

Öğretmen Adaylarının Ruh Sağlığı ve Yardım Arama Davranışları

Ersin Uzman¹,
Bülent Baki Telef¹

¹Yard. Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi, Çanakkale-Türkiye



ÖZET

Öğretmen adaylarının ruh sağlığı ve yardım arama davranışları

Amaç: Öğretmenlik mesleğinin stresli olması ve eğitim sürecinde öğretmenlerin ruh sağlığının öğrenciler üzerindeki etkilerinin bilinmesine rağmen öğretmen adaylarının, eğitim ve seçiminde ruh sağlığı ihmal edilmektedir. Halbuki öğretmen adaylarının yetişme sürecinde ruh sağlığı ve yardım arama davranışlarına ilişkin bilgiler, ruhsal sağlıklarını arttırmaya hizmet edebilir. Bu nedenle bu çalışmada, öğretmen adaylarının ruhsal durumlarının belirlenmesi ve ruhsal sorunlarını aşmada yararlı olabilecek yardım arama davranışlarının ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmanın örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 501 (%69.2)'yi kadın, 223 (%30.8)'ü erkek olmak üzere toplam 724 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışmada verileri toplamak amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma sonucunda, öğretmen adaylarının %40.6'sının rahatsızlık ciddiyeti yüksek bulunmuştur. En sık yaşanan ruhsal belirtiler ise depresyon ve hostilite olarak belirlenmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının daha çok informal kaynaklara başvurduğu, %39.2'sinin ise yardım aramadığı bulunmuştur. Ruhsal belirtiler açısından informal kaynak olarak anne ve özellikle de baba ve kardeşten yardım arama ve formal kaynak olarak psikolog ve psikiyatristten yardım arama ruh sağlığı ile ilişkili bulunmuştur. Yardım aramada engelleyici faktörler olarak ileri sürülen anlaşılma, yardımcı olunacağına inanmama kaygıları ve başkaları tarafından yargılanma korkuları, yardım almaktan çekinme ve nereye başvurulacağını bilememe ruhsal belirtilerle ilişkili bulunmuştur.

Sonuç: Çalışma sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının ruh sağlığının dikkate alınması, formal kaynakların desteklenmesi, informal kaynak olarak baba ve kardeş desteğine önem verilmesi ve yardım aramaya yönelik engellerin giderilmesinin gereği ortaya çıkmıştır. Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında öğretmen adaylarının ruhsal sağlıklarını arttırmaya yönelik psikolojik yardım hizmetlerinin geliştirilmesinin yararlı olabileceği düşünülmüştür.

Anahtar kelimeler: Öğretmen adayları, ruh sağlığı, yardım arama

ABSTRACT

Prospective teachers' mental health and their help-seeking behaviours

Objective: Although the teaching profession is stressful and despite the known impact of teachers' mental health on students during teaching, prospective teachers' mental health is neglected in training and selection. However, knowledge about teacher candidates' mental health during their training process and about their help-seeking behavior can contribute to improving their mental health. Therefore, this study aims at determining the mental state of teacher candidates and elucidating help-seeking behaviors that may be useful for overcoming mental problems.

Method: Our sample consisted of 724 prospective teachers studying at the Faculty of Education of Çanakkale Onsekiz Mart University in Çanakkale; 501 (69.2%) were women, 223 (30.8%) were men. Data were collected using the Brief Symptom Inventory (BSI) and a Sociodemographic Data Form prepared by the researchers.

Results: At the end of the study, in 40.6% of the prospective teachers a high severity of distress was detected. The most commonly determined mental symptoms were depression and hostility. The teaching candidates had mostly referred to informal sources, but 39.2% had not sought any help. For mental symptoms, they had mostly sought help informally from their mother or father and siblings, and formally from psychologists or psychiatrists. As factors inhibiting help-seeking, assumed inability of understanding, lack of faith in the possibility of help, and fear of being judged by peers, hesitation to accept help and lack of knowledge about where to look were related to mental symptoms.

Conclusions: The study shows the necessity to pay attention to prospective teachers' mental health, promote formal sources, emphasize the role of informal sources like father and siblings, and overcome obstacles in the way of seeking help. It appears that, in the context of prophylactic mental health services, the development of psychological support may be useful in order to increase prospective teachers' mental health.

Keywords: Prospective teachers, mental health, help-seeking

Yazışma adresi / Address reprint requests to:

Yard. Doç. Dr. Ersin Uzman,
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi, Çanakkale-Türkiye

Telefon / Phone: +90-286-217-1303/3023

Faks / Fax: +90-286-212-0751

Elektronik posta adresi / E-mail address:
euzman@comu.edu.tr

Geliş tarihi / Date of receipt:
26 Mart 2014 / March 26, 2014

Kabul tarihi / Date of acceptance:
10 Ağustos 2014 / August 10, 2014

GİRİŞ

Öğretmenlik mesleği, çalışma koşulları nedeniyle stresli bir meslektir (1-4). Öğretmenler, doktor, diş hekimi ve hemşire gibi meslek gruplarından daha yüksek düzeyde stres yaşamakta ve onların meslekten ayrılma oranları yüksek olmaktadır (5). Yapılan çalışmalarda da öğretmenler arasında minor psikiyatrik bozukluk oranının yüksek (%62.9) olduğu (6), öğretmenlerin %30.7'sinin kaygı ve uykusuzluk, %38.3'nün sosyal işlev bozukluğu, %5.5'nin depresyon ve %19.7'sinin ruhsal sağlık problemlerinin olduğu bildirilmekte, (7) öğretmenlerin meslek stresi ve ruh sağlığına dikkat çekilmektedir. Öğretmenlerin ruh sağlığı önemlidir, çünkü öğretmenlerin sınıftaki performansları özellikle onların stres ve depresyon düzeyleri gibi duygusal durumlarıyla bağlantılıdır (4). Öğretmenlerin iyi oluşu ve onların öğretimsel aktivitelerdeki etkililiklerinin arasında olumlu bir ilişki vardır (8). Öğretmenlik mesleğinin stresli olması ve eğitim sürecinde öğretmenlerin ruh sağlığının öğrenciler üzerindeki etkileri bilinmesine rağmen öğretmen adaylarının eğitim ve seçiminde ruh sağlığı ihmal edilmektedir. Öğretmen yetiştiren kurumlar öğretmenlik bilgi ve becerilerine odaklanmakta psikososyal gelişimi göz ardı etmektedirler.

Öğretmen yetiştiren kurumlardaki öğrencilerin içinde buldukları dönem, ruhsal sorunların ortaya çıktığı (9,10) ve bu sorunların onların içinde buldukları anı ve gelecekle ilgili de etkilediği bir dönemdir (11). Yapılan çalışmalarda intiharın ciddiyeti (12) ve sosyal fobinin yaygınlığına (13) ilişkin kanıt elde edilmiştir. Çalışmalar psikiyatrik bozuklukların, ciddi ruhsal hastalığı olan öğrenci sayılarının da üniversitelerde arttığını göstermektedir (14-17).

