

## Psikolojik Danışma'nın Depresyona Etkisi: Yarı Deneysel bir Çalışma

 Ahmet Tanhan,<sup>1-6</sup>  Sedef Ünsal Seydooğulları,<sup>7</sup>  Ahmet Nalbant<sup>6,8,9</sup>

- <sup>1</sup>Adıyaman Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Adıyaman, Türkiye  
<sup>2</sup>Kuzey Karolayna Devlet Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kuzey Karolayna, ABD  
<sup>3</sup>Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Merkezi- ESAM, Ankara, Türkiye  
<sup>4</sup>Al-Balkhi İslami Psikoloji Çalışmaları Enstitüsü ve Uluslararası İslami Psikoloji Öğrencileri, Malmö, İsveç  
<sup>5</sup>Müslüman Ruh Sağlığı Enstitüsü, ABD  
<sup>6</sup>Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği, İstanbul, Türkiye  
<sup>7</sup>Düzce Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Düzce, Türkiye  
<sup>8</sup>Cansağlığı Vakfı, İstanbul, Türkiye  
<sup>9</sup>Adıyaman Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Adıyaman, Türkiye



### Cite this article as:

Tanhan A, Ünsal Seydooğulları S, Nalbant A. Psikolojik Danışma'nın Depresyona Etkisi: Yarı Deneysel bir Çalışma. J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(2): 167-182.

### Address for correspondence:

Ahmet Tanhan.  
Adıyaman Üniversitesi,  
Psikolojik Danışmanlık ve  
Rehberlik Anabilim Dalı,  
Adıyaman, Türkiye  
**Phone:** +1-724-888-3990  
**E-mail:**  
tanhanahmet3@gmail.com

**Submitted:** 21.05.2023

**Revised:** 19.12.2023

**Accepted:** 24.06.2024

**Available Online:** 19.07.2024

JCBPR, Available online at  
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under  
a Creative Commons  
Attribution-NonCommercial  
4.0 International License.

### ÖZ

Bu çalışmada, araştırmacılar olarak Türkiye'nin doğusunda yer alan bir üniversitedeki psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) ana bilim dalında eğitim gören son sınıf öğrencilerinin, öğretim üyelerinin süpervizörlüğünde yürüttükleri psikolojik danışma sürecinin danışanların depresyon düzeylerine etkisini ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanarak inceledik. Katılımcılar deney grubunda 133 ve kontrol grubunda 31 danışandan oluştu. Süpervizyon danışmanlığında danışma yapmayı kabul ederek araştırmaya katılan 110 psikolojik danışman adayı deney grubundaki danışanlara beş seanslık bireysel psikolojik danışma hizmeti verdi. Katılımcıların depresyon düzeylerini belirlemek üzere Beck Depresyon Envanterini kullandık. Deney sürecini olabildiğince kendinde ve işlevsel olarak yürütebilmek için Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM)'den faydalandık. Verilerin analizi için yapılan kovaryans analizi sonuçlarına göre bireysel psikolojik danışma hizmetinin danışanların depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde düşürdüğü görüldü. Sonuçlara göre deney ve kontrol gruplarının depresyon düzeyi puanlarına ilişkin ön testler kontrol edildiğinde son test puanlarındaki değişkenliğin yaklaşık %18 ( $\eta^2=0,175$ ) olduğunu bulduk. Türkiye'de PDR hizmetlerine gereken önemin verilmediği ve ruh sağlığı alanında PDR'den yeterince faydalanılmadığı düşünüldüğünde bireysel psikolojik danışma hizmetinin depresyon düzeyini düşürdüğüne ilişkin mevcut bulguları içeren araştırma, psikolojik danışma alanında özgün bir yere sahiptir. Bu yönüyle bu çalışmanın ruh sağlığı alanına önemli bir değer ve boyut katacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik danışmanlık, ruh sağlığı, depresyon, psikolojik danışmanlık klinik modeli.

