



## The effect of psychological well-being, psychological help-seeking attitudes and self-esteem on psychological counselor candidates' psychological symptoms<sup>1</sup>

## Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi

Firdevs Savi Çakar<sup>2</sup>  
F. Ebru İkiz<sup>3</sup>

### Abstract

The aim of this research is to examine the effect of psychological well-being, psychological help-seeking attitudes and self-esteem on psychological counselor candidates' psychological symptoms. A total of 439 students of Psychological Counseling and Guidance Department in the Faculty of Educational Sciences from two universities participated in the research. Research data were obtained by using Psychological Well-Being Scale, Psychological Help-Seeking Attitudes Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Brief Symptom Inventory. In the research, LISRELL program-Structural Equation Model and SPSS 20 software were employed. In analyses, it was concluded that results of confirmatory factor analysis results and fit indices of structural equation model were generally acceptable. Accordingly, it has been verified with the structural equation model that psychological counselor candidates' levels of psychological well-being, psychological help-seeking attitudes and psychological symptoms have effect on their level of psychological symptoms. In this respect, it can be understood

### Özet

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşu, psikolojik yardım arama tutumu ve benlik saygısının onların psikolojik belirti düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya iki farklı üniversitenin Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde öğrenim gören 439 danışman adayı katılmıştır. Araştırmanın verileri Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ile elde edilmiştir. Araştırma model geliştirme ve model test etmeye yönelik olup, LISRELL programı-Yapısal Eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapılan analizlerde, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının ve yapısal eşitlik modeli uyum indekslerinin genel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşu, psikolojik yardım arama tutumu ve benlik saygılarının psikolojik belirti düzeyleri üzerinde etkisi olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Bu doğrultuda, danışmanlık öğrencilerinin öğretim süreçleri devam ederken psikolojik

<sup>1</sup> This study was presented at the 7th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2016 Izmir-Turkey, 28-30 April 2016 as an oral presentation.

<sup>2</sup>Associate Professor at the Department of Guidance and Counselling in Mehmet Akif Ersoy University, Turkey. [firdevssavi@hotmail.com](mailto:firdevssavi@hotmail.com)

<sup>3</sup>Associate Professor at the Department of Guidance and Counselling in Dokuz Eylül University, Turkey. [ikizef@gmail.com](mailto:ikizef@gmail.com)

that considering counseling students' levels of psychological well-being and self-esteem is important during their educational processes. By supporting counselor candidates' mental health, a significant contribution will be provided to their personal and professional developments.

**Keywords:** Psychological Counselor Candidate; Psychological Well-Being; Psychological Help-Seeking Attitudes; Self-Esteem; Psychological Symptoms.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

belirtilerinin incelenmesi, ihtiyaç duyan öğrencilere psikolojik yardım sağlanması ve ruh sağlığının desteklenmesi ile onların profesyonel gelişimlerine de önemli katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Danışman Adayı; Psikolojik İyi Oluş; Psikolojik Yardım Arama Tutumu; Benlik Saygısı; Psikolojik Belirtiler.

## GİRİŞ

Bir yardım mesleği olarak psikolojik danışma, hem danışan hem de danışmanın karşılıklı etkileşimine dayanır ve danışma sürecinde danışanın duygu, düşünce ve yaşamına tam olarak odaklanmayı gerektirir. Bu durum danışmanın kendi benliğine, kişiliğine, duygularına ve ruhsal ihtiyaçlarına ilişkin öz-farkındalığının yüksek olmasını gerektirmektedir. Araştırmacılara göre, seçilen psikolojik danışma yaklaşımı yada müdahalenin ne olduğu ve nasıl uygulandığından daha ziyade psikolojik danışmanın kendisi en önemli terapötik araçtır (Corey, 2005, Reupert, 2006; Voltan-Acar, 2015). Psikolojik danışmanlar terapötik sürece kendi insani özelliklerini ve yaşam deneyimlerini beraberinde getirmektedir (Corey, Corey, ve Callahan, 2011; Reupert, 2006). Etkili terapötik ilişki psikolojik danışmanın psikolojik sağlığına ve kişilik yapısına dayanır (Ikiz, 2009; İkiz, 2011). Bu nedenle, psikolojik danışma sürecinin başarılı olabilmesi, psikolojik yardım hizmetini verecek kişilerin, başta psikolojik danışmanların ruhsal yönden sağlıklı olması, uygun kişilik yapısına sahip olması ve psikolojik danışma beceri, teknik ve kuramsal bilgisiyle donanımlı olması gerekmektedir (İkiz, 2006; İkiz ve Karaca, 2011). Çünkü psikolojik danışma sürecinde, danışmanlar kendi yaşantılarına, danışanlara yardım etme yoluyla bilişsel ve duygusal “süreç oluşturma” becerilerini eklerler. Danışman ve danışan birlikte, danışanların sorun ve hedeflerini karşılıklı olarak keşfetmeyi, anlamayı, harekete geçirmeyi ve “süreç oluşturmaya” kolaylaştırmak üzere etkileşime girerler. Bu durum yardım etme ilişkisinin özünü oluşturur ve üzerinde önemle durulması gerekir (Carkhuff, 2011). Bu nedenle, profesyonel psikolojik danışman kimliğinin eğitim sürecinde oluşmaya başladığı ve bu sürecin etkili şekilde kullanılmasının gerekli olduğu (Brott, 2006), psikolojik danışman adaylarının benlik gelişimine, kişiliğine, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarına odaklanması gerektiğine inanılmaktadır. Bu doğrultuda son yıllarda psikolojik danışman adaylarının özelliklerine yönelik çalışmaların artmaya başladığı anlaşılmaktadır (Korkut Owen, Tuzgol Dost, Bugay, ve Owen, 2014). Ancak ülkemizde söz konusu çalışmaların yeterli olmadığı da gözlenmektedir.

Ülkemizde psikolojik danışmanlık eğitimi programlarına katılımda tek ölçüt olarak üniversiteye giriş sınavı puanları olup; danışman adaylarının psikolojik belirtiler ve ruhsal sorun düzeyleri değerlendirilmemektedir, kişilik özelliklerinin uygunluğu gibi ölçütler bulunmamaktadır. Bu durum ise, danışmanlık eğitimi sürecinde danışman adaylarının psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve karşılanması konusunda çalışmalar yapılmasını daha da önemli kılmaktadır. Çünkü herhangi ön değerlendirmeye gerek kalmadan isteyen herkes psikolojik danışman eğitim programlarına başvurarak, psikolojik danışman olmaktadır. Ancak bunun doğru bir uygulama olmadığı; psikolojik danışma mesleğinin gerektirdiği özelliklerle psikolojik danışman adaylarının

psikolojik özellikleri arasındaki uyumsuzluk nedeniyle sorunlar yaşandığı belirtilmektedir. Psikolojik danışma mesleğine ilgi duyan adayların bir kısmının ciddi kişilik ve uyum problemlerine sahip olması nedeniyle, (Witmer ve Young, 1996) psikolojik danışmada işlevsel olmayan bir süreç ortaya çıkabilir. Uygulamalarda yaşanan sıkıntılar da göz önüne alındığında, aslında, psikolojik danışmanların bu mesleğe girmeden önce kendilerini gözden geçirmesi ve düşünceleri, duyguları ve davranışları hakkında içgörü kazanmaları, empati yeteneği ve ahlaki muhakeme yeterliliklerine sahip olmaları gerekmektedir (Gladding, 2013).