Üniversite öğrencileri arasında, ruhsal problemlerin son derece yaygın olması önemli bir sorun olarak düşünülürken diğer taraftan üniversite, bu sorunların çözümüne yönelik bir fırsat olarak değerlendirilebilir (10,17-19). Ruhsal sorunlar, müdahale edilmezse bireylerin akademik, sosyal ve bağımsız işlevleri üzerinde önemli etkilerde bulunabilir (20) ve erişkinlik döneminde ciddi ruhsal bozukluklar olarak sürebilir.

Ruhsal sağlıkla ilişkili olarak incelenmesi gereken

önemli bir sorun ise sıkıntı ve stres durumlarında bireylerin yardım arayıp aramamalarıdır. Yardım arama, insanların kendi kendilerine aşamayacaklarını sandıkları şeyi problem olarak tanımladıkları durumlarda, problemlerin üstesinden gelmede kendileri dışındaki çözüm kaynaklarını araştırmaları ve sonuçta uygun gördükleri kaynağa karar verip, problemi paylaşmalarıdır. Yardım arama, deneyimsiz insanoğlu için koruyucu bir faktör (21,22) ve uyum sağlayıcı bir yaşam becerisidir (23,24). Yardım arama ilişkiler ağı içerisinde olan bireyin, sahip olduğu ilişkiler yardımıyla sorununa/sıkıntısına çare bulmasıdır. Sıkıntı ve stresle başa çıkmanın olası yollarından biridir. Yardım arama, formel ve informal iki farklı kaynaktan beslenir. Bu konuda yapılan çalışmalar, kaynak kullanımında farklılıkların olduğunu ve daha ağırlıklı olarak informal kaynaklara başvurulduğunu göstermektedir (22,24-29). Bazı bireyler çeşitli nedenlerle yardım almak istemeyebilirler (28,30-32). Halbuki farklı kaynaklardan alınan yardımlar, bireyin sorunlarını çözmesini kolaylaştırabilir, sorunları büyümeden, daha ciddi boyutlara gelmeden aşılmasına yardımcı olabilir.

Öğretmenin ruhsal sağlığı öncelikle öğretmen yetiştirme sürecinde ele alınması gereken bir konudur. Çünkü öğretmen yetiştirme süreci öğrencilerin içerisinde bulunduğu gelişim dönemi ve özellikleri açısından bakıldığında sorunların erken tespiti ve müdahalesini sağlarken aynı zamanda öğrencilere ulaşılması ve hizmetlerin ulaştırılması açısından uygun ortamlardır. Bu ortamlarda öğretmen adaylarının sağlıklı olarak mesleklerine hazırlanmaları, hazırlık sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmeleri ve varsa sorunlarının tespit edilerek müdahalesine ve müdahale planlarının belirlenmesine gerek duyulmaktadır. Halbuki ruhsal sağlık, fiziksel sağlık gibi kişinin kendisi ve çevresine zarar verici boyuta gelmeden dikkate alınmamakta ve ihmal edilmektedir (33). Dolayısıyla bu çalışma, öğretmen yetiştirme sürecinde ruh sağlığına yönelik düzenlemeler konusuna bilgi sağlamaya yöneliktir. Bu çalışmanın amacı; öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerini, başvurdukları yardım kaynaklarını, yardım aramama nedenlerini belirlemek, başvurdukları kaynak ve yardım aramama nedenlerine göre ruhsal belirtilerini incelemektir.

YÖNTEM

Çalışma Türkiye'nin batısında yer alan, bir devlet üniversitesi olan Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğretmen adayları örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Örneklem 501 (%69.2)'i kadın, 223 (%30.8)'si erkek olmak üzere toplam 724 öğretmen adayından oluşmaktadır. Örneklem yaş ortalaması 21.07 (SD=1.57) olup yaş aralığı 18-26 arasında değişmektedir. Örneklem %20.4'si birinci sınıf, %24.6'si ikinci sınıf, %27.9 üçüncü sınıf ve %27.1'si dördüncü sınıf öğretmen adaylarından oluşmaktadır.

Öğretmen adaylarına yönelik veri toplama araçları 2012-2013 eğitim-öğretim yılı içerisinde, ders saatlerinde, dersin öğretim elemanından izin alınarak uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılımda öğrencilerin gönüllüğü aranmıştır. Katılımcılar isimsiz olarak veri toplama araçlarını yanıtlamışlardır.

İstatiksel Analiz

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 15 programında değerlendirilmiştir. Öğrencilerin ruhsal sağlıklarını belirlemek için ortalama ve standart sapma hesaplanmıştır. KSE rahatsızlık ciddiyeti indeksi (GSI) ve alt ölçeklerine ilişkin puanların normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu nedenle bağımlı ve bağımsız veriler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Çalışmada hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Ölçekler

Çalışmada verileri toplamak amacıyla Kısa Semptom Envanteri (KSE) (34) ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kısa Belirti Envanteri (KSE): Derogatis ve Melisaratos (35) tarafından geliştirilmiş SCL-90-R'ın kısa formu olup psikiyatrik ve medikal hastaların

yanında normal örneklemede uygulanabilen psikopatolojiyi belirlemeye yönelik 53 maddeden oluşan belirti tarama envanteridir. KSE'nin Türkiye uyarlaması Şahin ve Durak (34) tarafından yapılmış somatizasyon, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, olumsuz benlik olmak üzere 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları 0.71 (somatizasyon) ile 0.85 (depresyon) arasında değişkenlik göstermektedir. KSE nin ölçüt bağımlı geçerliliğini saptamak amacıyla kullanılan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği ile aralarında korelasyon değerleri de ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir (36). Bu çalışmada; ölçeğin hesaplanan iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı 0.93 bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılığı 0.76 (hostilite) ile 0.90 (depresyon) arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan maddeler 5'li likert tipi olup hiç/çok, az/orta, derecede/oldukça, fazla/ileri derecede seçeneklerine göre cevaplanmaktadır. Ölçekten Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (GSI; General Severity Index), Belirti Toplamı İndeksi (PST; Positive Symptom Total) ve Semptom Rahatsızlık İndeksi (PSDI; Positive Symptom Distress Index) olmak üzere 3 genel indeks elde edilmektedir. Bu çalışmada psikopatolojinin genel değerlendirmesi amacıyla rahatsızlık ciddiyeti indeksi (GSI) puanı kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Öğretmen adaylarının sosyodemografik özellikleri (cinsiyet, yaş, sınıf) ile stres ve sıkıntı durumlarında yardım arama davranışları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlenmiştir. Bu form, öğretmen adaylarının sıkıntı ve stres durumlarında yardım alıp-almadıkları, yardım talep ediyorlarsa yardımı kimlerden aldıkları veya yardım talep etmiyorlarsa nedenleri konusunda bilgi edinmeye yönelik hazırlanmış ifadelerden oluşmaktadır. Bu maddeleri oluşturma sürecinde literatür taranarak madde havuzu oluşturulmuş, daha sonra maddelerin uygunluğu konusunda uzman görüşüne başvurulmuştur. Yardım talep edilen kimseler informal (arkadaş, anne, baba, kardeş, özel arkadaş) ve formal (psikolojik danışman, psikolog psikiyatrist, doktor) olarak belirlenmiştir. Yardım aramama

nedenlerinin belirlenmesine ilişkin evet-hayır formunda işaretlenecek ifadeler ise “Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için”, “Beni anlayacaklarına inanmadığım için” “Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için”, “Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için”, “Nereye başvuracağımı bilemediğim için”, “Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için” “Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için”, “Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için” ve “Maddi imkanım olmadığı için” şeklinde düzenlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmadan elde edilen bulgulardan öğretmen adaylarının rahatsızlık ciddiyeti $\bar{x}=0.99$ ($SS=0.66$) olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının KSE alt ölçeklerine ilişkin puan ortalamaları en yüksekten en düşük puana göre; depresyon 1.29 ($SS=0.85$), hostilite 1.28 ($SS=0.76$), olumsuz benlik 0.89 ($SS=0.73$), kaygı 0.83 ($SS=0.68$) ve somatizasyon 0.76 ($SS=0.66$) şeklindedir. Öğretmen adaylarının %40.6’sının rahatsızlık ciddiyeti, %55.9’nun hostilite, %53.6’sının depresyon, %32.9’nun olumsuz benlik, %28.6’sının kaygı ve %25.4 somatizasyon belirtili düzeyi puanları 1.00’den yüksek bulunmuştur.