### ABSTRACT

#### Counseling Effect on Depression: A Quasi-experimental Study

In this study, as the researchers, we tried to explore the effect of the individual psychological counseling services provided by senior counseling students studying in the Department of Psychological Counseling and Guidance at a university in the eastern region of Türkiye. We examined the counseling sessions effect on the depression levels of the clients using a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The counselor candidates received supervision from eight faculty members. We had 133 students/clients in the experimental group and 31 students/clients in the control group and 110 counselor

candidates provided five individual counseling sessions to the clients in the experimental group. We used Beck Depression Inventory to determine the participants' depression levels. We utilized Psychological Counseling Clinic Model (PCOM) to conduct the research process as mindfully and functionally as possible. According to the results of the covariance analysis performed to analyze the data, we found that individual counseling services significantly reduced the depression levels of the clients. When the pre-tests regarding the depression level scores of the experimental and control groups were controlled, the variability in the post-test scores was approximately 18% ( $\eta^2=0.175$ ). Considering that counseling is not given enough importance in Türkiye and counseling departments' capacity is not utilized sufficiently in the field of mental health, the current research has a unique place in the field of counseling. In this respect, we think this study can add a significant value and direction to the field of mental health.

**Keywords:** Counseling, mental health, depression, psychological counseling clinic model.

## GİRİŞ

Gittikçe daha da hızlanan sosyokültürel, ekonomik, politik ve teknolojik gelişmelerin insanı duygusal, davranışsal ve bilişsel ve manevi olarak etkilemesi ile birlikte ruh sağlığı meseleleri de daha önemli hale gelmiştir (Tanhan, 2020). Ruhsal bozukluklardan depresyonun günümüzde bir çığ gibi büyüyerek ilerlediği aşikâr bir olgudur (Kennedy ve ark, 2024).

Son zamanlarda adı sıkça duyulan ve yaygınlığı yüksek değerlere sahip duygudurum bozukluklarından biri olan depresyon çağımızın önemli hastalıklarından biri haline gelmiştir (Yıldırım ve ark, 2015). Dünya çapında yaygınlığı çok yüksek olan depresyon, zihinsel sağlıkla ilişkili hastalık yükünün önde gelen nedeni olup dünya genelinde 300 milyondan fazla insanı etkilemektedir ve dünyanın tüm bölgelerinde sürdürülebilir kalkınmanın önünde büyük bir engel teşkil ettiği belirtilmektedir (Herrman ve ark, 2019; Lund ve ark, 2018).

Duygudurum (mood), insanların o anda yaşadıkları duygu veya durumları (hüzünlü, anhedonik, mutlu vs.) ifade etmektedir. Örneğin; bir kişiye “yüzünden düşen bin parça” denildiğinde kişinin hüzünlü, öfkeli bir duygudurumda olduğu anlaşılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). DSM-5-TR kriterlerine göre duygudurum bozukluğu, normal olmayan bir duygu durumundan meydana gelen psikopatolojik bir durumdur (American Psychiatric Association, 2022). Duygudurum bozukluğu yaşayan çoğu kişi yaşamlarının önemli bir kısmında depresyon geçirir (Morrison, 2016). Duygudurum bozukluğu, şiddetli ve uzun süre devam etmesi halinde duygulanımda bozulmaya ve sonuçta bireyin depresyona girmesine yol açmaktadır (Yıldırım ve ark, 2015). Depresyon ise tüm ülkelerde görülme sıklığı %4–7,1 olan, bireysel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörlerle de ilişkili, kronik ya da tekrarlayan bir duygudurum bozukluğudur (Ulusoy, 2022). Kişi geleceğine olumlu bir bakış açısıyla bakamaz. Kendini öldürme düşüncelerine sahip olduğu gibi, hayatına son verme girişiminde de bulunabilir. Bunlara ek olarak depresyon kişide uykusuzluğa, aşırı kilo kaybına veya kilo

artışına, cinsel işlevde isteksizliğe vb. sebep olan bir duygudurum bozukluğudur. Yorgunluk ve suçluluk hissi, üzgün hissetme, benlik saygısının azalması, dikkat ve konsantrasyon problemleri, iştah ve uyku düzeninde bozulmalar ve ölümle ilgili düşünceler en belirgin semptomlarıdır (Ulusoy, 2022).

