



Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi
Journal of Muallim Rifat Faculty of Education

ISSN: 2667-5234



Öğretmenlerin Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Alma Tutumları

Gönül GÜL YILDIZ¹, Hakan SARIÇAM²

Makale Bilgisi

ÖZET

Geliş Tarihi:
03.01.2024

Düzeltilme Tarihi:
24.01.2024

Kabul Tarihi:
25.01.2024

Basım Tarihi:
31.01.2024

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutumlarının çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, daha önce psikolojik yardım alma) açısından incelenmesidir. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ 21), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYAİTO-KF) kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin analizi için bağımsız örneklem t Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Daha önce psikolojik yardım almış olan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya daha olumlu baktıkları görülmüştür. Cinsiyete yönelik psikolojik yardım alma tutumları için de anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahiptir. Yapılan analizlerde cinsiyet, kıdem, medeni duruma göre depresyon puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Çalışmanın en çarpıcı bulgularından biri ise çalışmaya katılan öğretmenlerin orta düzeyde anksiyete ve depresyon ile hafif düzeyde strese sahip olmasıdır. Dolayısıyla öğretmenlerin ruh sağlığını iyileştirici uygulamaların ivedilikle yapılması önerilmektedir. Çalışma bulguları daha önceki benzer çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Depresyon, Anksiyete, Stres, Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Teachers' Depression, Anxiety, Stress Levels and Attitudes to Seeking Psychological Help

Article Info

ABSTRACT

Received:
03.01.2024

Revised:
24.01.2024

Accepted:
25.01.2024

Published:
31.01.2024

The purpose of this study is to examine teachers' depression, anxiety, stress levels and attitudes towards receiving psychological help in terms of various variables (gender, age, marital status, previous psychological help). In order to collect the data of the study, Personal Information Form, Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21), Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form (ATSPPHS-SF) were used. Independent samples t-Test and one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson product moment correlation were used for the analysis of the data obtained from the scales. Based on the results, teachers' attitude scores towards receiving psychological help show a statistically significant difference compared to the status of receiving psychological help before. It has been observed that teachers who have received psychological help before have a more positive view of receiving psychological help. A significant variable was also found for

¹ Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas, Türkiye, gonulgulyildiz@hotmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-9418-4209>

² Doç. Dr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, Türkiye, hakansaricam@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8723-1199>

attitudes towards receiving psychological help towards gender. Female teachers have more positive attitudes about receiving psychological help than male teachers. Depression scores in teachers do not differ statistically significantly according to gender, seniority, and marital status. One of the most striking findings of the study is that the teachers participating in the study had moderate levels of anxiety and depression and mild stress. Therefore, it is recommended that studies to improve the mental health of teachers be carried out immediately. The study findings were discussed in the light of the prior scholarly works.

Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Attitude to Seeking Psychological Help

1. GİRİŞ

Günümüzde çalışma koşulları, insan ilişkileri ve hayat şartlarının zorlaşmasıyla, stres gibi olumsuz durumların kişilerde psikolojik olarak daha fazla etki bıraktığı söylenebilir. Antik Yunanistan'a kadar uzanan tıbbi metinlerde açıkça tanımlanmış en eski, iyi bilinen tıbbi bozukluklardan biridir (Fava ve Kendler, 2000). Son 10 yılda anksiyete bozuklukları ve depresyon en sık görülen psikiyatrik bozukluklar arasındadır (Kalin, 2020; Sarıçam, 2018). Anksiyete, diğer adıyla kaygı bozukluğu, yakın gelecekte yaşanabilecek istenmeyen olaylara karşı kişinin her an hazırlıklı olmaya çalışmasını ifade eden bir ruh halidir (Sarıçam, 2018; Şahin, 2019). Birey bulunduğu anda yaşayabileceği olumsuz gelişmelere veya ileriki zamanda meydana gelebilecek tehlikelere karşı alarm durumundadır (Craske vd., 2011; Fanselow, 1988). Her durumun en olumsuz senaryosunun gerçekleşeceğini, aniden kötü bir durumla karşı karşıya kalacağını düşünen kişi kalp çarpıntısı, ellerde titreme, terleme gibi fiziksel değişiklikler gösterir (Karamustafalıoğlu, Akpınar, 2010; Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011; Şahin, 2019). Anksiyete ve depresyonun çoğunlukla beraber görüldüğü söylenebilir. Anksiyeteye tanı koymak daha kolay olsa da depresyon daha sinsi ilerleyebilir (Kafes, 2021). Depresyon, depresif bir ruh hali, eylemlere karşı ilgisiz olma, aşırı uyku hali ya da uyumama, yorgunluk, suçluluk, değersizlik gibi belirtiler gösteren depresif ruh hali olarak tanımlanmaktadır (Fried ve Nesse, 2015). Bir kişinin depresyonda olduğunun göstergelerini Brown ve Harris (1989), Flett, Blankstein ve Martin (1995) kişilerin günlük yaşamlarına devam etmeleri onlar tarafından kayıp, yenilgi ve yoksunluktur. Bir faaliyete giriştiklerinde başarısızlık beklerler. Karşılaştıkları küçük eksiklikler için kendilerini eleştirebilirler ve kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri doğrulayan kanıtlar arayabilirler. Depresif kişiler olumsuz deneyimleri genelleştirir ve durumlarının daha olumlu yanlarını görmezden gelirler. Sıklıkla düşünme süreçlerinin yavaşladığından, dikkatlerinin dağıldığından ve konsantre olamadıklarından şikâyet ederler. Depresif kişiler için karar vermek de sorun teşkil eder. Depresyondaki kişiler kararsızdır, daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarlar ve yanlış karar vermekten korkarlar. Bir seçim yapma ve bir taahhütte bulunma işinin ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken ezici bir görev olduğunu düşünürler. Depresif kişiler genellikle işlerini erteler, taleplerden ve sorumluluklardan kaçınırlar. Sosyal aktivitelerden de çekilme eğilimi içindedirler, yakın ilişkileri gergin ve çatışmalı olma eğiliminde oldukları şeklinde ifade etmiştir (Akcan ve Taşören, 2020; Yılmaz, 2015).

Goodwin (2020) depresyonun 2030 yılına kadar insan yaşamını engelleyen durumların önde gelen üç nedeninden biri olması gerektiğini ifade etmiştir (Goodwin, 2020). Uzun süre devam eden depresyon, şiddetli olduğunda önemli bir sağlık sorunu haline gelir. Depresyon kişinin acı çekmesine, iş, okul ve aile hayatında birtakım olumsuzluklar yaşamasına sebep olabilmektedir (Dikmen, 2020). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (APA) göre depresyon, insanın duygu durumunda önemli bir değişikliğin meydana geldiği, sıklıkla işlevsel yetersizlik ve düşük yaşam