Guy (1987), psikolojik danışmada psikolojik danışmanların işlevsel olmayan olumsuz koşullarını şu şekilde sıralamaktadır:

- Duygusal stres: çözülmemiş kişisel travmaları olan danışmanlar,
- Gözlemsel başa çıkma: Kendi anlamlı yaşamlarına sahip olmaktansa yaşamlarını diğer kişiler üzerinden yaşayan danışmanlar,
- Yalnızlık ve soyutlanma: Arkadaşı olmayan ve psikolojik danışma deneyimleri
- Güç İsteği: Yaşamlarında kendilerini tehdit altında ve güçsüz hisseden ve diğerlerini kontrol etme arayışında olan danışmanlar,
- Sevgi ihtiyacı: Narsistik ve büyüklük hezeyanları olan ve bütün problemlerin sevgi ve sevecenlik ifadeleriyle çözülebileceğine inanan danışmanlar,
- Dolaylı İsyen: Çözülmemiş öfkeleri olan, düşüncelerini ve duygularını danışmanlarının tehditkar davranışları üzerinden dışa vuran danışmanlar şeklindedir (Gladding, 2013).

Yardım mesleği olarak psikolojik danışma hem danışan hem de danışmanın karşılıklı etkileşimine dayanır ve danışma sürecinde danışanın duygu, düşünce ve yaşamına tam olarak odaklanmayı gerektirir. Bu durum danışmanın kendi benliğine, kişiliğine, duygularına ve ruhsal ihtiyaçlarına ilişkin öz-farkındalığının yüksek olmasını gerektirmektedir. Bu nedenle danışman adaylarının psikolojik belirtilerinin incelenmesi ve müdahale yaklaşımlarının belirlenmesi önemli bir ihtiyaç olarak görünmektedir. Psikolojik danışman adayları da diğer genç bireyler-üniversite gençliği gibi bazı duygusal ve davranışsal zorluklar ve psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenle psikolojik danışman eğitimi sürecinde danışmanlık öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarına, ruhsal sorunlarına ve psikopatolojik eğilimlerinin incelenmesine odaklanılması, dolayısıyla eğitim sürecinin bir parçası olarak gerekli psikolojik yardım ve tedavinin sağlanması gerekmektedir.

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerinin değerlendirmesinde etkili olabilecek kavramlardan biriside, danışman adaylarında psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamının anlamı ve kendini gerçekleştirme ile ilişkili bir kavram olup (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999); Ryan ve Deci, 2001), kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösteren önemli bir değerlendirmedir (Diener, Scollon,, ve Lucas, 2009; Diener ve ark., 2010). Ayrıca bu kavram, başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif katılımı, kendini yeterli ve yetenekli hissetme, kendine ve yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmeleri ve geleceğe yönelik iyimserlik ile diğer insanların kendisine saygı duyduğu şeklindeki düşünce ve inançları üzerine oluşturulmuş pozitif bir oluşumu anlatmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999; Ryan ve Deci, 2001; Diener, Scollon,, ve Lucas, 2009; Diener ve ark., 2010). Bu yönüyle danışmanların yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olması beklenen bir durumdur ve böylece psikolojik danışman eğitiminde danışman adaylarının psikolojik belirtilerinin azalmasına katkı sağlayabilir.

Psikolojik belirtilerle ilgili bir diğer kavram ise, yardım arama davranışı olup, yardım arama yaşam sürecinde oldukça uyum sağlayıcı bir işlevi (Lee, 1999); olumsuzluklarla başa çıkma yolu olması (Frydenberg ve Lewis, 1993); bireylerin ruh sağlığı ve genel iyilik halini etkilemesi açısından birçok disiplinin incelediği konulardan birisidir (Rickwood, Deane, Wilson, ve Ciarrochi, 2005). Psikolojik yardım arama, bireylerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için farklı destek kaynaklarından yararlanmaları (Nicholas, Oliver, Lee, ve O' Brien, 2004); genel olarak diğer insanlardan aktif olarak yardım arama davranışını ifade eder. Stress durumlarını ya da problemini çözmek için genel destek ve tedavi, bilgi, tavsiye, anlayış açısından yardım almak için diğerleriyle iletişime geçmektir. Yardım arama diğer insanlara güven duymanın yanı sıra bir başa

çıkma biçimidir, üstelik kişilerarası iletişim becerisi ve sosyal ilişkiler temeline dayanmaktadır (Rickword ve ark., 2005).

Yardım eden olarak psikolojik danışmanların psikolojik yardım arama konusunda olumlu görüş ve düşüncelere sahip olması, psikolojik yardımın değerine inanması beklenmektedir. Ancak bu durum psikolojik danışman adaylarının bu bölümü seçme nedenleri açısından farklı kişisel ve sosyal değerlere sahip olması; psikolojik yardım olanaklarının ülkemizde kısıtlı olması ve çevresinde bulunan kişilerin yardım arama ve almaya ilişkin olumsuz tutum ve davranışlarının etkisinde kalmaları gibi engelleyici faktörler nedeniyle danışmanlık öğrencilerinin de psikolojik yardım arama konusunda olumsuz tutuma ya da düşük farkındalık düzeyine sahip olması beklenmedik bir durum değildir. Bu nedenle danışmanlık öğrencilerinin de yaşadıkları ruhsal sıkıntılarla ilgili olarak yardım arama konusunda düşük çaba içinde olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni ise, benlik saygısı olup, kişiliğin önemli bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Ayrıca benlik saygısının hiyerarşik olarak örgütlenmiş ve çok yönlü bir yapısı olduğuna inanılmaktadır (Baumeister, 1998). Literatür incelendiğinde, benlik saygısının genel benlik saygısı ve alana özgü benlik saygısı (entelektüel beceriler, fiziksel görünüm ve sosyal yeterlik) gibi benlikle ilişkili belli alanların bir değerlendirmesi olarak daha iyi kavramsallaştırılacağı tartışılmaktadır (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995). Genel benlik saygısının psikolojik iyi oluş ile daha çok ilişkili olduğu (Trzesniewski ve ark., 2006), alana özgü benlik saygısının ise daha yargılayıcı ve değerlendirici bilişsel bir bileşene sahip olduğu ve davranış ya da davranışsal sonuçlarla daha çok ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rosenberg ve ark., 1995). Heatherton ve Polivy'ye göre (1991) benlik saygısı durum olarak, dinamik ve değişebilen bir yapıdır ve bireylerin kendileri hakkında belli bir anda nasıl hissettiklerini göstermektedir (Akt: Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Yapılan çalışmalarda da düşük benlik saygısının saldırganlık ve şiddet eğilimi (Bushman ve Baumeister, 1998); depresyon, stres ve madde kullanımı gibi problemlerle ilişkili bulunmuştur (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Danışman adaylarının benlik saygısının psikolojik belirtileri ile ilişkili olup olmadığının belirlenmesi önemli bir katkı sağlayabilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, danışmanlık öğrencilerinin ruhsal özellikleri ile ilgili White ve Franzoni (1990) tarafından yapılan çalışmada, danışmanlık öğrencilerinin psikopatoloji düzeylerinin yüksek olduğu ve bu programa öğrencilerin yardım aramak amacıyla başvurdukları belirtilmektedir. Ayrıca, De Vries ve Valadez (2006) tarafında danışmanlık öğrencileriyle yapılan çalışmada ise, katılımcıların %7.1'inin psikotizm düzeyinin normal gruptan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca, Smith Robinson ve Young (2007), danışmanlık öğrencilerinin %16.8'inin işte, evde ve okulda güçlükler yaşadığını; %14.2'sinin ise anksiyete, mutsuzluk ve uyumsuzluk gibi belirtiler gösterdiğini; benzer şekilde bir diğer çalışmada da, öğrencilerin %9-16'sının klinik düzeyde stres yaşadığını ortaya koymuşlardır (Lambie ve ark., 2009). Ülkemizde, yapılan sınırlı sayıda çalışmalardan Tuzcuoğlu ve Korkmaz'ın (2001) çalışmasında ise, psikolojik danışma ve rehberlik 1. sınıf öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan, Yavuz-Güler ve Gazioğlu-İşmen (2008) tarafından yapılan çalışmada ise, psikolojik danışman adaylarının benlik saygısı, öznel iyi oluşu ve psikolojik belirtilerinin diğer bölümlerden farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Genel olarak değerlendirildiğinde ise, psikolojik danışman adaylarında psikolojik belirtilerin, psikolojik belirti düzeylerinin yaygınlığının, nedenlerinin ve etkili müdahale yaklaşımlarının yeterince incelenmemesi nedeniyle yardım edici olarak psikolojik danışmanların psikolojik yardım ihtiyacının göz ardı edildiği açıktır.