Yardım arama davranışlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, öğretmen adaylarının yaklaşık üçte ikisinin (%67.3) yardım arama konusunda istekli olduğu görülmüştür. Farklı yardım kaynaklarından yardım arama davranışları yüzdeler açısından ele alındığında ise öğretmen adaylarının informal kaynaklar olarak %68.7 arkadaş, %62.2 anne, %41.9 özel arkadaş, %41.9 kardeş ve %35.1’nin babadan yardım aradığı saptanmıştır.

Öğretmen adaylarının formel kaynaklardan yardım arama yüzdeleri ise %19.1 psikolojik danışman, %23.2 psikolog, %14.3 psikiyatrist, %4.1 doktor şeklindedir. Öğretmen adaylarının informal kaynaklardan yardım arama yüzdeleri formel kaynaklardan daha yüksek bulunmuştur.

Öğretmen adaylarına, çalışma kapsamında yardım aramama nedenlerini belirlemeye yönelik sorular sorulmuş, sorulara verilen yanıtlardan elde edilen frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1’de görüldüğü gibi yardım aramayan öğretmen adaylarının %71.5’nin “Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için”, %40.5’nin “Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için”, %17.3’nün “Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için”, %18.0’nin “Beni anlayacaklarına inanmadığım için”, %16.2’nin “Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için” nedenlerini yardım aramada engel olarak gördükleri belirlenmiştir.

Yardım arama ve informal yardım arama kaynaklarına (arkadaş, özel arkadaş, anne, baba, kardeş, akraba) göre öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerini ortaya koyan KSE rahatsızlık ciddiyeti ve alt ölçek puanları arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü üzere yardım arayan ve yardım aramayan öğretmen adaylarının KSE rahatsızlık ciddiyeti ve alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğretmen adaylarının informal kaynaklardan anne, baba ve kardeşten yardım arama durumlarına göre ruhsal belirtilerine ilişkin bulgularda anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Anneden yardım aramayanların hostilite alt ölçeği sıra ortalamaları yardım

Tablo 1: Yardım aramama nedenlerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları

	f (n=284)	%
Problemleri kendi başıma çözebileceğim için	203	71.5
Beni anlamayacaklarına inandığım için	51	18.0
Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	16.2
Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	49	17.3
Nereye başvuracağımı bilemediğim için	9	3.2
Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için	115	40.5
Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için	12	4.2
Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için	2	0.7
Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için	7	2.5
Maddi imkanım olmadığı için	7	2.5

Tablo 2: Öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerinin informal yardım kaynaklarından yardım arama davranışına göre karşılaştırılması

Ruhsal Belirtiler (KSE)	İnformel yardım kaynaklarından yardım arama	n	S.O.	U	P
Rahatsızlık ciddiyeti (GSI)	Arkadaş	306	374.33	60335.0	0.193
	Özel arkadaş	200	360.44	51988.0	0.870
	Anne	261	348.81	56849.5	0.186
	Baba	157	321.19	38056.0	0.005*
	Kardeş	180	328.56	42850.5	0.012*
Depresyon	Arkadaş	306	378.16	59162.5	0.085
	Özel arkadaş	200	358.10	51519.0	0.726
	Anne	261	349.98	57155.0	0.226
	Baba	157	328.26	39134.5	0.020*
	Kardeş	180	335.69	44134.0	0.047*
Kaygı	Arkadaş	306	374.70	60221.6	0.179
	Özel arkadaş	200	359.00	51882.5	0.837
	Anne	261	356.63	58732.5	0.531
	Baba	157	330.20	39438.0	0.029*
	Kardeş	180	334.93	43997.5	0.041*
Olumsuz Benlik	Arkadaş	306	370.47	61516.0	0.380
	Özel arkadaş	200	359.25	51749.0	0.796
	Anne	261	347.66	56549.0	0.151
	Baba	157	313.13	36758.5	<0.001*
	Kardeş	180	332.18	43502.0	0.025*
Hostilite	Arkadaş	306	365.15	63144.5	0.770
	Özel arkadaş	200	370.50	50800.5	0.524
	Anne	261	339.20	54339.0	0.024*
	Baba	157	323.29	38354.0	0.008*
	Kardeş	180	314.90	40392.0	<0.001*
Somatizasyon	Arkadaş	306	365.15	62853.5	0.691
	Özel arkadaş	200	358.64	51628.5	0.759
	Anne	261	358.52	59383.5	0.700
	Baba	157	342.76	41411.0	0.180
	Kardeş	180	344.73	45760.5	0.187

S.O.: Sıra ortalaması, U: Mann-Whitney U, *İstatistiksel olarak anlamlı

Tablo 3: Öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerinin formal yardım kaynaklarından yardım arama davranışına göre karşılaştırılması

Ruhsal Belirtiler (KSE)	Formel yardım kaynaklarından yardım arama	n	S.O.	U	P
Rahatsızlık ciddiyeti (GSI)	Psikolojik danışman	85	374.52	26135.5	0.573
	Psikolog	104	407.91	27517.0	0.017*
	Psikiyatrist	64	413.84	17834.5	0.040*
	Doktor	20	414.50	6000.0	0.259
	Psikolojik danışman	85	376.85	25938.0	0.501
Depresyon	Psikolog	104	398.87	28458.0	0.055
	Psikiyatrist	64	410.09	18074.0	0.056
	Doktor	20	393.80	6414.0	0.497
	Psikolojik danışman	85	66.71	26800.0	0.843
	Psikolog	104	404.22	27901.5	0.028*
Kaygı	Psikiyatrist	64	402.47	18562.0	0.109
	Doktor	20	439.18	5506.5	0.096
	Psikolojik danışman	85	367.98	26691.5	0.797
	Psikolog	104	400.33	28306.0	0.046*
	Psikiyatrist	64	405.45	18371.5	0.085
Olumsuz Benlik	Doktor	20	400.48	6280.5	0.410
	Psikolojik danışman	85	382.66	25443.5	0.343
	Psikolog	104	407.36	27575.0	0.018*
	Psikiyatrist	64	412.88	17896.0	0.043*
	Doktor	20	390.90	6472.0	0.537
Hostilite	Psikolojik danışman	85	367.39	26741.5	0.818
	Psikolog	104	401.49	28185.0	0.039*
	Psikiyatrist	64	409.77	18095.0	0.058
	Doktor	20	430.45	5681.0	0.140