kalitesi ile ilişkilendirilen bir zihinsel bozukluktur (Köroğlu, çev. 2014). Kişinin hayattan aldığı zevk ortadan kalkar ve kendisini derin bir keder içinde hisseder, karamsar fikirler, pişmanlık ve suçluluk duygusu hâkim olur (Can, 2020; Çevik, 1993; Luck ve Luck-Sikorski, 2021). Bildirilen yaygın belirtiler; üzüntü, ilgisizlik, isteklendirme, ilgide ve yoğunlaşmada azalma, belirgin yorgunluk, artan veya azalan uyku ve iştah, suçluluk duyguları ve bozulmuş benlik saygısı ve kendine güvendir (Klein, 2010).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2017 verilerine göre, 2005'ten 2015'e kadar %18'lik bir artışla dünyada 300 milyondan fazla insanın depresyonda olduğuna işaret etmiştir. Dünya Sağlık Örgütüne göre bir önlem alınmadığı takdirde, gelecekte her 4 kişiden biri nörolojik ya da ruhsal rahatsızlık geçirme riski taşımaktadır (Silva ve Loureiro, 2018). Bireyin hayatının belirli döneminde yaşadığı yoğun stresten sonra depresyon görülme olasılığı yaklaşık %80'dir ve dolayısıyla stres, depresyonun önemli bir sebebi durumundadır (Alper, 2012; Can, 2020). Stresiz bir yaşamın makul veya arzu edilen bir şey olmadığı düşünülebilir. Hatta öyle ki makul dozlarda olan stres, motive edici olabilir ve iş performansını artırabilir (Racapova ve Tekin, 2020). Öte yandan, makul olmayan miktarlarda stres, sıkıntıya dönüşebilir. Psikolojik sıkıntı, kişinin kontrolünün olmadığı olumsuz bir olay olarak tanımlanmaktadır (Ferguson, Frost ve Hall, 2012). Meslek grupları içerisinde öğretmenlik mesleğinin en stresli meslek gruplarından biri olduğu söylenebilir. Öğretmenler, öğrencilerin okul dışı davranışları, okul idaresi ile ilgili sıkıntılar, devletin eğitim politikaları gibi üzerinde çok az kontrole sahip oldukları veya hiç kontrol edemedikleri olumsuz birçok olayla karşılaşır ve bu durumlar sıkıntı oluşturabilir (Agyapong vd., 2022). Bunların yanında iş yükü, öğrenci sayısı, ders saatleri, okul şiddeti, öğrenciler ve aileleri ile ilişkiler, çalışma koşulları, öğretmenlerde stres oluşturabilir (Silva ve Loureiro, 2018). Yaşanılan yoğun stres, anksiyete ve depresyon insanların tek başlarına altından kalkamayacağı seviyelere gelebilir. Bu gibi durumlarda öğretmenlerin yardım almaya ihtiyaçlarının daha fazla olduğu düşünülebilir.

Yardım alma veya yardım alma davranışıyla ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Kişi varlığını tehdit eden herhangi bir durumla karşılaştığında ve bu durumu kendi içinde çözmesi mümkün olmadığında dış kaynaklardan faydalanmak istemesi yardım almadır (Cornally ve McCarthy, 2011). Bir başka tanıma göre, kişinin tek başına başa çıkamadığı konularda alanında yetkin kişilerden yardım almasıdır (Chandrasekara, 2016). Yardım almayı etkileyen diğer bir husus da bireyin yardım alma ihtiyacının olduğunu kabul etmesidir (Türküm, 2004). Yardım alma gerekliliği olduğu halde yardım alması gerektiğini kabul edenlerin oranı 6'da birdir. Birçok insan yaşadıkları sorunu inkâr edip psikolojik yardım almayı düşünmediklerini ifade edebilmektedir (Türküm, 2000). Bireylerin zamanı, çabası ve kaynakları göz önüne alındığında bir problemin çözülebileceğine karar vermek, belki de yardım arama sürecindeki tüm adımların en önemlisidir. (O'Donnell, 1994). Depresyon ve anksiyetenin çok yaygın oluşu, süregelenleşme ihtimalinin olması, intihar gibi önemli riskler taşıması depresyon ve anksiyetenin tedavisinin önemi artırmaktadır (Başoğlu, 2015). Yapılan çalışmalarda depresyon ve anksiyete tanısı alıp tedaviye yanıt veren ya da olumlu gelişme gösteren kişilerin yaşam kaliteleri ve fonksiyonelliklerinde artış olmaktadır (Aydemir, 2011). Emişçi'nin (2011) evlilik ilişkilerindeki sorunlar nedeniyle Evlilik Terapileri Enstitüsü (ETE), Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) merkezlerine başvuruda bulunan 60 gönüllü bireye psikolojik yardım öncesi ve sonrasında anket uygulanmıştır. Psikolojik yardımın olumlu katkılar sağladığı, ilaç kullanımındaki bağımlılığı da azalttığı görülmüştür. Yılan'ın (2007) Amasya'da iki farklı lisede 10'ar gönüllü öğrenci ile yaptığı çalışmada psikolojik danışmanın öğrencilerin içten denetim düzeylerinde

artış meydana getirip getirmediği araştırılmıştır. Liselerden birindeki çalışma grubunda psikolojik yardımın içten denetimde artma sağladığı; ancak diğer lisedeki çalışma grubunda artma sağlamadığı görülmüştür.

1.1. Araştırmanın Amacı

Ruh sağlığı, bireyin farkında olduğu iyi olma durumunu ifade etmektedir (Klai ve Bahrin, 2020). Ruh sağlığı sorunları için yardım aramak, zihinsel durumu değerlendirmeye, doğru tanıyı koymaya ve ardından profesyoneller tarafından ruh sağlığının müdahalesine ve yönetilmesine yönelik ilk adımdır. Ruh sağlığı hizmetlerinin getirdiği mali yük, hizmetin verildiği yere ulaşım zorluğu, tedaviye ihtiyacının olmadığını düşünmek veya tedavinin etkinliği konusunda olumsuz algı, damgalanma gibi kişisel görüşler yardım almayı engelleyen birkaç sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Clement, Schauman, Graham, 2015; Ibrahim, Mohd Safien, Siau ve Shahar, 2020). Ruhsal bozukluğu olan bireyler, toplum normlarından saptığı düşünülen davranış ve görünüşlerinden dolayı toplum tarafından sıklıkla etiketlenmekte ve damgalanmaktadır. Damga, toplumun istenmeyen olarak gördüğü ve bireyin toplumdaki dışlanmasına yol açan bir niteliği ifade eder. Olumsuz klişeler, önyargılar ve ayrımcılık içselleştirilebilir ve bir bireyde kendini damgalama olarak tanımlanan yetersizlik ve düşük benlik saygısı duyguları yaratabilir. Asya topluluklarındaki akıl hastalığı damgası, özellikle akıl hastasının aile üyeleri için “yüzünü kaybetme” fikriyle ilişkilendirilmiştir. 90.189 katılımcıyı içeren 144 çalışmanın yakın tarihli bir incelemesi, damgalamanın yardım aramanın önündeki en büyük 10 engelden dördüncüsü olduğunu göstermiştir (Clement, Schauman, Graham, 2015; Ibrahim, Mohd Safien, Siau ve Shahar, 2020). Yardım alma tutumlarını etkileyen diğer bir faktör ruh sağlığı okuryazarlığıdır. Ruh sağlığı okuryazarlığı, bireyin ruhsal bozuklukları tanımaya, yönetmesine ve önlemesine yardımcı olan ruh sağlığına ilişkin bilgi ve inançları olarak tanımlanan sağlık okuryazarlığı kavramının bir yüzüdür. Bu nedenle ruh sağlığı okuryazarlığı, psikiyatrik bozuklukların belirtilerini anlamak ve uygun tedavi için bir uzmana başvurma ihtiyacı anlamına gelir. Pek çok insan psikiyatrik bozukluklar hakkında doğru bilgi almaz ve yanlış veya yanıltıcı bilgiler onları uygun tıbbi bakımdan ve uygun destekten mahrum bırakabilir (Ibrahim vd., 2019). Destek almak diğer insanlarla iletişim kurmayı gerektirdiğinden ruhsal sıkıntı yaşayan birçok insan profesyonel yardım almak yerine, kendileri başa çıkmayı çalışır ya da arkadaşlarıyla veya ailesiyle konuşmayı tercih eder (Goodwin, 2020).

