deaths. *Eubios Journal of Asian and International Bioethics*, 30(5), 237-242.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chirico, F., & Nucera, G. (2020). An Italian experience of spirituality from the coronavirus pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2193-2195. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01036-1>
- Creswell, J. W. (2021). *Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (S. B. Demir & M. Bütün, Çev.). Tercan Matbacılık.
- Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Selçuk Beşir Demir ve diğerleri (Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çakir, Ç. Ş., & Cömert, İ. (2021). Covid-19 ile ilgili öğretmen algılarını belirlemeye yönelik bir olgu bilim çalışması. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), Art. 2. <https://doi.org/10.53506/egitim.905674>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Fardin, M. A. (2020). COVID-19 epidemic and spirituality: A review of the benefits of religion in times of crisis. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 9(2), Art. 2. <https://doi.org/10.5812/jjcdc.104260>
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okyanus Yayınları.
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39, 355-357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Gökmen, A., Toprak, Y., & Sami, S. (2021). A Coping Model for the Fear of COVID-19 in the Context of Coping and Psychological Resilience. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 17, Art. 17. <https://doi.org/10.16947/fsmia.957122>
- Gürsu, O., & Bayındır, S. (2021). Covid-19 hastalığını geçiren sağlık çalışanlarının başa çıkma sürecinde din ve maneviyat. *Turkish Academic Research Review*, 6(1), Art. 1. <https://doi.org/10.30622/tarr.873732>
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). *Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic*. 49(1), 1-3.
- Jung, S. J., & Jun, J. Y. (2020). Mental Health and Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271-272. <https://doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>
- Kapçak, R., & Sakiz, H. (2022). Olağanüstü Koşullarda Öğretmenlerde Tükenmişlik: Covid-19'a İlişkin bir Karma Desen Araştırması. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 39-1(2), Art. 2. <https://doi.org/10.52597/buje.1125141>
- Karakaya, İ., & Sata, M. (2022). Açık uçlu maddeler. İçinde İ. Karakaya (Ed.), *Açık uçlu soruların hazırlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi* (ss. 28-37). Pegem Akademi.
- Katra, H. (2021). *Öğretmenlerin Covid-19 korkusunun fiziksel aktivite ilişkisi, mental sağlık ve yeme davranışlarına etkisi (Çanakkale il örneği)* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kim, S.-W., & Su, K.-P. (2020). Using psychoneuroimmunity against COVID-19. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 4-5. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.025>
- Koenig, H. G. (2020). Maintaining health and well-being by putting faith into action during the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2205-2214. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01035-2>
- Lebow, J. L. (2019). *Çift ve aile terapisi: Alan ile ilgili bütüncül bir harita* (H. Uğur, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P. O. de A., do Carmo, V. M., & Manso, M. E. G. (2021). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 672-679. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Okan, N., & Ekşi, H. (2017). Spirituality in Logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling, 2*(2), Art. 2.
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders, 2*(1), Art. 1.
- Pereira, E. R., Silva, R. M. C. R. A., & Dias, F. A. (2020). Psychological phases and meaning of life in times of social isolation due the COVID-19 pandemic a reflection in the light of Viktor Frankl. *Research, Society and Development, 9*(5), Art. 5. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i5.3331>
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry, 17*(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33*(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rana, W., Mukhtar, S., & Mukhtar, S. (2020). Mental health of medical workers in Pakistan during the pandemic COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry, 51*, 102080. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102080>
- Ren, S.-Y., Gao, R.-D., & Chen, Y.-L. (2020). Fear can be more harmful than the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in controlling the corona virus disease 2019 epidemic. *World Journal of Clinical Cases, 8*(4), 652-657. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v8.i4.652>
- Roberto, A., Sellon, A., Cherry, S. T., Hunter-Jones, J., & Winslow, H. (2020). Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women. *Health Care for Women International, 41*(11-12), 1313-1334. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1832097>
- Sami, S., Toprak, Y., & Gökmen, A. (2020). COVID-19 Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim ve Dönüşümler. *İlahiyat Akademi, 12*, Art. 12.
- Sarışik, S., Gürel, M., Uslu, Ş., & Dönmez, E. (2022). Covid-19Pandemi sürecinde öğretmenlerin yaşadığı psikolojik sorunlar ve sorunlar ile baş etme yolları: Öğretmen görüşleri. *International Journal of Trends and Developments in Education, 2*(1), Art. 1.
- Stankovska, G., Memedi, I., & Dimitrovski, D. (2020). Coronavirus COVID-19 disease, mental health and psychosocial support. *Society Register, 4*(2), 33-48.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* [Master's Thesis]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toprak, Y. (2020). Maneviyat, ilişki ihtiyacı, yaşamın anlamı ve COVID 19 korkusu arasındaki ilişki. *Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Sempozyumu*.
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma, 25*(6-7), 544-557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Tunç, E. (2021). Covid-19 pandemi döneminde öğretmenlerin manevi kaynakları ve mental iyi oluşları. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 4*, Art. 4.
- Uçar, R. (2021). Koronavirüs (Covid-19) salgınında okul yöneticileri ve öğretmenlerinin yaşam kalitelerine ilişkin görüşleri. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(40), Art. 40. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.797892>
- Underwood, L. G., & Vagnini, K. M. (2022). The daily spiritual experience scale: Empirical relationships to resiliency-related outcomes. *Religions, 13*(3), Art. 3. <https://doi.org/10.3390/rel13030237>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5), Art. 5. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- World Health Organization. (2020c). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020* (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.

Xiao, C. (2020). A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Seçkin Yayıncılık