Ülkemizde son yıllarda psikolojik danışmanlık mesleğine olan ilginin artması, halen var olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik lisans programlarının sayısının da gün geçtikçe çoğalması bu alan olan ilginin ve toplumumuzdaki psikolojik yardım ihtiyacının da bir göstergesidir. Üniversitelerde açılan psikolojik danışma lisans programlarının sayısı ile üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinin sayısı karşılaştırıldığında ise bu merkezlerin başta psikolojik danışmanlık öğrencileri olmak üzere diğer lisans programındaki öğrencilerinde ihtiyaç duydukları yardımı alamadıklarının da bir göstergesidir. Oysa bu merkezler yoluyla öncelikle psikolojik

danışmanlık öğrencilerinin psikolojik destek alması kolaylıkla sağlanabilir. Bu nedenle yardım eden olarak psikolojik danışman adaylarının ruhsal ve psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve danışmanlık eğitim sürecinin bir parçası olarak psikolojik yardım çalışmalarının yapılması önemli bir ihtiyaç olarak görünmektedir.

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş, psikolojik yardım arama tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin onların psikolojik belirti düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup, model oluşturma ve modeli test etmeye dayalıdır. Çalışmanın bağımsız değişkenleri psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, bağımlı değişkeni psikolojik belirtiler olarak belirlenmiştir.

### Araştırmanın Teorik Modeli

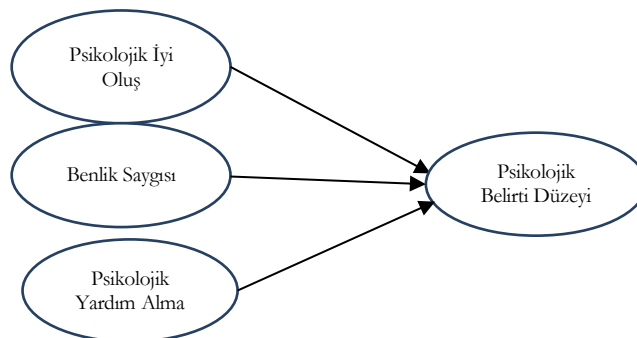
Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenmiş olarak genel hipotez: Psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkenleri birlikte psikolojik belirti düzeyini olumsuz yönde etkilemekte ve olumsuz yöndeki değişimi açıklayabilmektedir şeklindedir.

Bu genel hipoteze dayalı olarak oluşturulan alt hipotezler ise:

*H1*: Psikolojik iyi oluş değişkeni psikolojik belirti düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir.

*H2*: Benlik saygısı değişkeni psikolojik belirti düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir.

*H3*: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni psikolojik belirti düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir.



Şekil 1. Araştırmanın Teorik Modeli

### Çalışma Grubu

Araştırmanın verileri, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi ile Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında öğrenim gören öğrencilerden 300 kız ve 139 erkek olmak üzere toplam 439 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılacak öğrenciler basit tesadüfî örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Uygulamalar sınıf ortamında yapılmış, ilk olarak danışman adaylarına araştırmanın amaçları açıklanmış, araştırmaya katılımda gönüllülüğün esas alındığı ve bilgilerin gizli kalacağı, kimlik bilgilerinin yazılmaması istenmiştir.

### Veri Toplama Araçları

*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*: Diener ve arkadaşları (2010) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında toplam açıklanan varyansın % 42 olduğu; ölçek maddelerinin faktör yüklerinin ise .54 ile .76 arasında değer aldığı belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde ise, uyum indeksi değerlerinin



RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80; test tekrar test sonucu  $r= 0.86$ ,  $p<.01$ . Ölçek maddeleri, 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Puanlar 8-56 arasında değişmektedir (Telef, 2013).

*Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K)*: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlamaktadır. Faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52,6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktör altında toplandığını göstermektedir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup, iç tutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve iç tutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçek bütünü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun da yüksekliğine işaret etmektedir (Türküm, 2001).

*Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)*: Ölçek bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla Rosenberg (1968) tarafından geliştirilmiş ve 63 soru ile 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan RBSÖ-Benlik Saygısı alt ölçeği, 4-noktalı likert tipi bir alt ölçek olup, envanterin ilk 10 maddesini oluşturmaktadır. Türkçe'ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanan ölçeğin güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının .75 olduğu rapor edilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

*Kısa Semptom Envanteri (KSE)*: Derogatis tarafından çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla 1992 yılında geliştirilmiş, SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin kısaltılmış formudur. Ölçeğin ilk uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış, alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .71 (somatizasyon) ile .85 (depresyon) arasında değişmektedir. Toplam 53 madde seçilerek kısa form elde edilmiştir. KSE, "hiç" ve "çok fazla" seçenekleri ile 0-4 arasında değerler alan 5'li likert tipi bir ölçek gibi puanlanmaktadır. Alt ölçekler şunlardır: depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon, hostilite. Ölçeğin daha sonra yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ise, toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık değerlerinde en düşük katsayının .70 (somatizasyon), en yüksek katsayının ise .88 (depresyon) olduğu görülmektedir (Şahin-Hisli, Durak-Batıgün ve Uğurtaş, 2002).

## Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizi için SPSS 15.0 Lisrel 8.51 yazılımları kullanılmıştır. Doğrulamalı Faktör Analizi öncesi değişkenlerin normal dağılım koşulları (çarpıklık ve basıklık) incelenmiş ve normal dağılım koşulları sağlanarak analize devam edilmiştir (Şimşek, 2005). Yapısal eşitlik modelinde uyum indeksleri, verilen örneklem verisine ilişkin doğru modeli tanımlayan tek bir anlamlı istatistiğe sahip değildir. Doğrulamalı faktör analizi ve yapısal eşitlik modelinde, model uyumunun değerlendirilmesinde uyum indeksleri kalıntılara dayanan, bağımsız modele dayanan, yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA), bilgi kriterine dayanan uyum indeksleri, ilgi kriterlerine dayalı uyum indeksleri şeklinde sınıflandırılmaktadır (Bayram, 2010). Model uyumları incelenirken  $\chi^2/sd$ , kalıntılara dayanan uyum (SRMR, GFI), bağımsız modele dayanan uyum (NFI, NNFI, CFI) indeksleri ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) birlikte ele alınmıştır. Uyum indekslerinin kabul edilebilirlik sınırları ve iyi uyum değerleri Tablo 1'de yer verilmektedir (Sümer, 2000; Raykov, 1997).

Tablo 1. Uyum İndeksleri

Model Uyum İndeksleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	İyi / Çok İyi Uyum Değerleri
X <sup>2</sup> /sd	0 < X <sup>2</sup> /sd < 5	0 < X <sup>2</sup> /sd < 3
RMSEA	0,00 ≤ RMSEA ≤ 0,08	0,00 ≤ RMSEA ≤ 0,05
SRMR	0,00 ≤ SRMR ≤ 0,08	0,00 ≤ SRMR ≤ 0,05
GFI	0,90 ≤ GFI ≤ 1,0	0,95 ≤ GFI ≤ 1,0
AGFI	0,85 ≤ AGFI ≤ 1,0	0,90 ≤ AGFI ≤ 1,0
NFI	0,90 ≤ NFI ≤ 1,0	0,95 ≤ NFI ≤ 1,0
NNFI	0,90 ≤ NNFI ≤ 1,0	0,95 ≤ NNFI ≤ 1,0
CFI	0,90 ≤ CFI ≤ 1,0	0,95 ≤ CFI ≤ 1,0

Doğrulayıcı faktör analizi ve hipotezlerin test edildiği yol analizi uygulamasında; göstergelerin tümünün ilgili faktörde yüksek faktör yüklerine ( $\lambda$  lambda) sahip olmasına, bireysel parametre tahminlerinin istatistiksel anlamlılığını gösteren t değerlerinin, anlamlı olmasına, hata varyanslarının yüksek olmamasına dikkat edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu, Büyüköztürk, 2010; Bayram, 2010).

## BULGULAR

Araştırmanın bulgularında sırasıyla; ilk olarak, tanımlayıcı istatistiklere, değişkenler arasındaki korelasyon sonuçlarına, daha sonra doğrulayıcı faktör analizine ilişkin sonuçlarına ve araştırmanın teorik modelinin test edilmesine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Range	Minimum Değer	Maximum Değer	X	Std. Hata	Std. Sap
Psikolojik İyi Oluş	39,00	17,00	56,00	44,00	,335	7,031
Yardım Arama Tutumu	61,00	29,00	90,00	75,01	,507	10,624
Benlik Saygısı	29,00	30,00	59,00	43,24	,302	6,328
Psikolojik Belirtiler	169,00	1,00	170,00	55,56	1,70	35,620

N=439

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin elde edilen range, minimum ve maximum değerler, aritmetik ortalama, standart hata ile standart sapma değerleri görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenler arasındaki Pearson Çarpım-Moment Korelasyon Sonuçları

	Psikolojik İyi Oluş	Yardım Arama Tu	Benlik Saygısı	Psikolojik Belirtiler
Psikolojik İyi Oluş	1			
Yardım Arama Tutumu	,376**	1		
Benlik Saygısı	,061	,014	1	
Psikolojik Belirtiler	-,399**	-,242**	-,332**	1

\*\*p < 0.01 anlamlılık düzeyi

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik belirtiler ile psikolojik iyi oluş ( $r = -0,40$ ,  $p < 0,01$ ); yardım arama tutumu ( $r = -0,24$ ,  $p < 0,01$ ) ve benlik saygısı ( $r = -0,33$ ,  $p < 0,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yardım arama tutumu ile psikolojik iyi

oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunurken ( $r=0,38$ ,  $p<0,01$ ); benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ve yardım arama arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

### Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Çalışmada kullanılan Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi başlangıcında ölçeklerin yapısına ait model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle doğrulayıcı faktör analizinde uygun işlem adımları (madde eksiltme ve modifikasyonlar) uygulanarak ölçme modelleri uygun düzeye getirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçme modellerine ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyin üzerine çıktığı; ölçeklerin Cronbach Alpha değerlerinin sırasıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 0,86; Benlik Saygısı Ölçeği 0,86; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 0,90 ve Kısa Semptom Envanteri 0,93 ve madde toplam korelasyonlarının 0,30'un üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

**Tablo 3. Uyum İndeksleri ve Güvenirlik Katsayıları**

Ölçekler	Psikolojik İyi Oluş		Benlik Saygısı		Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum		Psikolojik Belirti Düzeyi	
	İlk	Son	İlk	Son	İlk	Son	İlk	Son
	<b>Madde Sayısı</b>	8	6	10	6	18	18	53
<b>X<sup>2</sup>/sd</b>	5,46	2,30	20,41	1,74	4,36	0,07	5,90	2,70
<b>RMSEA</b>	0,10	0,05	0,21	0,04	0,09	3,50	0,11	0,06
<b>SRMR</b>	0,05	0,02	0,08	0,02	0,87	0,04	0,07	0,06
<b>GFI</b>	0,94	0,99	0,76	0,99	0,06	0,90	0,60	0,90
<b>NFI</b>	0,96	0,99	0,87	0,99	0,96	0,97	0,92	0,96
<b>NNFI</b>	0,95	0,99	0,84	0,99	0,96	0,97	0,94	0,97
<b>CFI</b>	0,97	0,99	0,87	1,00	0,97	0,98	0,94	0,98
<b>Cronbach Alpha</b>	0,87	0,86	0,83	0,86	0,90	0,91	0,96	0,93
<b>Madde Toplam Korelasyonu</b>	0,50/	0,57/	-0,32/	0,62/	0,34/	0,33/	0,39/	0,48/
<b>(Min. / Max.)</b>								