Öğretmenlik, asırlardır sayısız mesleğin ortaya çıkıp sonra da yok olduğunu düşünürsek yeri herhangi bir şey ile değiştirilemeyecek ve doldurulamayacak bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Geleceğe insan yetiştirerek yön veren, yetiştirdiği insanlar üzerinde bazen anne babadan daha fazla emeği olan öğretmenliğin önemi birkaç örnek vererek anlatılamayacak kadar çoktur (Ayas, 2009). Bu kadar büyük bir öneme sahip olan öğretmenlerin mesleklerini daha iyi icra edebilmeleri, öğrenme ve öğretme motivasyonlarını diri tutabilmek adına kendilerini her koşulda geliştirebilmeleri için iyi bir ruh haline sahip olmaları gerektiği söylenebilir. Öğretmenlerin meslek hayatında karşılaşmaları muhtemel olan kalabalık sınıf, sınıf düzeyleri, olumsuz anne baba tutumları, idare ile yaşanabilecek görüş ayrılıkları, meslektaşlar ile iletişim sorunları; özel hayatında yaşadığı kayıp, yalnızlık, maddi sorunlar, hastalıklar gibi sebeplerle depresyon veya anksiyete bozuklukları görülebilir. Yardım alarak bu sorunların üstesinden gelebilir ve mesleğine sorunsuz bir şekilde devam edebilir. Yardım alma konusundaki olumsuz tutumları ise depresyon ve anksiyetenin ilerlemesine, uzun bir süre daha devam etmesine, mesleklerini icra etme konusunda yetersiz olmalarına, hayat kalitelerinin

bozulmasına sebep olmaktadır (Karadağ, 2019). Bu konuda diğer ülkelerde yapılmış çeşitli araştırmalara bakıldığında öğretmen depresyon ve stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Kanada Öğretmenler Federasyonu'na (2001) göre Kanadalı öğretmenlerin de yüksek düzeyde stres yaşadıkları saptanmıştır. Ankete katılan on öğretmenden altısı, şimdiki işlerinin iki yıl öncesine göre daha stresli olduğunu ifade etmiştir. 2006 Ontario College of Teachers yıllık araştırması, Ontario öğretmenlerinin yüksek düzeyde stres yaşadıklarını ve öğretmenlerin %13'ünün sürekli stresli hissettiklerini belirttiğini ortaya koymuştur (Ferguson vd., 2012; Jamieson, 2006). Ontario College of Teachers 2001 yılı eğitim mezunları arasında bir anket yapmış ve öğretmenlerin mesleği bırakmasının ikinci en büyük nedeninin çalışma koşullarının çok stresli olması olduğunu ortaya çıkarmıştır (McIntyre, 2006; Ferguson vd., 2012).

Öğretmenler depresyon hakkında yeterli bilgi sahibi olduklarında, içinde buldukları durumun sebeplerini araştırmaya yönelik emek sarf etmekte fakat içinde buldukları ruhsal problemlere karşı ilgisiz bir tavır sergilediklerinde, mesleklerini iyi bir şekilde yapmalarına engel olacağı ve böylece sıkıntılı bir eğitim süreci yaşayacakları ifade edilmektedir (Karadağ, 2019; İzgiş, 2019). Toplumumuzun geleceği olarak görülen gençlerimizin yetiştirilmesinde çok büyük bir öneme sahip olan ve ülkemizin kalkınmasında önemli rol oynayan öğretmenlerin (Recepoglu, 2013; İzgiş, 2019) depresyon durumlarının araştırılması ve yardım almaya karşı tutumlarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alan yazılarına bakıldığında daha çok üniversite ve lise öğrencilerinde depresyon ve yardım alma tutumlarının incelendiği görülmektedir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular anksiyete ve depresyon belirtisi gösteren öğretmenler için ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine izin vermeden önleme programlarının geliştirilmesi için fikir olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında ilişkileri incelemektir. Bu bağlamda ayrıca iş yükünü, öğrenci davranışlarını ve çalışma koşullarını iyileştirmeye yönelik çabalar, öğretmenler arasında stresin azalmasını ve dolayısıyla depresyon ve kaygı düzeylerinin düşmesini de sağlayacağı düşünülmektedir

1.2. Araştırma Problemi

Öğretmenlerin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ne düzeydedir?

1.2.1. Araştırma soruları

$H_{0(A)}$ = Öğretmenlerde depresyon ve psikolojik yardım alma tutumları arasında ilişki var mıdır?

$H_{0(B)}$ = Öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları cinsiyete göre değişiklik göstermekte midir?

$H_{0(C)}$ = Öğretmenlerde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri cinsiyete göre değişiklik göstermekte midir?

$H_{0(D)}$ = Öğretmenlerde psikolojik yardım almaya yönelik tutum, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri kıdeme göre farklılık göstermekte midir?

$H_{0(E)}$ = Daha önce psikolojik yardım alanların depresyon düzeyleri yardım almayanlara göre ne düzeydedir?

$H_{0(F)}$ = Öğretmenlerin psikolojik yardım alma tutumları medeni duruma göre farklılık gösterir mi?

2. YÖNTEM

Araştırmada, öğretmenlerin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkilerin farklı değişkenlere göre saptamak üzere ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama desenlerinde olayların olduğu gibi tanımlanması amaçlanır. Bahsedilen durumda, bireyde veya nesnede herhangi bir değişiklik olmadığı gibi; herhangi bir dış etki de söz konusu değildir. İlişkisel tarama modelleri olarak bilinen araştırma desenleri, iki veya daha fazla değişken arasında gözlenen değişimi veya bu değişimin boyutunu belirlemeye çalışır (Karasar, 2005).

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcıları; resmi ve özel olmak üzere çeşitli illerde lise, ortaokul, ilkokul ve anaokulunda görev yapan her branştan 315 öğretmeni kapsamaktadır. Öğretmenlerin 202'si kadın, (%64.1), 113'ü (%35.9) erkektir. Örneklemi oluşturan bireylerin yaş ortalamaları 38.29 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 244'ü evli (%77.5) ve 71'i bekârdır (%22.5). Öğretmenlerin 257'si lisans mezunu (%81.6), 57'si yüksek lisans mezunu (%18.1), 1'i de doktora mezunudur (0.3). Öğretmenlerin % 86.3'ü daha önce depresyon tanısı aldıklarını, % 13.7'si ise daha önce depresyon tanısı almadıklarını ifade etmişlerdir. Öğretmenlerin %77.5'i psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmadıklarını, %22.5'i ise sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Öğretmenlerin kişisel bilgilerini öğrenmek için 'Kişisel Bilgi Formu' araştırmacılar tarafından oluşturulmuş; öğretmenlerin depresyon ve yardım alma tutumlarını etkileyeceği düşünülen kişisel değişkenleri içeren ifade ve sorular bulunmaktadır. Anket içerisinde katılımcıların cinsiyet, yaş, aylık gelir, medeni durum, öğretmenlikte ve bulunduğu okulda geçirilen yıl, okuttuğu sınıfların ortalama öğrenci sayısı, haftalık ders saati, bakmakla yükümlü olduğu kişiler, çocuk sayısı, daha önce depresyon tanısı ve psikolojik yardım alıp almadığı, ailede depresyon geçirmiş birinin olup olmadığına dair sorular bulunmaktadır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASÖ 21)

21 maddeden oluşan DASÖ-21, DASÖ42'nin kısaltılmış halidir. Ölçeğin Türkçe standartizasyon çalışmaları Sarıçam (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarına ait 7 ifade bulunan ölçek 0-3 arasında puanlanmaktadır. Bireyin son 10-15 günü esas alması istenir. Ölçeğin uyarılma çalışmasında Cronbach alfa değerleri .75 ile .82 arasındadır. Şimdiki çalışmada ise bu katsayılar .70 ile .75 arasındadır. Ölçek puanlamasının bir skala tablosu olu belirli aralıklar vardır. Bir başka ifadeyle ölçekte kesme puanları olup tanı koyulabilmektedir.

Psikolojik Yardım Almaya İliştin Tutum Ölçeği (PYAİTO-KF)

On maddelik ölçek Fischer ve Farina (1995) tarafından uzun versiyonunun kısaltılarak oluşturulmuştur. Ölçekteki ifadeler 1-4 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe

standardizasyon çalışmaları Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. DFA uyum iyiliği değerleri ($\chi^2/sd = 3.26$, AGFI= .92, GFI= .96, CFI= .94, RMSEA= .07 ve SRMR= .05) şeklinde bulunmuştur. PYAİTÖ-KF'nin Cronbach alfa değeri .76 hesaplanmıştır. Başka bir uyarılma çalışmasında ise bu değer .77 olarak bulunmuştur (Gürsoy, 2014). Bu araştırmada PYAİTÖ-KF'nin iç tutarlık katsayısı ,71 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Süreci