İstatistikler yetişkinlerin %5'i (erkeklerde %4 ve kadınlarda %6) ve 60 yaşın üzerindeki yetişkinlerin %5,7'si dahil olmak üzere nüfusun tahminen %3,8'inin depresyon yaşadığını göstermekte olup (Institute of Health Metrics and Evaluation, 2023), bireyde ve bireyin hayatında ekonomik, toplumsal, fiziksel ve duygusal sorunların ortaya çıkmasına sebep olan faktörler içerisinde ilk beşe girmektedir (Cryan ve ark, 2002). Bu yüzden ruh sağlığı meselelerini yaşayan insanların bu durumlarını ele almak hem toplum hem de birey açısından oldukça önemlidir (Tanhan, 2020). Depresyon; bireyde çaresizlik, endişe, üzüntü gibi duyguların eşlik ettiği; dürtü ve güdülerde azalma, hobilere karşı ilgisizlik, cinsel istek kaybı, sosyal izolasyon, iş gücü ve yeti yitimi gibi davranışlarla kendini göstermekte; daha sonra ise bireyin bu davranışları toplumsal düzeyde sosyal ve ekonomik sorunlara temel oluşturmaktadır (Özdel ve ark, 2002).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organisation-WHO) yaptığı araştırmalarda, dünyada 100 milyondan fazla insanın (%3 ila %5'inin) depresyon şikayetleri olduğu belirtilmiştir (Haefly, 1990). Avrupa'da %20 oranında görülen ruhsal bozuklukların temelinde depresyonun olduğu görülmektedir. Bu durum ruhsal bozuklukların oluşumunda depresyonun azımsanmayacak oranda etkili olduğunu göstermektedir.

## Depresyon Tanı Kriterleri

Depresyonda genetik, sosyokültürel ve toplumsal birçok tetikleyici faktör bulunmaktadır. Depresyona neden olan bu tetikleyiciler bazen tek başına risk faktörüyken, bazen de birden fazla tetikleyiciler bireyin depresyona girmesine sebep olur. Depresyon geçiren kişilerin çocuklarında depresyonun görülme riskinin iki–üç kat arttığı gözlenmektedir. Yapılan ikiz araştırmalarında ise ikizlerden birisinde depresyon görülüyorsa diğere

rinde görülme oranı %31–42 civarındadır. Ruh sağlığı hizmeti alındıktan sonra depresyonun tekrar etmesinde daha çok kalıtımın rolü olduğu vurgulanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Genetik yatkınlığın yanı sıra (Beardslee ve ark, 1998), nevroitik kişilik özelliği (Watson ve ark, 1994), stresli yaşam olayları (Hankin, 2006; Kafes, 2021), bireyin tek başına yaşam sürmesi, düşük sosyo-ekonomik düzey (Kafes, 2021), yaşın ilerlemesi-yaşlılık, yaşamda stres yaratan faktörlerin bulunması, anksiyete-kaygı, herhangi bir hastalık durumu, aile içi çatışma, aileden birinin kaybı, aile düzeninin bozulması gibi faktörler depresyonun nedenleri arasında sıralanmaktadır (Bag, 2014; Kafes, 2021).

Kişiden kişiye farklı düzeylerde ve şiddette ortaya çıkan depresyonun karamsar, değersiz ve çökkün hissetme, benlik saygısının düşmesi, suçluluk duygusu ve intihar düşünceleri gibi ruhsal belirtileri; bedensel etkinliklerde yavaşlama, kendisine yönelik kısıtıcı eylem ve girişimler, aşırı bakımsızlık, bağımlılık yapan maddelere karşı düşkünlük gibi davranışsal belirtileri; odaklanmanın azalması, zihinsel işlevlerde yetersizlik, geleceğe karşı olumsuz düşünme gibi zihinsel belirtiler ve uyku ve iştah değişiklikleri, cinsel işlev bozuklukları, uykusuzluk veya aşırı uyuma, tansiyon düşmesi, sırt ve baş ağrıları ve enerji azlığı gibi bedensel belirtilerinden söz edilebilir (Yıldız ve Eliş Yıldız, 2009).