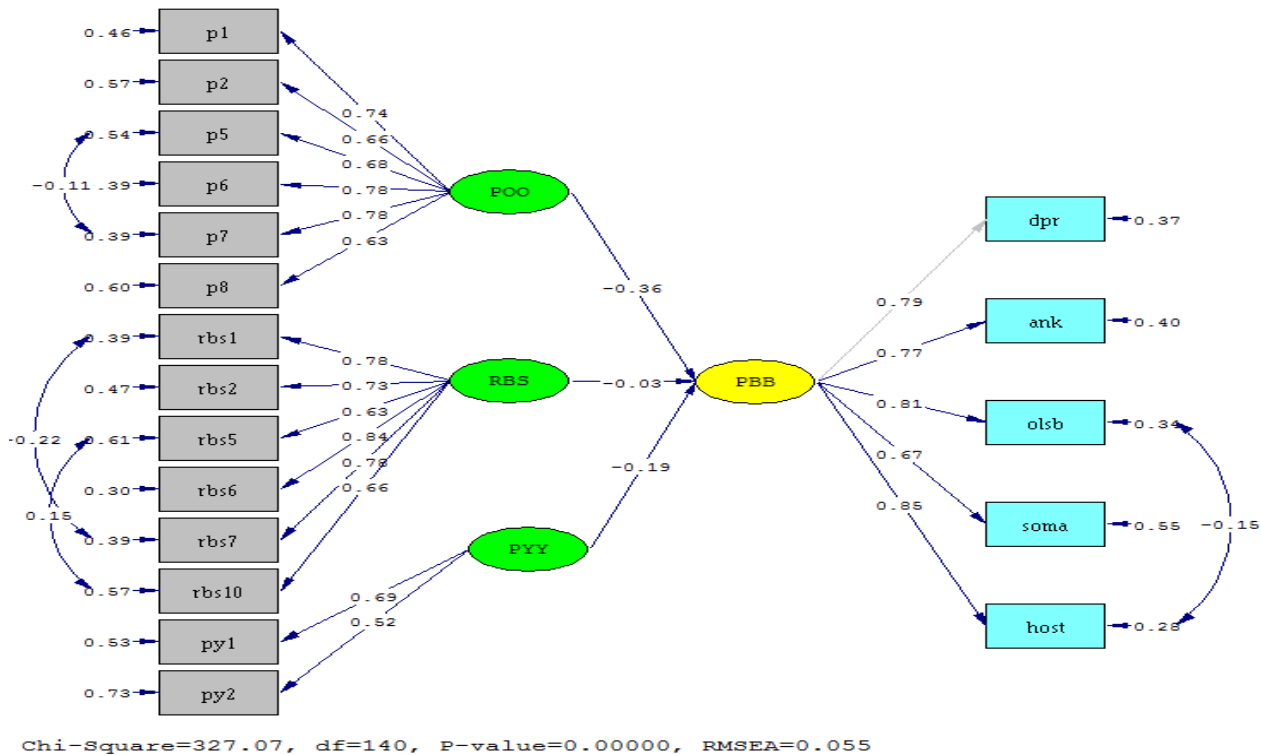
Araştırmanın teorik modelinin test edilmesine ilişkin bulgularında ise ilk olarak yapısal eşitlik modelinin uyum indeksleri verilmektedir (Tablo 4).

**Tablo 4. Yapısal Eşitlik Modeli Uyum İndeksleri**

	İlk	Son
<b>X<sup>2</sup>/sd</b>	3,38	2,33
<b>RMSEA</b>	0,074	0,055
<b>SRMR</b>	0,06	0,05
<b>GFI</b>	0,89	0,93
<b>NFI</b>	0,93	0,95
<b>NNFI</b>	0,94	0,97
<b>CFI</b>	0,95	0,97

Tablo 4'te, yapısal eşitlik modelinin uyum indekslerinin genel olarak kabul edilebilir ve iyi düzeyde oldukları tespit edilmiştir.





Şekil 2. Yapısal Eşitlik Modeli

Yapısal eşitlik modeli sonuçları incelendiğinde hipotezlere ilişkin aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 5. Yol Analizi Sonuçları

			Std.β	t	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	
<b>H1</b>	Psikolojik İyi Oluş	→	Psikolojik Belirti Düzeyi	-0,36	-5,15**	0,130	
<b>H2</b>	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	→	Psikolojik Belirti Düzeyi	-0,19	-2,35*	0,036	0,24
<b>H3</b>	Benlik Saygısı	→	Psikolojik Belirti Düzeyi	-0,03	-0,55	0,001	

\* p&lt;0,05

\* p&lt;0,01

Tablo 5'e göre, araştırmanın hipotezlerine ilişkin elde edilen sonuçları incelendiğinde;

H1 Kabul: Psikolojik iyi oluş değişkeni psikolojik belirti düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta=-0,36$ ;  $t=-5,15$ ;  $p<0,01$ ).

H2 Kabul: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni psikolojik belirti düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta=-0,19$ ;  $t=-2,35$ ;  $p<0,05$ ).

H3 Ret: Benlik saygısı değişkeni psikolojik belirti düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip değildir ( $\beta=-0,03$ ;  $t=-0,55$ ;  $p>0,05$ ).

Araştırmanın model testinde ise elde edilen sonuçlara göre teorik modelinin doğrulandığı ve kabul edildiği görülmektedir. Buna göre araştırmanın ana hipotezi kabul edilmiş ve psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkenleri birlikte psikolojik belirti düzeyini olumsuz yönde etkilemekte ve olumsuz yöndeki değişimin yaklaşık %24'ünü ( $R^2=0,24$ ) açıklayabilmektedir ( $X^2/sd<3$ ;  $RMSEA\leq 0,08$ ;  $SRMR\leq 0,05$ ;  $GFI>0,90$ ;  $NFI>0,95$ ;  $NNFI>0,95$ ;  $CFI>0,95$ ). Diğer taraftan alt hipotezler incelendiğinde ise psikolojik iyi oluş ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkenlerinin psikolojik belirti düzeyi üzerinde negatif

yönde ve anlamlı düzeyde bir etkisi bulunmaktadır. Diğer taraftan benlik saygısı değişkeninin tek başına psikolojik belirti düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi yoktur.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, psikolojik iyi oluş, psikolojik yardım arama tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirti düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda, araştırmamanın hipotezlerine ilişkin elde edilen bulgular literatür ışığında sırasıyla tartışılmaktadır.

Araştırmanın ilk bulgusu psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşu psikolojik belirti düzeyi üzerinde negatif yönde etkiye sahiptir. Buna göre psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını azaltmaktadır. Bu sonuç incelendiğinde, psikolojik iyi oluş kavramı psikolojik danışman adaylarının ruh sağlığı ve psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesinde önemli bir katkı sağlayabilir şeklinde yorumlanabilir. Çünkü psikolojik iyi oluş bakış açısına göre, insanın iyi oluşu, iyi yaşama ve iyi şeyler yapma yönelimi ve potansiyeli ile açıklanmaktadır (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011). Bireyin iyi oluşu arttıkça olumlu yaşama ve davranma konusunda önemli bir potansiyele sahip olmaktadır. Nitekim psikolojik iyi oluş kendini kabul, başkaları ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimi içermektedir (Ryff, 1989; Ryan ve Deci, 2001; Diener, Scollon ve Lucas, 2009; Diener ve ark., 2010). Bu olumlu potansiyel durum bireylerin ve elbette psikolojik danışman adaylarının daha az psikolojik sorunlar yaşamasında önemli bir işlev görebilir. Bu doğrultuda, danışmanlık öğrencilerinin iyi oluşunun danışmanlık eğitimi sürecinde güçlendirilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Myers, Mobley ve Booth, 2003).