Sivas CÜ Sosyal Bilimler Etik Kuruluna çalışmanın yapılabilirliği ile ilgili başvuru yapılmış, 04/05/2022 tarih ve 06 numaralı kararı ile olur alınmıştır. Öğretmenlerin mental durumları ile ilgili eğitim yönetimi tezli/tezsiz yüksek lisans öğrencilerine (hepsi öğretmen) ihtiyaç analizi yapılmış ve bu analizin sonucunda depresyon ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının incelenebileceği ile ilgili bir yargı oluşmuştur. Daha sonra bu kavramları değerlendirecek ölçekler araştırılmıştır. Çalışmalarda sıklıkla kullanılan DASÖ21, PYAİTO-KF ve Kişisel Bilgi Formu hazırlanarak bir uygulama formu hazırlanmıştır. Maddeler 'Google forms'a aktarılıp bir link oluşturulmuş ve öğretmenlerin yer aldığı sosyal medya platformlarından paylaşılmıştır. Toplanan veriler SPSS-17 ortamına aktarılmış ve verilere normallik testine ilişkin sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ortalama, Standart Sapma, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Min	Maks	X	SS	Çarpıklık	Basıklık
Stres	.00	21.00	7.55	5.87	.72	-.34
Anksiyete	.00	21.00	11.42	6.67	-.07	-1.25
Depresyon	.00	21.00	9.10	6.73	.33	-1.12
PYAİT	15.00	37.00	26.14	3.56	.90	2.36

Tablo 1'de görüldüğü üzere çarpıklık değerleri ± 1 arasında, basıklık değerleri ise ± 3 arasındadır. Hair, Black, Babin ve Anderson (2010) çarpıklık değerleri ± 2 arasında, basıklık değerleri ise ± 7 arasında olduğunda normal dağılım varsayılabilirliğini belirtmiş, bu yüzden parametrik testler kullanılmıştır. İki birimli karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla birimli karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arası ilişkileri saptamak için Pearson momentler çarpımı ilişki analizinden yararlanılmıştır. Güven aralığı olarak %95 temel alınmıştır.

3. BULGULAR

Korelasyona İlişkin Bulgular

Öğretmenlerde stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında korelasyon varlığını sınamak için verilere Pearson momentler çarpımı ilişki analizi kullanılmış, analiz bulguları Tablo 2'de yansıtılmıştır.

Tablo 2. DAS ve PYAİT arasındaki ilişkiler

Değişken	1.S	2.A	3.D	4.PYAİT
1.Stres	-	.59**	.66**	-.12*
2.Anksiyete		-	.62**	-.14**
3.Depresyon			-	-.13*
4.PYAİT				-
Ortalama	7.55	11.42	9.10	26.14
Ss	5.87	6.67	6.73	3.56

**p<.01, *p<.05 PYAİT: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum

Tablo 2'de görüldüğü üzere stres, anksiyete ve depresyon arasında $p<.01$ önem düzeyinde orta düzeyde pozitif anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile stres, anksiyete ve depresyon arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (sırasıyla $r=-.12, -.14, -.13$). Bir diğer ifadeyle öğretmenlerde stres, anksiyete ve depresyon arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum azalmaktadır. Stres düzeyleri arttıkça anksiyete ve depresyon artmakta ayrıca anksiyete arttıkça depresyon düzeyleri artmaktadır. Kesme puanları esas alındığında çalışmaya katılan öğretmenlerin orta düzeyde anksiyete ve depresyon ile hafif düzeyde strese sahip olduğu dikkat çekmektedir.

4. KARŞILAŞTIRMA İSTATİSTİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

4.1. Cinsiyete göre Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanlara İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin cinsiyetine bağlı olarak stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik yardım alma tutumu ortalama toplam puanlarının değişip değişmediğini saptamak için bağımsız örneklem t testi yapılmış olup bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Ortalama Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Stres	Erkek	113	8.25	6.87	1.47	.14
	Kadın	202	7.16	5.21		
Anksiyete	Erkek	113	12.58	7.03	2.28	.02
	Kadın	202	10.76	6.39		
Depresyon	Erkek	113	9.91	7.46	1.52	.13
	Kadın	202	8.65	6.27		
Psikolojik Yardım Arama	Erkek	113	26.47	4.73	1.07	.28
	Kadın	202	25.95	2.68		

Tablo 3 incelendiğinde öğretmenlerin stres puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermemektedir ($t=1.47$; $p>0.05$). Erkek öğretmenlerin stres puanları ($X=8.25$) anlamlı fark olmasa da kadın öğretmenlerin stres puanlarından ($X=7.16$) daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin anksiyete puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma

göstermektedir ($t= 2.28$; $p<0.05$). Erkek öğretmenlerin anksiyete puanları ($X=12.58$) kadın öğretmenlerin anksiyete puanlarından ($X=10.6$) daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin depresyon puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermemektedir ($t=1.52$; $p>0.05$). Erkek öğretmenlerin depresyon puanları ($X=9.91$) anlamlı fark olmasa da kadın öğretmenlerin depresyon puanlarından ($X=8.65$) daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermemektedir ($t= 1.07$; $p>0.05$). Erkek öğretmenlerin yardım alma puanları ($X=26.474$) kadın öğretmenlerin puanlarından ($X=25.954$) daha yüksek çıkmıştır.

4.2. Kıdeme göre Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanlara İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik yardım alma tutumu ortalama toplam puanlarının kıdeme göre değişip değişmediği tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ile hesaplanmış ve bulgular Tablo 4' te gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Kıdeme Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken		K.T	Sd	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
Stres	Gruplar arası	171.37	3	57.12	1.67	.17	-
	Gruplar içi	10,658.62	311	34.27			
	Toplam	10,829.99	314				
Anksiyete	Gruplar arası	227.59	3	75.86	1.72	.16	-
	Gruplar içi	13,756.93	311	44.23			
	Toplam	13,984.52	314				
Depresyon	Gruplar arası	232.04	3	77.35	1.72	.16	-
	Gruplar içi	13,999.51	311	45.01			
	Toplam	14,231.54	314				
Psikolojik yardım	Gruplar arası	160.66	3	53.55	4.36	.00	21 yıl
	Gruplar içi	3,816.47	311	12.27			üzeri > 1-7 yıl, 8-14 yıl ve 15-20 yıl
	Toplam	3,977.13	314				

Tablo 4' te görüldüğü üzere öğretmenlerin kıdeme göre stres ($F_{(3-314)}=1.67$, $p>.05$), anksiyete ($F_{(3-314)}=1.72$, $p>.05$), depresyon ($F_{(3-314)}=1.72$, $p>.05$) puanlarının farklı olmadığı ancak yardım almaya ilişkin tutum puanlarının ($F_{(3-314)}=4.36$, $p<.01$) farklı olduğu görülmüştür.

4.3. Medeni Duruma göre Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanlara İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik yardım alma tutumu ortalama toplam puanlarını medeni duruma göre farklılaşmasını değerlendirmek için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmış bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Medeni Duruma Göre T Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni		X	Ss	t	p
	Durum	N				
Stres	Evli	244	7.36	5.69	-.95	.33
	Bekâr	71	8.20	6.46		
Anksiyete	Evli	244	11.29	6.73	-.65	.52
	Bekâr	71	11.86	6.50		
Depresyon	Evli	244	8.93	6.67	-.81	.42
	Bekâr	71	9.69	6.96		
Psikolojik yardım	Evli	244	25.95	3.17	-1.44	.15
	Bekâr	71	26.79	4.62		

Tablo 5 incelendiğinde öğretmenlerin stres puanlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark görülmemektedir ($t = -.95$; $p > 0.05$). Bekâr öğretmenlerin stres puanları ($X=8.20$) anlamlı fark olmasa da evli öğretmenlerin stres puanlarından ($X=7.36$) daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin anksiyete puanlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark görülmemektedir ($t = -.65$; $p > 0.05$). Bekâr öğretmenlerin anksiyete puanları ($X=11.86$) anlamlı fark olmasa da evli öğretmenlerin anksiyete puanlarından ($X=11.29$) daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin depresyon puanlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark görülmemektedir ($t = -.81$; $p > 0.05$). Bekâr öğretmenlerin depresyon puanları ($X=9.69$) anlamlı fark olmasa da evli öğretmenlerin depresyon puanlarından ($X=8.93$) daha yüksek çıkmıştır. Öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark görülmemektedir ($t = -1.44$; $p < 0.05$). Bekâr öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanları ($X=26.79$) anlamlı fark olmasa da evli öğretmenlerin puanlarından ($X=25.95$) daha fazla olduğu görülmektedir.