S.O.: Sıra ortalaması, U: Mann-Whitney U, *p<0.05

arayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (U=54339.00; p<0.05). Babadan yardım aramaya ilişkin GSİ (U=38056.00; p<0.01), depresyon (U=39134.50; p<0.05), kaygı (U=39438.00; p<0.05), olumsuz benlik (U=36758.500; p<0.01), hostilete (U=38354.00; p<0.01) alt ölçeklerinde yardım aramayanlar yardım arayanlara göre daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Kardeşten yardım aramada da benzer örüntü görülmüştür. Kardeş yardımı aramayanların GSİ (U=42850.50; p<0.05), depresyon (U=44134.00; p<0.05) kaygı (U=43997.50; p<0.05), olumsuz benlik (U=43502.000; p<0.05), hostilete (U=40392.000; p<0.01) alt ölçeklerinden aldıkları skorlar, arayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3'te yardım arama ve formel yardım arama kaynaklarına (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, doktor) göre öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerini ortaya koyan KSE rahatsızlık ciddiyeti ve alt ölçek puanları arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde formel yardım kaynakları açısından öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, psikolog ve psikiyatriste ilişkin bulgularda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Psikologtan yardım arayanların, aramayanlardan GSİ (U=27517.00; p<0.05), kaygı (U=27901.50; p<0.05), olumsuz benlik (U=28306.00; p<0.05), hostilete (U=27575.00; p<0.05), somatizasyon (U=28185.000; p<0.05) alt ölçek sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yardım için başvuru alan diğer formel kaynak olarak psikiyatristten yardım arayanların GSİ (U=17834.50; p<0.05) ve hostilete (U=17896.000; p<0.05) alt ölçeğinden aramayanlara göre yüksek skorlar elde ettikleri bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerinin yardım aramama nedenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4'ten anlaşıldığı gibi, analiz sonucunda "Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için" gerekçesiyle yardım aramayan öğretmen adaylarının rahatsızlık ciddiyeti (U=48897.50; p<0.05), depresyon (U=48835.00; p<0.05) ve kaygı (U=47705.00; p<0.01) sıra ortalamaları, yardım arayanlardan daha düşük bulunmuştur. Bu sonucun tersine "Beni anlayacaklarına

inanmadığım için", "Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için", "Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için" gerekçeleriyle yardım aramayan öğretmen adaylarının GSİ (U=11763.00; p<0.01, U=11601.50; p<0.01, U=2191.50; p<0.01) depresyon (U=11719.00; p<0.01, U=12084.50; p<0.01, U=2115.50; p<0.01) kaygı (U=12252.50; p<0.01, U=12119.00; p<0.01, U=2559.00; p<0.01) olumsuz benlik (U=12992.00; p<0.01, U=12247.50; p<0.01, U=2176.50; p<0.01) hostilete (U=11609.50; p<0.01, U=10546.00; p<0.01, U=2480.50; p<0.01) somatizasyon (U=12517.50; p<0.01, U=13240.50; p<0.01, U=2554.50; p<0.05) sıra ortalamaları bu gerekçeleri göstermeyenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. "Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için" ve "Nereye başvuracağımı bilemediğim için" gerekçesi ile yardım aramayanların GSİ (U=12145.50; p<0.05, U=2292.50; p<0.05), depresyon (U=11196.00; p<0.01, U=2124.00; p<0.01), olumsuz benlik (U=12720.00; p<0.05, U=2148.00; p 0.01) ve hostilete (U=12404.50; p<0.05, U=2523.00; p<0.05) sıra ortalamaları, arayanlardan yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

Öğretmen adaylarının ruhsal sağlıklarının incelendiği bu çalışmada; öğrencilerin rahatsızlık ciddiyeti 1.00 olarak kabul edilen (37) kesme noktasına yakın bir değerde bulunmuştur. Bu değer, psikiyatrik sorunlu üniversite öğrencilerinin 1.28 (38) ve kriz merkezine başvuranların 1.42 (39) rahatsızlık ciddiyeti ortalamalarından düşüktür. Yurt dışı çalışmada ise toplum örneğinin ortalaması çalışma bulgusundan oldukça düşük (0.60) iken, hasta grupta çalışma bulgusundan oldukça yüksek (1.56) bulunmuştur (40).

Çalışmanın sonuçları öğretmen adaylarının beşte ikisinin rahatsızlık ciddiyetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öğretmen adaylarının yarıdan fazlasının ise hostilete ve depresyon düzeyleri, yaklaşık üçte birinin olumsuz benlik ve kaygı düzeyleri, dörtte birinin de somatizasyon düzeyleri yüksek bulunmuştur. Eğitim Fakültesi öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da öğrencilerin %31.5'nun tükenmişlik yaşadığı belirlenmiştir (41). Yine öğretmen adaylarıyla yapılan bir başka

Tablo 4: Öğretmen adaylarının ruhsal belirtilerinin yardım aramama nedenlerine göre karşılaştırılması

Ruhsal Belirtiler (KSE)	Yardım aramama nedenleri	n	S.O.	U	P	
Rahatsızlık ciddiyeti (GSI)	Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için	212	337.15	48897.5	0.036*	
	Beni anlayacaklarına inanmadığım için	54	479.67	11763.0	≤0.001	
	Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	437.47	12145.5	0.012*	
	Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	51	471.52	11601.5	≤0.001	
	Nereye başvuracağımı bilemediğim için	11	510.59	2292.5	0.018*	
	Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için	117	339.29	32793.5	0.190	
	Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için	13	549.42	2191.5	<0.001*	
	Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için	2	549.00	349.0	0.207	
	Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için	8	432.56	2303.5	0.341	
	Maddi imkanım olmadığı için	8	371.13	2795.0	0.907	
	Depresyon	Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için	212	331.52	48835.0	0.034*
		Beni anlayacaklarına inanmadığım için	54	480.48	11719.0	<0.001
		Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	458.11	11196.0	<0.001*
		Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	51	462.05	12084.5	<0.001*
Nereye başvuracağımı bilemediğim için		11	525.91	2124.0	0.009*	
Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için		117	330.26	31737.0	0.068	
Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için		13	555.27	2115.5	<0.001*	
Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için		2	540.75	365.5	0.227	
Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için		8	377.75	2742.0	0.836	
Maddi imkanım olmadığı için		8	347.88	2747.0	0.842	
Kayıt		Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için	212	336.85	47705.0	0.010*
		Beni anlayacaklarına inanmadığım için	54	470.60	12252.5	<0.001*
		Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	419.86	12955.5	0.054
		Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	51	461.37	12119.0	<0.001*
	Nereye başvuracağımı bilemediğim için	11	480.73	2621.0	0.059	
	Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için	117	341.35	33034.5	0.232	
	Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için	13	521.15	2559.0	0.006*	
	Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için	2	551.75	343.5	0.200	
	Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için	8	451.19	2154.5	0.227	
	Maddi imkanım olmadığı için	8	381.16	2714.5	0.799	
	Olumsuz Benlik	Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için	212	341.48	49816.5	0.082
		Beni anlayacaklarına inanmadığım için	54	456.91	12992.0	<0.001*
		Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	424.98	12720.0	0.036*
		Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	51	458.85	12247.5	<0.001*
Nereye başvuracağımı bilemediğim için		11	523.73	2148.0	0.010*	
Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için		117	352.18	34302.5	0.560	
Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için		13	550.58	2176.5	<0.001*	
Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için		2	618.75	209.5	0.082	
Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için		8	439.75	2246.0	0.293	
Maddi imkanım olmadığı için		8	391.19	2634.5	0.696	
Hostilite		Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için	212	360.37	49544.0	0.064
		Beni anlayacaklarına inanmadığım için	54	482.51	11609.5	<0.001*
		Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	431.84	12404.5	0.020*
		Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	51	492.22	10546.0	<0.001*
	Nereye başvuracağımı bilemediğim için	117	489.64	2523.0	0.042*	
	Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için	11	360.94	35326.5	0.929	
	Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için	13	527.19	2480.5	0.004*	
	Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için	2	386.25	674.5	0.872	
	Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için	8	456.06	2115.5	0.202	
	Maddi imkanım olmadığı için	8	368.06	2819.5	0.940	
	Somatizasyon	Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için	212	340.20	53820.5	0.860
		Beni anlayacaklarına inanmadığım için	54	465.59	12517.5	<0.001*
		Problemlerim hakkında konuşmaktan çekindiğim için	46	404.03	13683.5	0.163
		Bana yardımcı olacaklarına inanmadığım için	51	439.38	13240.5	0.006*
Nereye başvuracağımı bilemediğim için		117	433.95	3135.5	0.252	
Problemlerimin zamanla düzeleceğine inandığım için		11	344.71	33428.5	0.314	
Yardım almamı başkalarının olumsuz değerlendireceğinden korktuğum için		13	521.50	2554.5	0.006*	
Yakın çevremde yardım almamı uygun bulmadığı için		2	470.00	507.0	0.466	
Yakın çevremde yardım alabileceğim bir uzman olmadığı için		8	446.75	2190.0	0.251	
Maddi imkanım olmadığı için		8	391.31	2613.5	0.694	