Yukarıda bahsedilen depresyonun belirtileri bu psikopatolojiyi tanılamak için önemli göstergeler sunmaktadır. Ancak bu belirtilerin çoğu kimi zamanlarda her insanda görülebilen belirtilerdir. Amerikan Psikiyatri Derneği (American Psychiatric Association, 2022)'ye göre kişiye depresyon tanısının konulması için; gün boyu çökkün duygudurumu, etkinliklere karşı ilginin azalması ve zevk alamama, belirgin kilo kaybı veya alımı, uykusuzluk veya aşırı uyuma, her gün yaşanan yorgunluk ve bitkinlik, odaklanmada güçlük, yinelenen intihar düşüncesi veya intihar girişimi, değersizlik ve suçluluk duygusu belirtilerinin en az beşinin iki hafta süreyle devam etmesi gerekmektedir. Ek olarak bu belirtilerin klinik açıdan bireyin toplumsal yaşamında belirgin sorunlara yol açması yani bireyin genel işlevsellik durumunda bir düşüşe neden olması gerekmektedir.

### Depresyona Kuramların Bakış Açısı

Depresyona farklı pencerelerden bakan farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kuramların başında psikanalitik kuram gelir ve depresyonda olan kişilerin çocukluk dönemlerinin ilk yıllarında yaşamış oldukları narsistik yaralanmalar üzerinde durur. Bu narsistik yaralanmalar yaşamlarının sonraki dönemlerinde devam etmekte ve onları çevreden destek aramaya itmektedir. Bu durum bireylerin üst benlik gelişimleri üzerinde olumsuz etki yaparak katı üst benlik geliştirmelerine neden olur. Böylece bu kişilerde ortaya çıkan oral bağımlılık ihtiyacı diğerlerine boyun eğme ve onlardan onay görme eğilimini artırmaktadır. Bu durumun depresif kişiliğe sahip olma üzerinde etkisi büyüktür (Alper, 2012).

Depresyona başka bir açıdan açıklama getiren varoluşçu kurama göre ise depresyondaki kişiler, hayatlarındaki çoğu sorumluluğu kabullenmede kendini yetersiz gören ve varlıklarının anlamını sorgulamada sıkıntı yaşayan, özgür olmayan bireylerdir. Özgür olmayan depresif birey çevresine bağımlı yaşamakta ve böylece sevgi ve onay ihtiyacını yitirmemeye çalışmaktadır. Yani birey kendini değersiz-sevgisiz görerek varoluşsal suçluluk yaşamaktadır (Alper, 2012).

Depresyonu açıklayan diğer önemli kuram olan bilişsel kuram ise depresyonun düşünce içeriğindeki karışıklıklardan, anormalliklerden kaynaklı olduğunu savunmaktadır. Depresif kişinin düşünce içeriğini Beck, kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin algılarında kötümserlik, endişe ve kaygının artması olarak açıklar. Bilişsel kuram depresif bireylerin daha sert, çevreden sürekli talep eden, gerçek dışı inançlara ve şemalara sahip olan bireyler olduklarını savunur. Bilişsel kuramda düşünce yapısı ve içeriğindeki bu bozulmalar depresyon oluşumunda baskın neden olarak görülür (Yalom, 2012).

Davranışçı kuram da kişinin ödülleri eksiklik, kayıp veya azalma durumu yaşamalarının depresyona neden olduğunu savunmaktadır. Günlük sıkıntılara ilişkin davranışların olumsuz sonuçları depresif dönemlerde belirgin hale gelmektedir. Kişi bu sonuçlara ilişkin ödüllendirmenin olmaması ve cezanın artmasına bağlı olarak kendini eleştirme gücünü yitirdiği görülmektedir. Bu durum da depresyondaki kişilerin davranışlarının sonuçlarını kendi algılamalarıyla ödül-ceza durumlarına göre düzenlediklerini göstermektedir (Türkçapar ve ark, 2009).