4.4. Depresyon, Anksiyete ve Stres Tanısı Alma Durumuna İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalama toplam puanlarının daha önce depresyon tanısı alıp almamaya göre farklılaşmasını değerlendirmek için bağımsız örneklem t testi kullanılmış, bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Depresyon Tanısı Almaya Göre t Testi Sonuçları

Değişkenler	Tanı	N	X	Ss	t	p
Stres	VAR	43	5.63	3.88	-3.19	.00
	YOK	272	7.85	6.08		
Anksiyete	VAR	43	8.26	5.55	-3.90	.00
	YOK	272	11.92	6.71		
Depresyon	VAR	43	5.91	4.86	-4.36	.00
	YOK	272	9.61	6.85		
Psikolojik Yardım	VAR	43	26.16	2.41	.71	.94
	YOK	272	26.13	3.71		

Tablo 6 incelendiğinde öğretmenlerin stres puanları daha önce depresyon tanısı alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermektedir ($t = -3.19$; $p < 0.01$). Daha önce depresyon tanısı alan öğretmenlerin stres puanları ($X = 5.63$), daha önce depresyon tanısı almayan öğretmenlerin stres puanlarından ($X = 7.85$) daha düşük çıkmıştır. Öğretmenlerin anksiyete puanları daha önce depresyon tanısı alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermektedir ($t = -3.90$; $p < 0.01$). Daha önce depresyon tanısı alan öğretmenlerin anksiyete puanları ($X = 8.26$), daha önce depresyon tanısı almayan öğretmenlerin anksiyete puanlarından ($X = 11.92$) daha düşük çıkmıştır. Öğretmenlerin depresyon puanları daha önce depresyon tanısı alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermektedir ($t = -4.36$; $p < 0.01$). Daha önce depresyon tanısı alan öğretmenlerin depresyon puanları ($X = 5.91$), daha önce depresyon tanısı almayan öğretmenlerin depresyon puanlarından ($X = 9.61$) daha düşük çıkmıştır. Öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin puanları daha önce depresyon tanısı alma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşma göstermemektedir ($t = .71$; $p > 0.05$). Daha önce depresyon tanısı alan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanları ($X = 26.16$), daha önce depresyon tanısı almayan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarından ($X = 26.13$) daha fazla olduğu görülmektedir.

4.5. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin stres, anksiyete, depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalama toplam puanlarının daha önce psikolojik yardım alıp almadığına göre karşılaştırma yapabilmek için bağımsız örneklem t testinde yararlanılmış bulgular Tablo 7’de yansıtılmıştır.

Tablo 7. Öğretmenlerin Stres, Anksiyete, Depresyon ve Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarının Daha Önce Psikolojik Yardım Almaya Göre t Testi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Yardım Alma	N	X	Ss	t	p
Stres	Aldım	71	6.25	4.22	-2.61	.01
	Almadım	244	7.93	6.23		
Anksiyete	Aldım	71	9.73	5.91	-2.63	.01
	Almadım	244	11.91	6.81		
Depresyon	Aldım	71	7.45	5.97	-2.56	.01
	Almadım	244	9.59	6.87		
Psikolojik Yardım	Aldım	71	26.49	1.88	1.37	.17
	Almadım	244	26.03	3.91		

Tablo 7 incelendiğinde öğretmenlerin stres puanları daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($t = -2,61$; $p < 0.05$). Daha önce psikolojik yardım alan öğretmenlerin stres puanları ($X = 6.25$), daha önce psikolojik yardım almayan öğretmenlerin stres puanlarından ($X = 7.93$) daha düşük çıkmıştır. Öğretmenlerin anksiyete puanları daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($t = -2,63$; $p < 0.05$). Daha önce psikolojik yardım alan öğretmenlerin anksiyete puanları ($X = 9.73$), daha önce psikolojik yardım almayan öğretmenlerin anksiyete puanlarından ($X = 11.91$) daha düşük çıkmıştır. Öğretmenlerin depresyon puanları daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($t=-2,56$; $p<0.05$). Daha önce psikolojik yardım alan öğretmenlerin depresyon puanları ($X=7.45$), daha önce psikolojik yardım almayan öğretmenlerin depresyon puanlarından ($X=9.59$) daha düşük çıkmıştır. Öğretmenlerin yardım almaya ilişkin tutum puanları daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığı görülmektedir ($t= 1.37$; $p<0.05$). Daha önce psikolojik yardım alan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanları ($X=26.49$), daha önce psikolojik yardım almayan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puanlarından ($X=26.03$) daha yüksek çıkmıştır. Daha önce psikolojik yardım alan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya biraz daha olumlu baktığı söylenebilir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genel manada öğretmenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiler bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlar azalmaktadır. Bu araştırmadan farklı olarak Chen vd. (2020) depresyon ile psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulamamış, fakat depresyon okuryazarlığı olarak ifade edilen yani kişilerin depresyonda olduklarını anladıklarında ya da fark ettiklerinde psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yine bu çalışmadan farklı olarak Karadağ (2019) ilkökul öğretmenlerinde depresyon ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında istatistiksel olarak ilişki tespit edememiştir. Dilek (2010)' in yapmış olduğu araştırmada depresyonun etkilerinden biri olan yaşam doyumunun düşük olduğu üniversite öğrencilerinde yardım alma tutumlarının daha olumsuz olduğu, yaşam doyumunun orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin yardım alma konusunda daha olumlu düşündükleri bulunmuştur. Bu çalışmada değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişkiler olsa da çok düşük düzeydedir. Negatif yönlü ilişki çıkmasının en önemli nedenleri arasında öğretmenlerin damgalanmaktan korkması ya da mental sağlık okuryazarlığının yeterli olmaması gösterilebilir. Bir başka ifadeyle öğretmenler yaşadıklarının anksiyete ve depresyon olduğunu bilmemektedir. Ya da bilseler bile psikolojik yardım almak istediklerinde damgalanma veya işime zarar gelir kaygısıyla vazgeçtiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda (Erdemir, 2023; Güç, 2015; Gürsoy, 2014; Topkaya, 2011) damgalanma korkusunun psikolojik yardım almayı olumsuz etkilediği görülmektedir.

Araştırmada cinsiyetin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumda anlamlı bir etki eden değişken olmadığı görülmüştür. Kaya (2015) öğretmen adaylarında yapmış olduğu çalışmada kadınların profesyonel yardım aramaya yönelik olumlu tutumlarının daha yüksek olduğunu belirtse de bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ifade etmiştir. Benzer şekilde Alluhaibi ve Awadalla (2022) yetişkinler üzerinde yaptıkları incelemede psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puanlarının cinsiyete göre değişmediğini saptamıştır. Halgin, Weaver, Edell ve Spencer (1987), cinsiyetin psikolojik yardım aramada önemli bir değişken olmadığını belirtmiştir. Öte yandan ülkemizde özellikle kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum sergilediği aktarılmaktadır. Türküm (2005), yapmış olduğu araştırmada erkek ve kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarında kadınlar lehine farklılık gösterdiğini bulmuştur. Aynı şekilde Köksal (2018), yapmış oldukları araştırmalarda erkeklerin yardım arama olasılığının kadınlara göre önemli ölçüde düşük olduğunu bulmuştur. Bunun en önemli nedenin ataerkil toplumlarda erkeklere yönelik biçilen toplumsal cinsiyet rolleri olduğu düşünülebilir Erkek güçlüdür yardım

aramaz (aramamalı). Türküm'e (2005) göre erkeklerin psikolojik yardım alma konusunda kadınlardan daha olumsuz tutumlar sergilemesinin sebebi, kadınların duygu ve ihtiyaçlarını ortaya koymasının daha kolay olurken, erkekler duygularını daha çok gizleme eğilimindedir. Bazı çalışmalarda (Ang, Lim, Tan ve Yau, 2004; Biddle, Gunnell, Sharp, & Donovan, 2004; Crowe & Kim, 2020; Fischer & Turner, 1970; Gürsoy & Gizir 2018) yapmış oldukları çalışmada, kadınların profesyonel yardım aramaya karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları ve erkeklere kıyasla profesyonel yardıma yönelik kişisel bir ihtiyacı tanımayana daha istekli oldukları görülmüştür.