Yapılan bazı çalışmalarda da, öznel iyi oluş ve psikolojik belirtiler arasında ilişki olduğu (Iwata ve Robert, 1996; Street ve Isaacs, 1998); psikolojik iyi olma ile nevrozite arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu (Schmutte ve Ryff (1997) belirlenmiştir. Yavuz-Güler ve Gazioğlu-İşmen (2008) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluşu, psikiyatrik belirtileri ve bazı kişilik özelliklerini karşılaştırmalı olarak incelenmiş ve 1. sınıf öğrencilerin psikolojik belirtilerinin 4. sınıf öğrencilerinin belirtilerinden daha yüksek olduğu, olumsuz duygulanım ile psikiyatrik belirtiler arasında oldukça yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu; öznel iyi oluş ile psikiyatrik belirtiler arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Yardım eden olarak psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması hedeflendiğinde onların düşük düzeyde psikolojik belirti yaşayabileceği ya da var olan belirtilerinin azaltılmasına katkı sağlayabileceği, bu sonuçların psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşlarının artırılması için yapılacak çalışmalara da yol göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmada ikinci olarak, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun psikolojik belirti düzeyi üzerinde negatif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaya karşı olumlu tutuma sahip olması daha az psikolojik belirti yaşamalarına neden olmaktadır. Literatür incelendiğinde, yardım arama tutumunun psikolojik belirtilerle ilişkisi vurgulanırken; yardım arama tutumu ile yüksek düzeyde olumsuz duygulanım (Leech, 2007); psikolojik belirtilerin şiddeti ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Komiya, Good ve Sherrod, 2000). Bireyin yardım arama davranışında bulunup bulunmayacağı yardım aramaya yönelik tutumuyla da ilişkili olabilmektedir (Türküm, 2001). Bunun yanı sıra, psikolojik destek alan danışmanlık öğrencilerinin depresif semptomlarının ve kaygı düzeylerinin azaldığı (Prosek, Holm, ve Daly, 2013), danışmanlık eğitimi programlarının bir parçası olarak bireysel danışmanlığın gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Lambie ve ark., 2009; Roach ve Young, 2007). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olması beklenen bir durumdur. Bu durum kendi yaşadığı psikolojik belirtiler için psikolojik yardım aramaya yönelmesinde ve yaşadığı psikolojik belirtilerin azalmasında etkili olacak, aynı zamanda etkili danışmanlık becerileri kazanmasına da katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın üçüncü hipotezine ilişkin bulgusu ise, psikolojik danışman adaylarının benlik saygısının psikolojik belirtileri üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olmadığı şeklindedir. Bu durumda bireyin benlik saygısı düzeyinin tek başına etkili olmasa da, yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ve olumlu yardım arama tutumu göstermesi ile bir arada bireyin psikolojik belirtilerine etki edebileceği saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların tersine, literatürde farklı yönde sonuçların elde edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Benlik saygısı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi vurgulayan araştırma sonuçları yanı sıra (Crocker ve Park, 2004); negatif benlik saygısı ile depresyon, kaygı ve madde kullanımı ile sosyal problemler (Mann, Hosman, Schaalma, ve De Vries, 2004); intihar gibi birçok negatif psikolojik belirti arasında da ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Akın ve Akın, 2015). Ayrıca, iyi oluş ve benlik saygısı arasında da pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Cheng ve Furnham, 2003).

Benlik saygısını inceleyen araştırmacılara göre, benlik saygısı değerlendirmelerinde sıklıkla yapılan bazı hataların olduğu, örneğin, düşük benlik saygısı olan kişilerin benlik görüşlerinin daha olumsuz olmadığı; daha ziyade bu kişilerin kafasının karışık ve kararsız kişiler oldukları (Campbell, 1990); benlik saygısı düşük kişilerin birçok kişisel özelliğini benlik saygısı testlerinde destekleyecek kadar kendilerini tanımadıkları belirtilmektedir (Baumeister, 1998). Bu yönüyle, danışman adaylarının benlik farkındalığına ilişkin bir değerlendirme yapılmasının oldukça açıklayıcı olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, benlik saygısını değerlendirmede kendini değerlendirmeye dayalı ölçeklerin sorun olacağı da vurgulanmaktadır. Dolayısıyla benlik saygısı ile ilgili ölçümlerde dikkatli olunması gerektiği; doğru ölçümlerin elde edilmesinin güç olduğu, bireylerin kendileri ile ilgili gerçek dışı şekilde olumlu görüşlere sahip olabileceği, ya da bazı kişilerin gerçek benlik saygılarını ankette açığa vurmamayı tercih edebilecekleri belirtilmektedir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Bu doğrultuda danışmanlık öğrencilerinin benlik saygısı incelenirken bu çok yönlü yapının göz önünde bulundurulması ve benlik saygısı ile psikolojik belirtiler arasında neden sonuç ilişkisinin değerlendirilmesi önemli bir aşama olabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgu ise birkaç açıdan ele alınabilir. Bu açıklamalar ışığında bu çalışmada elde edilen bulgunun benlik saygısının yapısından, çalışmada kullanılan ölçme aracının tek boyutlu olmasından kaynaklanabileceği gibi psikolojik belirtilerin karmaşık doğasından ve çok faktörlü yapısından da kaynaklanabilir. Tüm bu değerlendirmeler ışığında psikolojik danışman adaylarının benlik saygısının psikolojik belirtilerle neden sonuç ilişkisinin olup olmadığının daha açıkça ortaya konulmasına ihtiyaç vardır. Nitekim var olan çalışmalar daha çok ilişkiye dayalı olup, hem benlik saygısının çok boyutlu yapısının göz önüne alınarak incelenmesi hem de psikolojik belirtilerin farklı dinamiklerinin bu ilişkiye nasıl yansıdığı daha kapsamlı olarak incelenebilir.