S.O.: Sıra ortalaması, U: Mann-Whitney U, *İstatistiksel olarak anlamlı

çalışmada da öğretmen adaylarının %42.5'inin tükenmişlik tehlikesi yaşadığı, %20.6'sının tükenmişlik yaşadığı ve %8.6'sının ciddi düzeyde tükenmişlik yaşadığı ortaya konmuştur (42). Nijerya'da öğrenci öğretmenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ise öğrencilerin %36.0'sının psikolojik olarak sıkıntılı oldukları görülmüştür (43). Almanya'da öğrenci öğretmenlerle yürütülen çalışmada da öğrencilerin %44.0'nün ruhsal sağlık problemlerine sahip oldukları bulunmuştur (1). Bu oranlar öğretmen yetiştiren kurumlar açısından büyük bir önem arz etmekte ve ruhsal sağlık ve bozuklarının erken tespiti ve tedavisine duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının, ruhsal belirtiler açısından en fazla depresyon ve hostilite yaşadığı belirlenirken en az somatizasyon belirtileri gösterdikleri bulunmuştur. Öğretmen adayı örneklemeyle yapılan çalışmalarda da depresyon ve hostilite en fazla gösterilen belirtiler olarak bildirilmiştir (44). Depresyon akademik performansı da etkileyen ergen ve gençler arasında görülen yaygın ve ciddi bir bozukluktur (45). Pekçok bozukluğun depresyon, kaygı gibi ergenlik ve erken yetişkinlik yıllarında arttığı da bildirilmektedir. Ulusal Ruhsal Sağlık Enstitüsünün (NIMH) 5 ülkede gerçekleştirdiği çalışmada kaygı bozuklukları için medyan yaşı 15, major depresif bozukluklar için 24 olarak bulunmuştur (46). Yaşam boyu yaygınlık oranları ise duygu durum bozuklukları için %18.6, kaygı bozuklukları için %12.5, somatoform bozukluklar için %6.2 olarak belirlenmiştir (47).

Sıkıntı ve stres durumlarında başvuru yollardan biri kişinin kendi dışında sıkıntı ve stresi azaltabilecek kişilerden yardım aramasıdır. Öğretmen adaylarının %39.2'sinin yardım aramadığı belirlenmiştir. Gulliver ve arkadaşlarının (48) 15 nicel, 7 nitel çalışmadan çıkardığı sonuç ergen ve genç yetişkinlerin sıklıkla ruhsal bozukluk yaşamalarına rağmen yardım aramamalarıdır. Bu da önemli bir sorundur. Çünkü yardım arama yaşamda birçok problemin çözümünde önemli bir aşamadır (49) ve problemin paylaşımı çözümü konusunda atılan ilk adımdır.

Sıkıntı ve stres durumlarında öğretmen adaylarının en fazla başvurdukları kaynakların başında arkadaş gelmektedir. Bu bulgu alan yazındaki çalışmalarla desteklenmektedir (22,24,26,28,29,50-52) İkinci sırada anne tercih edilmektedir (26,28,52). Bu çalışmada genelde

ihmal edilen kardeşten yardım arama değişkeni de incelenmiş ve kardeşin babadan önce gelen önemli bir başvuru kaynağı olduğu görülmüştür. Aile bireyleri açısından durum değerlendirildiğinde ilk sırada anne, ikinci sırada kardeş ve son sırada baba yer almıştır. Başvurulan yardım kaynağı sıralamasında özel arkadaş, anneden sonra gelmekte ve üniversite yıllarında karşı cins arkadaşlığın önemine de işaret etmektedir. Bu sıralamada dikkati çeken önemli bir bulgu, sıkıntı ve stres durumlarında öğretmen adaylarının profesyonellerin dışındaki kişilere yönelmeleridir. İnsanlar daha çok informal destek ağlarına güvenmektedirler (25).

İlk sırada arkadaşın yer alması bulgusu öğretmen adaylarının gençlik döneminde olmalarına ve birçoğunun da ailelerinden uzakta olmalarına bağlanabilir. İkinci sırada annenin yer almasının ise beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Doğumdan itibaren çocuğun sıkıntı ve ihtiyaçlarını gideren annelerin sosyal destek kaynağı olarak ilk başvurulacak kişiler arasında olmaları doğaldır. Türkiye'de 8 üniversitede yürütülen çalışma sonucunda üniversite bünyesinde yer alan Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisine başvuran öğrenci oranlarının %2.0 ile %8.0 arasında değiştiği saptanmıştır (53). Formel kaynaklardan yardım arama oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu durum formel yardımın aile için utanç kaynağı olacağı fikrinden kaynaklanabilir (54). Dolayısıyla formel yardıma göre informal yardım arama genç için daha az tehdit edici yaşantıdır (51).

Sıkıntı ve stres durumlarında iyi oluşa hizmet eden yollardan biri olarak yardım aramanın artırılmasında yardım aramaya gönülsüzlüğün nedenlerinin bilinmesine ihtiyaç vardır. Özellikle formel yardım arama iyi oluşu yükseltmede ulaşılabilir yollardan biri olarak tanımlanmaktadır (55). Bu nedenle yardım aramamanın nedenlerinin belirlenmesi yardım aramayı artırma ve formel yardım sağlayıcılara müdahaleleri konusunda yardımcı olabilir.