Araştırmanın cinsiyete ilişkin bulgusuna göre, öğretmenlerin stres ve depresyon puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermemektedir. Benzer şekilde Dikmen ve Tuncer (2021) öğretmen adaylarında yapmış olduğu çalışmada depresyon puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu çalışmada cinsiyete göre fark anlamlı olmasa da düzey olarak erkeklerin kadınlara göre daha stresli ve depresif oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Tanhan (2014) çalışmasında erkeklerin daha yüksek düzeyde depresyona sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sağır (2015) örgütsel depresyonu araştırdığı çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla örgütsel depresyon yaşadığı bulunmuştur. Oysa ki alanyazında bazı çalışmalarda (Karadağ, 2019; Beer & Beer 1992) ise kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon yaşadıkları bulunmuştur. Damgalanma, kültürel özellikler, ailevi, dini ve geleneksel yapı gibi özellikler erkek ve kadınlar arasında farklı sonuçlar ortaya çıkmasına sebep olduğunu düşündürmektedir. Bu anlamda bundan sonraki araştırmalarda yetiştirildikleri yerleşim yeri, yetiştirildikleri aile yapısı, sahip oldukları kültür gibi değişkenlerin dahil edildiği çalışmalar yapılarak cinsiyet faktöründe etki eden unsurlar araştırılabilir.

Öğretmenlerin depresyon belirtilerini açıklamak için yapılan analizlerde cinsiyet, kıdem, medeni durumu gibi demografik özellikleriyle depresyon arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Çağlar Bektaş (2012), Bektaş, Yazıcı ve Altun (2013) ve Karadağ (2019) da yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin gelir düzeyi, medeni durum, kıdem, çocuk sayısı gibi demografik özellikleriyle depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde Dilekmen ve Erdem (2013) de yapmış oldukları çalışmada öğretmenlerin depresyon düzeyleri ile yaş, mesleki kıdem, medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum belirtilen değişkenlerin öğretmenlerin depresyonlarını etkilemediğini göstermektedir. Bu değişkenler açısından bakıldığında öğretmenlerin aynı çalışma koşullarına sahip olması bu sonuçta etkili olmuş olabilir. Öğretmenlerin demografik özelliklerinden medeni durumun depresyon ile arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamasının sebebinin kişilerin medeni durumlarını benimsediği, kimlikleriyle barışık olduklarıyla, kıdem ve yaş değişkeni açısından değerlendirdiğimizde çalışma koşullarının iyi olduğu, iş arkadaşlarıyla uyum içinde çalıştığı, örgütün iyi yönetildiği ve yaşları ilerlese de kendilerini geliştirdikleriyle açıklanmaktadır (Oymak, 2017).

Öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma göstermektedir. Daha önce psikolojik yardım almış olan öğretmenlerin psikolojik yardım almaya daha olumlu baktıkları görülmüştür. Altundağ, Kılıç ve Biçer'in (2021) yapmış olduğu çalışmada aynı sonuca ulaşılmış, daha önce yardım almış olan bireylerin psikolojik deneyimlerinden sonra tekrar yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlar sergiledikleri görülmüştür. Çebi'nin (2009) Orta Doğu Teknik Üniversitesinde 417 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında da önceki yardım arama deneyiminin yardım arama tutumları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın örneklem grubundan farklı olarak öğrencilerle yapılan bir çalışmada daha önce

herhangi bir psikolojik yardım almış olan öğrencilerin herhangi bir psikolojik yardım almamış öğrencilere göre psikolojik yardım arama tutum puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olanların, tekrar psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlar geliştirdikleri için psikolojik yardım alma deneyimlerinin artırılması gerektiği düşünülmektedir (Çebi, 2009; Meydan ve Pamukçu, 2013; Türküm, 2000). Bu nedenle, öğretmenlerin ihtiyaç duyduklarında profesyonel psikolojik yardım alabilmelerinin kolaylaştırılması için psikolojik yardım hizmetlerinin ulaşılabilirliğinin artırılmasının, psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin olanaklarının ve psikolojik danışma sürecinin faydalarının tanıtılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak depresyon ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişkinin olup olmayacağı çalışma bulguları ile olumlu olarak bulunmuş; damgalanma ve mental sağlık okuryazarlığı ile desteklenmiştir. Sıkıntı hiçbir zaman tamamen ortadan kaldırılamasa da, eğitimcileri tanyan ve destekleyen olumlu okul kültürlerinin yanı sıra bilgili bir eğitim topluluğunun da öğretmenler tarafından hissedilen stresin hafifletilmesine yardımcı olacaktır. Öğretmenlerin iş yükü, öğrenci davranışı ve çalışma koşulları üzerinde çok az kontrolü olmasına veya hiç kontrolü olmamasına rağmen, sosyal destekler sıkıntıyı hafifletebilir. İdari destek ve farkındalık, öğretmenlerin iş yükünü ve öğrenci davranışlarıyla ilgili endişeleri yönetmesine yardımcı olmak için çok önemlidir (Ferguson vd., 2012).

Çalışmanın diğer bir sonucu öğretmenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları cinsiyete göre farklılaşma olduğu gözlenmiştir. Önceki çalışmalarda farklılaşma olduğuna dair çalışmalar olsa da çoğu çalışma psikolojik yardım arama konusunda kadınların daha istekli olduğunu belirtmiştir. Fakat bu çalışmayla psikolojik yardım arama konusunda günümüzde cinsiyetin bir faktör olamayacağı ifade edilmektedir. Herkes psikolojik yardım arayabilir. Erkek ve kadına yüklenen cinsiyet rolleri 30 yıl önceye göre farklılaşma göstermektedir. Fakat erkeklerin psikolojik yardım alma konusunda kadınlardan daha isteksiz olmasının etkenleri araştırılıp gerekli tedbirlerin alınması sağlanabilir. Good ve Woo (1995), erkeklerin psikolojik hizmetlerden yararlanmalarını artırmak için müdahalelerde profesyonel yardım almanın cesaret veya güç göstergesi olarak gösterilmesi gerektiğini, hizmetlerin atölye veya seminer olarak etiketlenerek çekici hale getirilebileceğini öne sürmüştür.

Bazen bireyler yaşadığı sorunlarla başa çıkamayabilir ve profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler. Ancak araştırmalar gösteriyor ki, bireylerin zorlandığı durumlarda psikolojik yardım alma düzeyi düşüktür. Ayrıca, bireyler resmi olmayan kaynaklardan yardım almaya öncelik verme eğilimindedir. Kişilerin psikolojik yardım alma konusunda bilgilerini arttırmak ruh sağlığı konusundaki olumlu tutumlarını artıracaktır. Ruhsal bozukluklarda başarı elde edebilmek için psikolojik yardıma yönelik tutumlara ilişkin değişkenlerin anlaşılması müdahaleler açısından önemlidir (Dinar ve Yalçınkaya, 2021). Öğretmenlerin depresyon, stres, anksiyete ve yardım alma tutumlarını inceleyen çalışmalar ülkemizde sınırlı sayıdadır. Çalışmalar genellikle üniversite öğrencileri ya da herhangi bir branştaki öğretmenler üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada ise branş ayrımı yapılmamıştır. Öğretmenler de birçok psikolojik sorunlar ile karşılaşmakta ve yardım alma tutumlarının bazı değişkenlerden etkilendiği görülmektedir. Öğretmenlerin karşılaştıkları psikolojik problemler ile baş edebilmesi, bu süreçleri sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi ve gerekli müdahale programlarının oluşturulabilmesi açısından bu tür çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Birkaç tane 10 bin kişilik öğretmen sosyal medya gruplarında 315 öğretmenin linke dönüt vermesi dönütlerin çoğunlukla kadın

olması dolayısıyla daha fazla öğretmene ulaşamaması, çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Depresyon, anksiyete ve stres arttıkça yardım alma tutumunun azalmasının sebebinin daha iyi anlayabilmek için farklı alt boyutlar (kişilik özellikleri, kültürel özellikler, yaşam doyumu vb.) eklenebilir. Bu çalışmada depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri orta düzeyde ya da çok düşük öğretmenlerle de çalışılmıştır. Diğer çalışmalarda depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri daha yüksek öğretmenlerle çalışıp yardım alma tutumlarını incelemek daha yararlı olacaktır. Başka bir çalışmada depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yüksek olan öğretmenlerin yaşadıkları soruların öğrencilerin eğitimini etkileyip etkilemediği incelenebilir. Okullarda öğretmenlerin kendilerine psikolojik destek verecek danışmanların olmasını isteyip istemedikleri araştırılabilir ya da hangi müdahale programlarının faydalı olabileceği konusunda görüşleri alınabilir

6. KAYNAKÇA

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., ve Wei Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health*, 19(17), 10706. doi: 10.3390/ijerph191710706.