### Üniversite Öğrencilerinde Depresyon

Gelişmekte olan bir ülkede kalkınmanın en önemli belirleyicilerinden biri nitelikli insan gücüdür (Tümekaya ve ark., 2021). Nitelikli insan gücünün yetişmesi de genç kuşaklara özellikle üniversite gençliğine bağlıdır (Demir ve ark, 2021; Doyumğaç ve ark, 2021). Bu yüzden ülkemizdeki üniversiteli gençlerin psiko-sosyal özelliklerinin ve sorunlarının incelenmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda üniversiteli gençlerin öne çıkan sorunları; şöyle sıralanabilir: eğitim olanaklarına ulaşamamak, iyi düzeyde eğitim alamamak, biyopsikososyal ve manevi meseleleri nasıl ele alacaklarını bilememek, ekonomik sorunlar, romantik arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları meseleler ve çevreye uyum süreçleri ile ilgili sıkıntılar, ders dışı etkinliklere zaman ayıramamak, ulaşım ve imkanlarının kısıtlılığı, öğrenimle ilgili yeterli rehberlik alamamaları, kendilerine güvenilmemesi ve saygı gösterilmemesi olarak sıralanabilir (Doyumğaç ve ark, 2021; Kaya ve ark, 2007; Subasi, 2023a, 2023b; Tanhan, 2020).

Bununla doğru orantılı olarak araştırmalar üniversite öğrencilerinin üniversite ortamında birçok psikososyal, akademik ve finansal zorlukla karşılaştığına işaret etmektedir (Bouteyre ve

ark, 2007; Eisenberg ve ark, 2007; Verger ve ark, 2010). Özellikle teknolojik gelişmelerin, üniversiteleri kişisel olmayan yerler haline getirerek öğrenciler arasında düşük sosyal destek ve izolasyona yol açtığı ifade edilmektedir (Connell ve ark, 2007). Üniversite yaşamındaki ilk deneyimlerin özellikle birinci sınıf öğrencilerinde uyum sağlamanın zorlu bir süreç olmasından (Friedlander ve ark, 2007) depresyon riskini artırdığı (Cooke ve ark, 2006; Leahy ve ark, 2010), dersler ilerledikçe ve karmaşıklıkla artan akademik baskıların depresyon riskini daha da artırdığı ileri sürülmektedir (Adlaf ve ark, 2001). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar öğrencilerin sağlığını tehdit eden en önemli psikolojik sorunun depresyon olduğunu ortaya koymaktadır (Özdel ve ark, 2002; Sherer, 1985).

Üniversite öğrencileri depresyonu bilişsel, duygusal, motivasyonel ve fiziksel belirtilerle gösterir. Bilişsel ve duygusal boyutlar konsantrasyon eksikliği, kendini suçlama, kendini sevmeme, mükemmeliyetçilik, umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık ve üzüntü ile sergilenmektedir (Whisman ve ark, 2000). Ayrıca üniversite öğrencilerinde depresyon, yetersiz öğrenme ve düşük bilişsel performansla ilişkili bulunmuştur (Dahlin ve ark, 2005; Yüksel, 1984). Depresif durumdaki öğrenciler motivasyondan yoksundur ve akademik performansta sorun yaşar, bu da üretkenliğin azalması ve derslerde başarısızlık olarak kendini gösterebilir (Heiligenstein ve ark, 1996). Sayılanlara ek olarak; kişiler arası ilişkiler ile ilgili zihinsel meşguliyet, barınma, akademik ve ekonomik sorunlar, bunun beraberinde getirdiği atanamama kaygısı ve iş bulamama korkusu üniversite gençliğinin depresyon düzeylerini artırdığı düşüncesini akıllara getirmektedir (Özgüven, 1992).

Genel olarak üniversite öğrencilerinde depresyonun görülme oranı %17–23 arasındadır. Üniversite içinde yer alan psikolojik danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin %45'inde depresyon belirtileri görüldüğü yapılan araştırmalarca saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin depresyon düzeylerinin araştırıldığı çalışmalarda bu oranın %32–35 arası olduğu bulunmuştur. Bu oranlar üniversite öğrencilerindeki depresyonun azımsanmayacak düzeyde olduğunu önemli bir göstergesidir (Deniz ve Sümer 2010; Doğan ve ark, 1994).