Bu çalışmada, sıkıntı ve stres durumlarında yardım aramayan öğretmen adaylarının büyük bir kısmı, yardım aramama nedenleri olarak problemlerini kendi başlarına çözebileceklerine ve problemlerinin zamanla düzeleceğine inandıklarını ifade etmişlerdir. Kendi kendine problemleri çözme isteği terapistten yardım

aramada en büyük engeldir (56). Tedaviye ihtiyaç duyan insanlara yardım aramamalarının nedeni sorulduğunda, çoğunluk kendi kendimi yönetmeyi tercih ederim cevabını vermiştir (57). Üniversite örneklemeyle yürütülen çalışmada öğrencilerin %73.0'ü psikolojik sıkıntı ve problemlerinin hafifletilmesinde kendilerinin çözüm aradıklarını, başkalarıyla paylaşmadıklarını ifade etmişlerdir (58). Öğretmen adaylarının çoğunluğunun problemlerini kendi başlarına çözeceği inancı çevre tarafından kendi problemlerini kendilerinin çözmeleri konusunda teşvik edilmiş olmasından kaynaklanabilir.

Öğretmen adayları, yardım aramama nedeni olarak ikinci sırada problemlerinin zamanla düzeleceğine inandıkları görüşünü belirtmişlerdir. Bu bulguyu destekleyen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %37.0'si problemin kendi kendine düzeleceğine inandıklarını ifade etmiştir (18). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %20.0'si "problemi sürüncemede bırakmanın" uygun olduğunu belirtmişlerdir (58). Türk toplumunda problemle karşılaşıldığında "zamana bırak", "zaman her şeyi halleder", "zaman her şeyin ilacıdır" ifadelerinin sıklıkla kullanımı sonucu olarak bireyler problemle karşılaştıklarında yardım aramak yerine zamana bırakmanın daha doğru ve uygun olacağını düşünebilirler.

Diğer nedenler olarak başkalarının onları anlayacaklarına inanmamaları, başkalarının onlara yardımcı olmayacağına inanmaları ve problemleri başkalarıyla paylaşmaktan çekinmeleridir. Bu çalışmanın bulgularıyla benzer üniversite öğrenci örnekleminde öğrencilerin %20.0'si "hiç kimsenin problemlerini anlamayacağına" inançlarını ve %20.0'si "başkalarının ne düşüneceği hakkında endişelerini" dile getirmişlerdir (18). Bu olumsuz inançlar öğrenme yaşantılarının sonucu olabilir.

Çocuk yetiştirme sürecinde anne-babalar çocuklarının duygularını ifade etmelerine müdahale ederek çocuklarında duygularının kötü olduğu fikrini uyandırabilir ve çocuklar duyguların yaşanmaması gerektiğini öğrenebilir (59). Duyguların üzerinde durulduğu psikolojik danışma süreci bu durumdan olumsuz etkilenebilir.

Anneden yardım aramayanların hostilete düzeyi; babadan ve kardeşten yardım aramayanların GSİ, depresyon, kaygı, olumsuz benlik ve hostilete düzeyleri yardım arayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durum ruh sağlığı açısından anne ve özellikle de

baba ve kardeşle ilişkinin önemine işaret etmektedir. Sonuç olarak anne-baba ve kardeşten yardım aramanın ruhsal sağlığı desteklediği ve güçlendirdiği ileri sürülebilir. Kardeşle geçirilen zaman ve paylaşılan etkinlikler sosyalleşme sürecine katkı sağlamaktadır (60). Dolayısıyla kardeşler birbirlerinin önemli destek kaynağı olabilirler (61).

Formel yardım kaynakları açısından psikologtan yardım arayanların, aramayanlardan GSİ, kaygı, olumsuz benlik, hostilete ve somatizasyon düzeyleri yüksek bulunurken, psikiyatristten yardım arayanların, aramayanlardan KSE rahatsızlık ciddiyeti ve hostilete düzeyleri yüksek bulunmuştur. İformel kaynaklara başvuranların ruhsal belirtilerinin başvurmamayanlardan daha az, formel kaynaklara başvuranların başvurmamayanlardan ruhsal belirtilerinin daha fazla olduğu görülmektedir. İformel kaynaklara başvurma konusundaki isteklilik, destekleyici ilişkinin varlığını gösterebilirken, ruhsal belirtilerin artışına bağlı olarak bireylerin formel kaynaklara yöneldikleri söylenebilir.

"Problemlerimi kendi başıma çözebileceğim için" gerekçesiyle yardım aramayan öğretmen adaylarının rahatsızlık ciddiyeti, depresyon ve kaygı düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Bu bulgunun kendine güvenen kişilerin ruhsal belirtilerinin düşük olması beklentisiyle tutarlı olduğu söylenebilir. Anlaşılmama, yardımcı olunacağına inanmama ve başkaları tarafından yargılanma korkuları olan öğretmen adaylarının GSİ ve tüm alt ölçeklerde ruhsal belirtileri yüksek bulunmuştur. Çekinme ve nereye başvurulacağını bilememe gerekçelerini ileri süren öğretmen adaylarının ise somatizasyon dışında GSİ ve tüm alt ölçeklerde ruhsal belirtilerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bu gerekçelerin yardım aramaya ilişkin engeller olarak bireylerin ruhsal belirtileriyle ilişkili olduğu ileri sürülebilir.

Öğretmenlik mesleği üstlenilen görevler itibarıyla zor ve oldukça problemleri bir iştir. Alan yazında yıkıcı ve saldırgan öğrenci davranışları, öğretmenler tarafından birincil stres faktörü olarak bildirilirken (62) öğretmenlerin, 2000 yılından sonra psikolojik bozukluk teşhis oranlarının arttığına dikkat çekilmektedir (63). Üstelik öğretmen adaylarının iş bulma ve atanma sorununa dayalı yaşadıkları belirsizliğin ruh sağlıklarını etkileyerek yaşam doyumlarını azalttığı da bulunmuştur (64).

Öğretmenlerin sağlığı öğrencilerin sağlığıyla yakından ilişkilidir (62). Bu bakımlardan ruh sağlığının artırılmasına yönelik hizmetlerin sağlanması ve gerekli önlemlerin alınması öğretmen eğitiminin ayrılmaz bir parçası olarak görülmelidir. Öğretmen yetiştiren kurumlar risk grubundaki gençler için gerekli müdahalelerin ve ortamların sağlanabileceği yerler olarak düşünülmelidir.

Stresi azaltmada ve problem çözmede gerekli başa çıkma davranışları öğrenme yaşantılarının sonucudur ve bireyin psikolojik uyumu ve iyi oluşunu sağlar (65). Yetişmekte olan gençler etkili başa çıkma becerilerine ihtiyaç duyarlar (66). Bu bağlamda psikolojik danışma hizmetleri kapsamında yaşam becerileri eğitimi, ruhsal sağlık eğitimi ve psikososyal müdahaleler etkili olabilir (67).