Akcan, G., ve Taşören, A. B. (2020). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, öz-şefkat ve duygu düzenleme becerileri depresyon belirtilerini yordar mı?. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 37(2), 59-80.

Alluhaibi, B.A., ve Awadalla, A. W. (2022). Attitudes and stigma toward seeking psychological help among Saudi Adults. *BMC Psychology*, 10, 216. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00923-4>

Altundağ, Y., Kılıç, Z. H, ve Biçer, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve psikolojik yardım alma niyetinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933-1950.

American Psychiatric Association. Diagnostic Criteria from DSM-V. Çeviri: Köroğlu E. DSM-V Tanı Ölçütleri, 5. Baskı. Ankara, *HYB Yayıncılık*, 2014: 92- 7.

Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A. G., ve Yau, T. Y. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.

Aydemir, Ö (2011). Major depresif bozuklukta tedavi hedefleri ve tedavinin izlenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(sup1), 1-9. doi: 10.1080/10177833.2011.11790743

Beer, J., ve Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression and self-esteem of teachers. *Psychological reports*, 71(3_suppl), 1331-1336.

Bektaş, S. Ç., Yazıcı, H., ve Altun, F. (2013). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve kişisel sağlık davranışları ile depresif belirtileri arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 127-142.

Biddle, L., Gunnell, D., Sharp, D., ve Donovan, J. L. (2004). Factors influencing help seeking in mentally distressed young adults: a cross-sectional survey. *The British Journal of General Practice*, 54(501), 248-253.

Brown, G. W., ve Harris, T. O. (1989). *Depression*. New York: Guilford.

Cabassa, L. J., ve Zayas, L. H. (2007). Latino immigrants' intentions to seek depression care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(2), 231-242. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.2.231>

Can, S. Y. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Capone V., Joshanloo M., Park M.S.-A. Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*, 95, 97-108. doi: 10.1016/j.ijer.2019.02.001

Capone V., ve Petrillo G. (2020). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*, 39, 1757-1766. doi: 10.1007/s12144-018-9878-7

Chandrasekara, W. S. (2016). Help seeking attitudes and willingness to seek psychological help: application of the theory of planed behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233-245.

Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J., ve Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 417. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00417>

Cornally, N., ve McCarthy, G. (2011). Help-seeking behavior: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280-8. doi: 10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x

Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., ve Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388.

Crowe, A., ve Kim, T. (2020). Ethnicity, life satisfaction, stress, familiarity, and stigma toward mental health treatment. *Journal of Counseling & Development*, 98(1), 83-93.

Çağlar Bektaş, S. (2012). *Öğretmenlerin kişilik özellikleri, kişisel sağlık davranışları ve depresif belirtileri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender* (Master's thesis) Middle East Technical University, Ankara.

Dikmen, M. (2020). Beck Depresyon Envanteri II'nin öğretmen adayları üzerinde güvenilirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15 (6), 4137-4150. <http://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.46722>

Dikmen, M., ve Tuncer, M. (2021). Öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri, öğretme motivasyonları ve mesleğe karşı tutumlarının incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 11(2), 401-410. DOI: 10.5961/jhes.2021.459

Dilekmen, M., ve Erdem, B. (2013). Depression levels of the elementary school teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 793-806.

Dinar, C., ve Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2021). An investigation of attitudes towards getting psychological help: a comparison between a sample of psychology students and a community sample from Turkey. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 90-93.

Doğan, M. (2001). Depresyonda bilişsel terapi yaklaşımı temel boyutlar ve açıklamalar. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 61-103.

Emişçi, S. (2011). *Evlilik ilişkileri nedeniyle psikolojik yardım alan bireylerde psikolojik yardımın yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.

Fava, M., ve Kendler, K. S. (2000). Major depressive disorder. *Neuron*, 28(2), 335-341.

Ferguson, K., Frost, L., ve Hall, D. (2012). Predicting teacher anxiety, depression, and job satisfaction. *Journal of teaching and learning*, 8(1), 27-42. <https://doi.org/10.22329/JTL.V8I1.2896>

Fischer, E. H., ve Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368-373.

Fischer, E. H., ve Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1, Pt.1), 79-90. <https://doi.org/10.1037/h0029636>

Flett, G. L., Blankstein, K. R., ve Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. In: *Procrastination and Task Avoidance. The Springer Series in Social Clinical Psychology*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_7

Fried, E. I., ve Nesse, R. M. (2015). Depression sum-scores don't add up: why analyzing specific depression symptoms is essential. *BMC Med*, 13, 72. <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0325-4>

Goodwin, M. E. (2020, June). *The impact of depression on academic success and academic help-seeking attitudes*. Paper presented at 2020 ASEE Virtual Annual Conference Content Access, Virtual On line . 10.18260/1-2—35329

Good, G. E., ve Wood, P. K. (1995). Male gender role conflict, depression, and help seeking: Do college men face double jeopardy? *Journal of Counseling & Development*, 74, 70-75.

Gürsoy, O., ve Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155.

Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.

Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., ve Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 177-185. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.2.177>

Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L. H., Ismail, R., Khairuddin, R., ... ve Safien, A. M. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A cross-sectional study of secondary school and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health*, 19(4), 1-8.

Ibrahim, N., Mohd Safien, A. I., Siau, C. S., ve Shahar, S. (2020). The effectiveness of a depression literacy program on stigma and mental help-seeking among adolescents in Malaysia: a control group study with 3-month follow-up. *Inquiry*, 57, 46958020902332. doi: 10.1177/0046958020902332

İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>

Kalin, N. H. (2020). The critical relationship between anxiety and depression. *American Journal of Psychiatry*, 177, 365-367. doi: 10.1176/appi.ajp.2020.20030305

Karadağ, C. (2019). *İlkokul öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi.

Karamustafaloğlu, O., ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.

Kaya, Ç. (2015). Attitude towards seeking professional psychological help in a sample of preservice teachers. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 4(1), 224-234. Doi: 10.14686/BUEFAD.2015111027

Kelly, A. E., ve Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 40-46. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.1.40>

Klai, M. E., ve Bahrin, F. K. (2020). Kesedaran tentang masalah kemurungan dalam kalangan guru (Awareness of the problem of depression among teachers). *Geografia Malaysian Journal of Society and Space*, 16(4), 273-284. <https://doi.org/10.17576/geo-2020-1604-20>

Klein, D. N. (2010). Chronic depression: diagnosis and classification. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 96-100. <https://doi.org/10.1177/0963721410366007>

Köksal, E. Ç. (2018). Attitudes towards psychological help-seeking among preservice primary school teachers. *Elementary Education Online*, 17(4). <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.506930>

Luck, T., ve Luck-Sikorski, C. (2021). Feelings of guilt in the general adult population: prevalence, intensity and association with depression, *Psychology, Health & Medicine*, 26(9), 1143-1153, <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859558>

Meydan, B., ve Pamukçu, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.

Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism*, 54(5), 49-52.

O'Donnell, N. F. (1994). *Factors contributing to academic help-seeking among college undergraduates* (Doctoral dissertation). Michigan State University.

Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Picco, L., Abidin, E., Chong, S. A., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., Vaingankar, J. A., Ong, L. P., Tay, J., ve Subramaniam, M. (2016). Attitudes toward seeking professional psychological help: Factor structure and socio-demographic predictors. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00547>

Racapova, R., ve Tekin, E. (2019). Çift kariyerli eşlerde örgütsel stresin iş tatminine etkisi üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(3), 609-628.