Bununla birlikte, benlik saygısının en açık avantajları arasında bireyin uyumu ile olan ilişkisi ve duygusal alanımıza katkısı gelmektedir. Yüksek benlik saygısının, neden-sonuç ilişkisini ortaya koymasa da, kişinin mutluluğu ile yüksek düzeyde ilişki kurulduğu; diğerleri daha iyi ilişkiler kurma ve olumlu izlenim oluşturma gibi özellikleri desteklediği belirtilmektedir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Benzer şekilde yüksek benlik saygısının ruhsal problemlerle ilişkisini ortaya koyan bir çok çalışmada bulunmaktadır (Baumeister, 1998; Bushman ve Baumeister, 1998; Baumeister ve diğ., 2003). Bu doğrultuda, psikolojik danışmanların yüksek benlik saygısına sahip olması etkili danışmanlık becerilerine de katkı sağlayacak önemli bir özellik olarak istenen bir durumdur. Bu nedenle psikolojik danışman adaylarının benlik saygısının artırılmasına odaklanılabilir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının yüksek benlik saygısına sahip olması, kendilerini daha olumlu algılama ve değerli hissetme açısından, yaşadıkları duygusal ve davranışsal güçlüklerle daha etkili başa çıkma ve daha az psikolojik belirtiler yaşamalarının yanısıra yaşadıkları psikolojik belirtileri fark etme ve profesyonel yardım arama sürecini de etkileyerek psikolojik iyi oluşlarına da önemli bir katkı sağlayabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada sonuç olarak, psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşu ve psikolojik yardım arama tutumu onların psikolojik belirti düzeylerini olumsuz yönde etkilerken; benlik saygısının psikolojik belirtiler üzerinde tek başına anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Psikolojik danışmanlar etkili bir danışmanlık süreci planlayabilmek için temel ve ileri düzeyde danışmanlık becerilerine sahip olmak durumundadır. Bu becerileri etkili şekilde kullanabilmeleri için psikolojik danışmanların sağlıklı işleyen bir algılama ve düşünme biçimine, duygusal dengeliğe, danışan ile empati kurabilme becerisine sahip olması gerekmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik danışmanların kendi ruhsal ihtiyaçlarını karşılama düzeyi ile etkili danışmanlık becerileri arasında pozitif yönde ilişki olması kaçınılmazdır. Bu nedenle psikolojik danışman eğitiminde danışman adaylarının psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarına odaklanmak ve bu süreçte ihtiyaç duyan danışman adaylarına profesyonel psikolojik yardım sunmak, hem onların ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak aynı zamanda etkili danışmanlık becerileri kazanmalarına da katkı sağlayacaktır.

Danışman adayları öncelikle kendi duygusal ve davranışsal güçlüklerini aşarak gelecekte danışanlarının psikolojik danışma ihtiyaçlarına odaklanabilir, empati kurabilir ve etkili psikolojik danışma süreci planlayabilirler. Psikolojik danışmanlık eğitimi programlarında ve uygulamalarında danışmanlık öğrencilerinin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarına odaklanması, bu konuda yeni çalışmalar yapılmasının gereği de bu çalışma da bir kez daha anlaşılmaktadır.

Bulgular genel olarak incelendiğinde, danışman adaylarının etkili danışmanlar olabilmeleri için;

- Öncelikle danışmanlık eğitimi sürecine seçilme aşamasında bazı ek kriterler (psikolojik belirti tarama, kişilik özelliklerini değerlendirme gibi) geliştirilebilir.
- Uygulamada psikolojik belirtiler açısından risk grupları belirlenebilir ve bu kişilerin yardım almaları sağlanabilir.
- Ayrıca danışmanlık eğitimi sürecinde, psikolojik iyi oluşlarının artırılması, yardım arama tutumlarının olumlu şekilde geliştirilmesine ağırlık verilebilir.
- Benlik saygılarını yükseltecek grup yaşantıları düzenlenebilir.
- Ayrıca danışmanlık öğrencilerinin yanı sıra yükseköğretim gençliğinin potansiyel psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyacını karşılayacak PDR hizmetlerin yaygınlaştırılması ve örgün öğretim sürecinde psikolojik destek sağlanması önemli bir adım olacaktır.

Araştırmanın ülkemizde iki üniversite ile yapılmış olması önemli bir sınırlılıktır. Bu yüzden bulguların farklı örneklerle test edilmesi gerekmektedir. Ayrıca sonuçlar kullanılan ölçme araçlarının kapsamı ve ulaşılan literatür ile sınırlıdır. Bu sınırlılıklara rağmen araştırmanın bulguları Psikolojik danışman adaylarının “önce yardım alan sonra etkili yardım veren” olarak değerlendirilmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ülkemizde gelişmekte olan Psikolojik danışmanlık alanı için önceliklerimizi belirlemeye yönelik yapılacak olan taramalarda ve bilimsel araştırmalarda kaynak olarak kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Güncel Psikolojik Kavramlar 2: Benlik (Kendini Aldatma). Ankara: Nobel Yayınları.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D.T. Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed.; pp. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles? *Psychological Science In The Public Interest*. 4(1), May, 1-44.
- Bayram, N. (2010). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş. Ezgi Kitabevi. Bursa.
- Brott, P. E. (2006). Counselor education accountability: training the effective professional school counselor. *Professional School Counseling*, 10(2), 179-188.

- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.
- Campbell, J.D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *J Pers Soc Psychol*. September, 59(3), 538-49.
- Carkhuff, R. (2011). 21. Yüzyılda yardım etme sanatı (Çev.: R. Karaca ve F. E. İkiz). Ankara: Nobel Yayınevi Basım Dağıtım.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130.
- Corey, G. (2005). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Ankara: Mentis Publishing.
- Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2011). Issues and ethics in the helping professions. (8th. Edt.). Belmont, USA: Brooks/Cole.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik. PEGEM Akademik. Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- De Vries, S. R., & Valadez, A. A. (2006). Counseling students' mental health status and attitudes toward counseling. *Journal of Professional Counseling, Practice, Theory, & Research*, 34, 77-87.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research*, 39, 67-100.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1, 79-106.
- Frydenberg, H.L., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender, and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, pp. 253-266.
- Gladding, S. T. (2013). Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek (Çev. Ed. N. Voltan Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Iwata, N., & Robert, R. E. (1996). Age differences among Japanese on the center for epidemiologic studies depression scale. *Social Science and Medicine*, 43, 967-974.
- İkiz, F. E. (2009). Investigation of empathy levels of the psychological counselors who work in the elementary schools. *Elementary Education Online*, 8(2), 346-356.
- İkiz, F. E. (2006). Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İkiz, F. E. (2011). Self perceptions about properties effecting assertiveness of trainee counselors. *Social Behavior and Personality*, 39(2), 199-206.
- İkiz, F. E. ve Karaca, R. (2011). Danışma becerileri eğitiminin psikolojik danışmanların empatik becerisine etkisi. *E-journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 1585-1595.
- Komiya, N., Good, G., & Sherrod, N. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143.
- Korkut-Owen, F., Tuzgol-Dost, M., Bugay, A., ve Owen, D.W. (2014). Professional dispositions in counselor education. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 300-317.
- Lambie, G. W., Smith, H. L., & Ieva, K. P. (2009). Graduate counseling students' levels of ego development, wellness, and psychological disturbance: An exploratory investigation. *Adultspan Journal*, 8, 114-127.



- Lee, F. (1999). Verbal strategies for seeking help in organizations. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (7), 1472-1496.
- Leech, N., L. (2007). Cramer's Model of Willingness to Seek Counseling: A Structural Equation Model for Counseling Students. *The Journal of Psychology*. 141(4), 435-45.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Myers, J. E., Mobley, K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education & Supervision*, 42(4), 264-274.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K. & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behavior and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23.
- Prosek, E. A., Holm, J. M., & Daly, C. M. (2013). Benefits of Required Counseling for Counseling Students. *Counselor Education & Supervision*. December. 52.
- Raykov, T. (1997). Scale reliability, Cronbach's Coefficient Alpha, and violations of essential tau-equivalence with fixed congeneric components. *Multivariate Behavioral Res*, 32, 329-353.
- Reupert, A. (2006). The counselors' self in therapy: An inevitable presence. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 28(1), 95-105.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australia e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3).
- Roach, L. F., & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education & Supervision*, 47, 29-45.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, G. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In C. D. Ryff, V. W. Marshall (Eds.), *The Self and Society in Aging Processes* (pp. 247-278). New York: Springer.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>. İnternette erişim tarihi: 03.04.2016.
- Smith, H. L., Robinson, III. E. H. M., & Young, M. E. (2007). The relationship among wellness, psychological distress, and social desirability of entering master's-level counselor trainees. *Counselor Education & Supervision*, 47, 96-109.
- Street, S., & Isaacs, M. (1998). Self-esteem: Justifying its existence. *Professional School Counseling*, 1(3), 46-50.
- Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modellemeleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin-Hisli, N., Durak-Batıgün, A., ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenilirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 13(2), 125-135.
- Şimşek, Ö. F. (2005). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları. Ekinoks Yayınları.

- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42 (2), 381-390.
- Tuzcuoğlu, S., ve Korkmaz, B. (2001). Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Öğrencilerinin Boyunegici Davranış Ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152.
- Türküm, A. S. (2001). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability analysis. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321-329.
- Voltan-Acar, N. (2015). Yeniden Terapötik İletişim. 11. Basım. Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Yavuz-Güler, Ç., ve Gazioğlu-İşmen, A. E. (2008). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Weiten, W., Hammer, T. E., & Dunn, D. S., (2016). Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu (Çev. Ed. İkiz, F. E.). 10. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayın.
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1996). Preventing counselor impairment: A wellness approach. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34,141-155.
- White, P. E., & Franzoni, J. B. (1990). A Multidimensional analysis of the mental health of graduate counselors in training. *Counselor Education and Supervision*, 29, 258-267.

### Extended English Abstract

The effectiveness of psychological counseling process depends on many variables. Among these variables, personalities of psychological counselor and past experiences (Glading, 2013); being spiritually healthy and having appropriate personality structure (İkiz, 2006; İkiz and Karaca, 2011) are important. It is indicated that some of candidates with an interest in the profession of psychological counseling have serious personality and compliance problems (Witmer and Young; 1996), and in this process, it is necessary to focus on psychological counselors' well-being and mental health. Thus it is important to improve psychological counseling students' well-being in the process of counseling education (Myers, Mobley, and Booth, 2003).

Psychological counselor candidates are expected to be aware of their own problems, to have positive opinions and thoughts in terms of psychological help-seeking, to believe the value of psychological assistance; besides, counselor candidates are expected to have high self-esteem. Determining counselor candidates' psychological symptoms and providing psychological assistance are required because of the fact that the only criterion for participation into psychological counseling education in Turkey is the university entrance exam scores; and because of the failure in evaluating the level of counselor candidates' psychological symptoms and personality traits. The aim of this research is to examine the effects of psychological well-being, psychological help-seeking attitude and self-esteem on psychological counselor candidates' psychological symptoms.

### **Method**

This research is a descriptive study, and it is based on establishing and creating a model. The general research hypothesis is related to the fact that variables of psychological well-being and attitude towards psychological help seeking all together affect the level of psychological

symptoms negatively and they can explain the change in a negative way. Research group of the study consists of a total of 439 students (300 female and 139 male) attending to Psychological Counseling and Guidance Programs. Research data were obtained using Psychological Well-Being Scale, Psychological Help-Seeking Attitudes Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Short Symptom Inventory. SPSS 15.0 LISRELL 8.51 software was used for data analysis. Confirmatory factor analysis and Path analysis in which hypotheses are tested have been applied.

### Findings

In the research, analyzing correlations between variables; it was determined that there are negative significant relationships between psychological symptoms and psychological well-being ( $r=-0,40$ ,  $p<0.01$ ); help-seeking attitude ( $r=-0.24$ ,  $p<0.01$ ) and self-esteem ( $r=-0.33$ ,  $p<0.01$ ). As a result of confirmatory factor analysis used in the study, it was found that fit indices belonging to measurement models are at acceptable level; Cronbach Alpha values of scales are 0.86 – 0.86 – 0.90 and 0.93 respectively, and item total correlations are over 0.30. It was seen that values obtained in the model test are in compliance with the model ( $\chi^2/sd<3$ ;  $RMSEA\leq 0,08$ ;  $SRMR\leq 0,05$ ;  $GFI>0,90$ ;  $NFI>0,95$ ;  $NNFI>0,95$ ;  $CFI>0,95$ ). Based on these results, variables of psychological well-being and attitude towards psychological help-seeking all together affect the level of psychological symptoms negatively and they can explain around 24% ( $RS=0.24$ ) of the negative change. With regard to the effect of variables separately, it was determined that variables of psychological well-being and psychological help-seeking have a negative and significant effect on the level of psychological symptoms, on the other hand, self-esteem variable alone does not have a significant effect on the level of psychological symptoms.

### Discussion

Based on the results of the research, the concept of psychological well-being can make a significant contribution to the determination of psychological counselor candidates' mental health and psychological needs. That is because, according to psychological well-being perspective, a person's well-being is explained through orientation and potential towards living well and doing good (Forgeard, Jayawickreme, Kern and Seligman, 2011). The higher a person's well-being becomes, the more potential a person has in terms of living and behaving positively. Indeed, psychological well-being includes self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental control, life purpose, and personal development (Ryff, 1989). This positive potential status may have an important function in experiencing less psychological problems by psychological counselor candidates. It can be said that, when higher level of psychological well-being for psychological counselor candidates as helpers is aimed, they will have lower level of psychological symptoms or this can contribute to the reduction of their existing symptoms.

Besides, while emphasizing the relationship between psychological counselor candidates' help-seeking attitude and psychological symptoms, it was found that there was a negative relationship between help-seeking attitude and high level of negative affectivity (Leech, 2007); there is a negative relationship between severity of symptoms and psychological help-seeking attitude (Komiya, Good and Sherrod, 2000). If psychological counselor candidates' have a positive attitude towards psychological help-seeking, this will contribute to their orientation towards seeking-help for psychological symptoms and to the reduction of their psychological symptoms experienced.

On the other hand, in this study, cause and effect relationship between counselor candidates' psychological symptoms and their self-esteem was not found. On the other hand, as emphasized in the literature, self-esteem is a variable with regard to compliance with its contribution to our emotional field clearly accepted. It is indicated that high level of self-esteem is associated with person's happiness though not revealing the cause-and-effect relationship; and it supports features such as establishing better relations with others and creating a positive impression (Weiten, Hammer and Dunn, 2016). In this regard, psychological counselors' having

high level of self-esteem is a desired situation that will also contribute to their effective counseling skills. Therefore, it is possible to focus on increasing psychological counselor candidates' self-esteem.

### **Conclusion**

According to the results of this study, it was determined that variables of psychological well-being and psychological help-seeking have a negative and significant effect on the level of psychological symptoms, on the other hand, self-esteem variable alone does not have a significant effect on the level of psychological symptoms. It will be beneficial to focus on psychological counselor candidates' symptoms in psychological counseling education programs and applications and to conduct new studies. In the process of counseling education, concentrating on enhancing counselor candidates' psychological well-being and their help-seeking attitudes and their self-esteem may be helpful.