Diğer taraftan 18-25 yaş genç yetişkinlerde şizofreni ve bipolar bozukluk gibi ciddi ruhsal hastalık geliştirme riskinin yüksek olduğu (68) dikkate alınırsa eğitim ortamının ruhsal sağlığı sağlayıcı ve geliştirici özelliğe sahip olması gerektiği ileri sürülebilir. Aynı zamanda duygusal ve davranışsal problemi olan öğrenciler, çevrelerini etkileme potansiyeline sahiptir ve çevrelerindeki diğer insanlar için risk teşkil edebilirler. Eğitim kurumları ruhsal sağlık problemlerinin ilk belirlendiği yerlerdir (67). Bu kurumlar, ruhsal sorunları olan öğretmen adaylarının erken teşhisi ve onlara müdahale edilerek sağlıklarına kavuşturulmalarında yardımcı olabilir.

Yardım arama, stres ve sıkıntı durumlarında atılacak ilk adım olarak problemin çözülmesine yardımcı olur. Karşılaştıkları psikolojik problemler konusunda danışma hizmeti alan öğrencilerin iyi oluşu, akademik başarısı ve sürdürülmesi olumlu olarak etkilenmektedir (69). Öğretmen adaylarında yardım arama tutum ve davranışlarının geliştirilmesine yönelik müdahalelere ihtiyaç vardır. İhmal edilen baba ve kardeş ilişkilerinin, formel kaynaklardan yardımın, ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak görülmesi ve ilişkilerin

güçlendirilmesinin ruh sağlığına olumlu etkisi olabilir. Özellikle formel kaynaklardan yardım aramayı normalleştirmek sorunun çözümüne katkı sağlayabilir (49).

Yardım aramada engelleyici faktörler olarak ileri sürülen anlaşılma, yardımcı olunacağına inanmama kaygıları ve başkaları tarafından yargılanma korkularını giderici önlemler almak, yardım almaktan çekinen ve nereye başvurulacağını bilemeyen kişilerin yardım almış kişilerle etkileşime girmelerini sağlamak yararlı olabilir. Kişilerin yardım almayı problem çözümünde olası çözüm yollarından biri olarak görmelerine yardımcı olunabilir.

Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında; öğretmen adaylarına stresli mesleki yaşama hazırlık aşamasında, ruhsal sağlıklarını yükseltmeye yönelik; öğretmen yetiştiren kurumlarda psikolojik yardım hizmetlerini geliştirmek, öğretmen adaylarını yardım almaya yönlendirmek, üniversitelerde öğrencilere ruhsal destek sağlayan birimleri aktif hale getirmek yararlı olabilir.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Çalışma yardım arama engellerini belirlemek için yazarların oluşturduğu doğru-yanlış şeklinde yanıtlanan ifadelerden oluşturulmuştur, bu ifadeler yardım arama engellerinin hepsini kapsamayabilir. Çalışmada yardım arama davranışı tarama amaçlı kullanılan KSE'nin belirlediği ruhsal belirtilere göre incelenmiştir, ruhsal bozukluk tanısı alanlarla almayanlar karşılaştırılarak daha geçerli bilgilere ulaşılabilir. Örneklem küçük bir yerleşim yerinde gelişmekte olan üniversitede okumakta olan öğretmen adaylarını kapsamaktadır, bu nedenle bütün öğretmen adaylarına genellenemez. Çalışma öğretmen adaylarının ruh sağlığı ve yardım arama davranışlarının kesitsel olarak belirlenmesini sağlamıştır, çalışmanın boylamsal araştırılması uzun zaman sürecinde hem ruhsal sağlıkta hem de yardım arama davranışında meydana gelecek değişimlere ışık tutabilir.

KAYNAKLAR

1. Zimmermann L, Unterbrink T, Pfeifer R, Wirsching M, Rose U, Stöbel U, Nübling M, Buhl-Grießhaber V, Frommhold M, Schaarschmidt U, Bauer J. Mental health and patterns of work-related coping behaviour in a German sample of student teachers: a cross-sectional study. *Int Arch Occup Environ Health* 2012; 85:865-876. [CrossRef]
2. Girgin G, Baysal A. Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi ve bazı değişkenler (İzmir örneği). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2005; 18:1-10.

3. Yager Z. Developing wellbeing in first year pre-service teachers: a trial of a personal approach to professional education. *Journal of Student Wellbeing* 2009; 3:52-72.
4. Ripski JB, LoCasale-Crouch J, Decker L. Pre-service teachers: Dispositional traits, emotional states, and quality of teacher student interactions. *Teacher Education Quarterly* 2011; 38:77-93.
5. Travers CJ, Cooper CL. Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. *Work Stress* 1993; 7:203-219. **[CrossRef]**
6. Ballou GW. A discussion of the mental health of public school teachers. *International Journal of Business Humanities and Technology* 2012; 2:184-191.
7. Davari S, Bagheri M. Mental health status and demographic factors associated with it in teachers. *Middle-East Journal of Scientific Research* 2012; 12:340-346.
8. Mehdinezhad V. Relationship between high school teachers' wellbeing and teachers' efficacy. *Acta Scientiarum Education* 2012; 34:233-241. **[CrossRef]**
9. Kessler RC, Wang PS. The descriptive epidemiology of commonly occurring mental disorders in the United States. *Annu Rev Public Health* 2008; 29:115-129. **[CrossRef]**
10. Hunt J, Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J Adolescent Health* 2010; 46:3-10. **[CrossRef]**
11. Aylaz R, Kaya B, Dere N, Karaca Z, Bal Y. Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2007; 8:46-51.
12. Ceyhun AG, Ceyhun B. Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri* 2003; 6:217-224.
13. İzgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N. Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2000; 1:207-214.
14. Galagher RP. National survey of counseling center directors. Alexandria, VA: International Association of Counseling Service 2008, 4-9.
15. Erdur-Baker O, Aberson CL, Barrow JC, Draper MR. Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice* 2006; 37:317-323. **[CrossRef]**
16. Galagher RP. National survey of counseling center directors. Alexandria, VA: International Association of Counseling Service 2011, 4-9.
17. Zivin K, Eisenberg D, Gollust SE, Golberstein E. Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *J Affect Disord* 2009; 117:180-185. **[CrossRef]**
18. Eisenberg D, Golberstein E, Gollust SE. Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Med Care* 2007; 45:594-601. **[CrossRef]**
19. Eisenberg D, Downs MF, Golberstein E, Zivin K. Stigma and help seeking for mental health among college students. *Med Care Res Rev* 2009; 66:522-541. **[CrossRef]**
20. Rughani J. Adolescents' help-seeking for mental health problems: Development and evaluation of a school-based intervention. Doctor of Psychology (Clinical) thesis, School of Psychology, University of Wollongong, Australia, 2011.
21. Rickwood D, Deane FP, Wilson CJ, Ciarrochi J. Young people's help seeking for mental health problems. *Aust e-J Advancement Mental Health* 2005; 4:1-34. **[CrossRef]**
22. Wilson CJ, Deane FP, Ciarrochi J. Measuring help-seeking intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Couns Psychol Q* 2005; 39:15-28.
23. Rickwood D, Thomas K. Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychol Res Behav Manag* 2012; 5:173-183. **[CrossRef]**
24. Wilson CJ, Deane FP, Ciarrochi JV, Rickwood D. Adolescent barriers to seeking professional psychological help for personal-emotional and suicidal problems. *Suicide Prevention Australia 9th Annual Conference, Proceeding Book, 2002, 1-8.*
25. Rickwood DJ, Braithwaite VA. Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Soc Sci Med* 1994; 39:563-572. **[CrossRef]**
26. Houle J, Chagnon F, Lafortune D, Labelle R, Belleville-Paquette K. Correlates of help-seeking behaviour in adolescents experiencing a recent negative life event. *Canadian Journal of Family and Youth* 2013; 5:39-63.
27. Arslantaş H, Dereboy İF, Aştı N, Pektekin Ç. Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2011; 12:17-23.
28. D'Avanzo B, Barbato A, Erzegovesi S, Lampertico L, Rapisarda F, Valsecchi L. Formal and informal help-seeking for mental health problems. A survey of preferences of Italian students. *Clin Pract Epidemiol Ment Health* 2012; 8:47-51. **[CrossRef]**
29. Çebi E. University students' attitudes toward seeking psychological help: effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara, 2009.