Sağır, M. (2015). Öğretmenlerin örgütsel depresyon ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Education*, 4(3), 29-42.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. Doi: 10.5455/JCBPR.274847

Sezer, S., ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.

Silva, N. R., Bolsoni-Silva, T., ve Loureiro, S. R. (2018). Burnout syndrome and depression in elementary school teachers: A correlational study. *Revista Brasileira de Educação*, 23. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782018230048>

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.

Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde irrasyonel inançlar ile cinsiyet ve depresyon ilişkisinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 55-73.

Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401.

Türküm, A. S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability analyses. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321-329.

Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 205-220.

Yılan, G. (2007). *Psikolojik yardımın dıştan denetimli insanların içten denetim düzeyini yükseltmeye etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Yılmaz, A. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.

7. EXTENDED ABSTRACT

Recently, anxiety disorders and mood disorders have become among the most common psychiatric disorders. Anxiety is a state of mind in which a person tries to be prepared at all times for unwanted events that may occur in the near future. Anxious people are in a state of alertness against negative developments that they may experience at the moment or dangers that may occur in the future. The person who thinks that the most unfavorable scenario of every situation will happen—that they will suddenly face a bad situation—shows physical changes such as heart palpitations, trembling hands, and sweating. Anxiety and depression often occur together. Anxiety is also easier to diagnose, but depression can be more insidious. Depression is one of the oldest, best-known medical disorders, clearly described in medical texts dating back to ancient Greece. Depression is characterized by a depressed mood, a lack of interest in activities, excessive sleepiness or sleeplessness, fatigue, guilt, and worthlessness. For depressed people, going on with daily life is interpreted by them as loss, defeat, and deprivation. The likelihood of developing depression after experiencing intense stress during a certain period of one's life is approximately 80%. In other words, stress is an important cause of depression. In

fact, a stress-free life is not reasonable or desirable. Reasonable levels of stress can be motivating and enhance job performance. On the other hand, unreasonably high levels of stress can lead to distress. Psychological distress is defined as a negative event over which a person has no control.

By 2030, depression is expected to be in the top three of the problems that hinder human life. According to 2017 data from the World Health Organization, more than 300 million people in the world are depressed, an increase of 18% from 2005 to 2015. According to the World Health Organization, one in four people is at risk of developing a neurological or mental illness in the future if no action is taken. Intense stress, anxiety, and depression can reach levels that people cannot overcome on their own. In this case, there may be a tendency to seek psychological help. There are various definitions of psychological help-seeking or psychological help-seeking behavior. When a person encounters a situation that threatens his or her existence and it is not possible for him or her to solve this situation within himself or herself, he or she seeks help from external sources. Although there is a need to get help, the rate of those who accept that they need help is 1 in 6. Many people deny the problem they experience and state that they do not consider getting psychological help.

The present study

It might be argued that teaching has a significance that cannot be equaled or filled with anything, given the numerous professions that have come and gone over the ages. The importance of teaching, which shapes the future by raising people and has more influence on the people it raises, sometimes more than parents, is too much to be explained by giving a few examples. In order for teachers to perform their profession better and to keep their motivation to learn and teach alive, they need to be in a good mood in order to improve themselves in all circumstances. Teachers may experience depression or anxiety disorders due to reasons such as crowded classrooms, low class levels, negative parental attitudes, disagreements with the administration, communication problems with colleagues, loss, loneliness, financial problems, or illnesses in their private lives. With help, he can overcome these problems and continue his profession without any problems. Their negative attitudes towards getting help will cause depression and anxiety to progress and persist for a long time, making them incapable of practicing their profession and deteriorating their quality of life.

It is also thought that it will be useful to develop prevention programs for teachers with anxiety and depression symptoms without allowing the disease to progress. Efforts to improve workload, student behavior, and working conditions will reduce stress among teachers, which in turn will reduce levels of depression and anxiety. The measures to be taken will provide guidance to teachers and administrators, as well as increase attempts to improve teacher job satisfaction.

The main purpose of this study is to examine whether there is a relationship between teachers' depression, anxiety, and stress levels and their attitudes towards seeking psychological help. In addition, teachers' attitudes towards depression, anxiety, stress, and seeking psychological help were examined according to different variables. In order to achieve these aims, the following hypotheses were claimed:

H_{0 (A)} = Is there a relationship between depression and attitudes towards seeking psychological help in teachers?

H_{0 (B)} = Do teachers' attitudes towards receiving psychological help differ according to gender?

H_{0 (C)} = Do depression, anxiety and stress levels in teachers vary according to gender?

H₀ (D) = Do teachers' attitudes towards seeking psychological help, depression, anxiety and stress levels differ according to seniority?

H₀ (E) = What is the depression level of those who have previously received psychological help compared to those who have not received help?

H₀ (F) = Do teachers' attitudes towards seeking psychological help differ according to marital status?

Method

Research design

In the study, the relational survey approach was used to examine the relationship between teachers' depression levels and their attitudes towards seeking psychological help.

Participants

The participants of the research consist of 315 teachers from all branches working in high schools, secondary schools, primary schools, and kindergartens in various provinces, both public and private. 202 of the teachers are women (64.1%), and 113 (35.9%) are men. The average age of the individuals making up the sample was calculated at 38.29.

Instruments

The Personal Information Form, the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), and the Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale (ATSPHS-SF) were used to collect data in the study. The DASS has 21 items and 3 sub-dimensions. Scoring is on a 4-point scale (0-3). The ATSPHS-SF has 10 items and is scored on a 4-point scale (1-4).

Procedure and Analysis

To collect data for the study, an application form was prepared by combining DASS21, ATSPHS-SF, and the Personal Information Form. An application was made to the Sivas CÜ Social Sciences Ethics Committee regarding the feasibility of the study, and approval was received with the decision dated May 5, 2022 and numbered 6. The survey statements were transferred to 'Google Forms'; a link was created and shared on social media platforms where teachers participated. Since the data transferred to SPSS exhibited a normal distribution, an independent sample t-test was used for comparisons with two units, a one-way analysis of variance (ANOVA) for comparisons with three or more units, and Pearson product-moment relationship analysis was used to determine the relationships between variables.

Findings

There were moderate and high positive significant relationships between stress, anxiety, and depression at the $p < .01$ significance level. Low-level negative relationships were found between a positive attitude towards seeking psychological help and stress, anxiety, and depression.

The mean total scores of teachers' stress, depression, and attitudes towards seeking psychological help do not show statistically significant differences according to gender. Men were found to be more anxious.

Teachers' total mean scores of stress, anxiety, and depression did not differ statistically significantly according to seniority. However, it was determined that teachers with higher seniority had a positive attitude towards receiving psychological help.

The total mean scores of teachers' stress, anxiety, depression, and attitudes towards seeking psychological help do not show a statistically significant difference according to marital status.

The mean total scores of stress, anxiety and depression of teachers show a statistically significant difference according to the status of having been diagnosed with depression before.

The mean total scores of stress, anxiety, and depression of those who have been diagnosed with depression before are lower. Teachers' positive attitudes towards receiving psychological help

do not differ statistically according to the status of having been diagnosed with depression before.

The mean total scores of stress, anxiety, and depression of teachers show a statistically significant difference according to the status of receiving psychological help before. The mean total scores of stress, anxiety, and depression are lower for those who have received psychological help before. Teachers' positive attitudes towards receiving psychological help do not differ statistically according to the status of receiving psychological help before.

Conclusions and Recommendations

The first hypothesis of the study, that there would be a relationship between depression and positive attitudes towards receiving psychological help, was confirmed by the study findings, supported by stigma and mental health literacy.

While stress can never be completely eliminated, positive school cultures that recognize and support educators, as well as an informed educational community, will help alleviate the stress felt by teachers.

Sometimes individuals may not be able to cope with the problems they experience and may need professional help. However, research shows that individuals' level of receiving psychological help in difficult situations is low. Additionally, individuals tend to prioritize seeking help from informal sources. Increasing people's knowledge about receiving psychological help will increase their positive attitudes towards mental health. In order to achieve success in mental disorders, it is important to understand the variables related to attitudes towards psychological help in terms of interventions.