30. Wilson CJ, Bushnell JA, Caputi P. Early access and help seeking: Practice implications and new initiatives. *Early Interv Psychiatry* 2011; 5(Suppl.1):S34-S39. **[CrossRef]**
31. Wilson CJ. General psychological distress symptoms and help-avoidance in young Australians. *Advances in Mental Health* 2010; 9:63-72. **[CrossRef]**
32. Ciarrochi J, Wilson CJ, Deane FP, Rickwood D. Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Couns Psychol Q* 2003; 16:103-120. **[CrossRef]**
33. Mundia L. The status of a trainee teacher with mental-health problems: Dilemmas on inclusion and exclusion in higher education. *Global Journal of Health Science* 2010; 2:172-183. **[CrossRef]**
34. Şahin NH, Durak A. Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1994; 9:44-56.
35. Derogatis LR, Melisaratos N. The Brief Symptom Inventory: an introductory report. *Psychol Med* 1983; 13:595-605. **[CrossRef]**
36. Şahin NH, Durak-Batıgün A, Uğurtaş S. Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2002; 13:125-135.
37. Aydemir Ö, Köroğlu E. Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2000, 33-41.
38. Çuhadaroğlu F. Üniversite Öğrencilerindeki Psikiyatrik Semptom Dağılımı. XXII Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, İzmir: Ege Üniversitesi Basımı, 1986, 35-39.
39. Azizoğlu S. Psikolojik yardım arama davranışını etkileyen bazı faktörler açısından kriz merkezine başvuran ve başvurmayan bireylerin karşılaştırılması. *Kriz Dergisi* 1993; 1:143-149.
40. Holi M. Assessment of Psychiatric Symptoms Using the SCL-90. Academic Dissertation, University of Helsinki, Helsinki, 2003.
41. Şimşek-Bekir H, Şahin H, Şanlı HS. Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA-Vocational Education* 2012; 7:18-32.
42. Çavuşoğlu İ. Sınıf Öğretmenliği Son Sınıf Öğretmen Adaylarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2009.
43. Ani C, Kinanee J, Ola B. Psychological distress among trainee teachers in Nigeria: Association with religious practice. *European Journal of Educational Studies* 2011; 3:163-172.
44. Koç M, Polat Ü. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2006; 3:1-22.
45. Hysenbegasi A, Hass SL, Rowland CR. The impact of depression on the academic productivity of university students. *J Ment Health Policy Econ* 2005; 8:145-151.
46. Christie KA, Burke JDJ, Regier DA, Rae DS, Boyd JH, Locke BZ. Epidemiologic evidence for early onset of mental disorders and higher risk of drug-abuse in young-adults. *Am J Psychiatry* 1988; 145: 971- 975. **[CrossRef]**
47. Andrade L, Walters EE, Gentil V, Laurenti R. Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment area in the city of São Paulo, Brazil. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2002; 37:316-325. **[CrossRef]**
48. Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry* 2010; 10:113. **[CrossRef]**
49. Addis ME, Mahalik JR. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *Am Psychol* 2003; 58:5-14. **[CrossRef]**
50. Kızıldağ S, Demirtaş-Zorbaz S, Gençtanırım D, Arıcı F. Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012; 8:185-196.
51. Raviv A, Sills R, Raviv A, Wilansky P. Adolescents' help-seeking behaviour: the difference between self- and other-referral. *J Adolesc* 2000; 23:721-740. **[CrossRef]**
52. Schonert-Reichl KA, Muller JR. Correlates of help-seeking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 1996; 25:705-731. **[CrossRef]**
53. Erkan S, Cihangir-Çankaya Z, Terzi Ş, Özbay Y. Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011; 22:174-198.
54. Özbay Y, Terzi Ş, Erkan S, Cihangir-Çankaya Z. Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 2011; 1:59-71.
55. Nam SK, Chu HJ, Lee MK, Lee JH, Kim N, Lee SM. A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *J Am Coll Health* 2010; 59:110-116. **[CrossRef]**
56. Deane FP, Wilson CJ, Ciarrochi J, Rickwood D. Mental health help seeking in young people. (Report for the National Health and Medical Research Council of Australia, Grant, YS060). Wollongong, NSW: University of Wollongong Illawarra Institute for Mental Health, 2002.
57. Andrews G, Issakidis C, Carter G. Shortfall in mental health service utilisation. *Br J Psychiatry* 2001; 179:417-425. **[CrossRef]**

58. Akhun A, Önsoy R, Özgüven E, Fidan N, Baykul Y. Yurtkur Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Beklenti ve Problemleri. Ankara: Kredi ve Yurtlar Genel Müdürlüğü, 1988.
59. Komiya N, Good GE, Sherrod NB. Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *J Couns Psychol* 2000; 47:138-143. **[CrossRef]**
60. Tucker CJ, Updegraff K. The relative contributions of parents and siblings to child and adolescent development. *New Dir Child Adolesc Dev* 2009; 126:13-28. **[CrossRef]**
61. Branje SJ, van Lieshout CF, van Aken MA, Haselager GJ. Perceived support in sibling relationships and adolescent adjustment. *J Child Psychol Psychiatry* 2004; 45:1385-1396. **[CrossRef]**
62. Bauer J, Stamm A, Virnich K, Wissing K, Müller U, Wirsching M, Schaarschmidt U. Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *Int Arch Occup Environ Health* 2006; 79:199-204. **[CrossRef]**
63. Zhang J, Lu A. Review of teachers' mental health research in China since 1994. *Front Frontiers of Education in China* 2008; 3:623-638. **[CrossRef]**
64. Şar AH, Işıklar A, Aydoğan İ. Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012; 23:257-271.
65. Tosevski DL, Milovancevic MP, Gajic SD. Personality and psychopathology of university students. *Curr Opin Psychiatry* 2010; 23:48-52. **[CrossRef]**
66. Cicchetti D, Rogosch FA. A developmental psychopathology perspective on adolescence. *J Consult Clin Psychol* 2002; 70:6-20. **[CrossRef]**
67. Hendren R, Weisen RB, Orley J. *Mental Health Programmes in Schools*. Geneva: World Health Organization, 1994.
68. Royal College of Psychiatrists. *The mental health of students in higher education (Council Report CR166)*. Royal College of Psychiatrists, London, 2011.
69. Kitzrow MA. The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal* 2003; 41:167-181. **[CrossRef]**