Ruh sağlığı meseleleri ve diğer (örn., akademik, kişiler arası ilişki) sorunların üniversite öğrencilerinde yüksek düzeyde olması öğrenciler açısından ruh sağlığı hizmetlerine başvurmayı gündeme getirmektedir (Tanhan ve ark, 2020). Bu hizmetlere ulaşma durumu, öğrencinin rahatlamasını sağlayabilmekte ve sorunlarının çözümü konusunda motivasyonlarını ve uyum gücünü artırabilmektedir. Böyle bir yardım arama davranışı; profesyonel olmayan (örn. arkadaş, aile, akraba, komşu) veya profesyonel (örn. psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman) kaynaklardan akademik, sosyal, kişisel ve duygusal birçok alandaki sorun için talep edilen sosyal destek şeklinde tanımlanmaktadır (Fallon,

2001). Yapılan araştırmalar gösteriyor ki üniversite gençleri yardım alma davranışında daha çok profesyonel olmayan yolları tercih etmektedir. Hal böyle olunca birey çoğu zaman yaşadığı sorunların üstesinden gelememekte ve bunun aşılabilir bir sorun olduğunu düşünmeye başlamakta, bunun sonucunda da birey kendini daha kötü hissedebilmektedir.

Üniversite öğrencileri için yardım arama sürecinde başvuru alan yardım kaynaklarından birisi, üniversitelerin bünyesinde bulunan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) merkezleridir (Tanhan ve ark, 2020, 2022). Boyd ve ark. göre (2003), PDR merkezlerinin üç temel görevi vardır. Bu görevler akademik, mesleki, gelişimsel zorluklar ve psikolojik problemler yaşayan üniversite öğrencileri için; psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetlerinin sağlanması, destek sunacak önleyici çalışmaların yapılması, müşavirlik ve gelişimsel programların çeşitlendirilerek geliştirilmesidir. Bu görevler temelinde Türkiye'deki üniversitelerin bünyesinde öğrencilere psikolojik, akademik, mesleki ve gelişimsel destek sağlamakla yükümlü PDR merkezlerine ilişkin ilgili yasal düzenleme şu şekildedir: "2547. sayılı YÖK kanunu 47. maddesi, yükseköğretim kurumları ya da üniversiteleri, PDR merkezleri kurmakla, öğrencilerin kişisel ve ailevi sorunlarını çözümlenmekle yükümlü kılmaktadır." (Erkan ve ark, 2011).

Belirtilen işlevleri yerine getirmek üzere yasal düzlemde var olan PDR merkezlerine duyulan ihtiyacın fazla olmasına rağmen genel bağlamda sayılarının oldukça az olması üniversitelerde verilen psikolojik yardım hizmetleri açısından önemli bir sorundur (Tanhan, 2018; Tanhan ve ark, 2020, 2022). Diğer taraftan öğrencilerin büyük bir kısmının profesyonel olmayan kaynaklardan yardım arama eğiliminde olmalarından, PDR merkezlerinden yardım arama ve bu merkezlerden faydalanma durumu oldukça düşüktür (Koydemir ve Demir, 2005). Bu durum da öğrencilerin ruh sağlıkları için önemli bir destek sisteminden yeterince faydalanamamaları anlamında PDR merkezlerinin işlevselliğini etkileyen başka bir boyuttur.

Bu araştırmanın etkili ve işlevsel şekilde sürdürülebilmesi için benimsenen Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM), (Tanhan ve ark, 2020, 2022), araştırmanın birinci yazarı tarafından geliştirilmiş olup, bağlamsal koşulları dikkate alan Ekolojik Sistem Teorisi (EST) temeline dayandırılmıştır. Bireylerin koşulları doğrultusunda psikolojik kaynakların en etkin şekilde değerlendirilmesi amacını taşıyan söz konusu modelle tasarlanan mevcut araştırma, verilen psikolojik danışma hizmetinin öğrencilerin ruh sağlığı açısından önemli bir tehdit oluşturan depresyonun sağaltımı üzerinde ne ölçüde etkili olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. PDKM izlenerek yapılan bireyle psikolojik danışmanın üniversiteli danışanların kaygı düzeyini düşürdüğü (Tanhan ve ark, 2020) ve psikolojik esneklik düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Tanhan ve ark, 2022).

### Araştırmanın Amacı

Süpervizyon eğitimi alan PDR dördüncü sınıf öğrencileri tarafından, PDR birim/merkezine başvuran üniversite öğrencilerine (danışan) verilen bireyle psikolojik danışma hizmetinin, öğrenci/danışanların depresyon düzeylerine etkisinin araştırılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

### Araştırmanın Önemi

PDR merkezlerine psikolojik destek için başvuran üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sıkıntılara bakıldığında birçoğunda depresyon belirtileri görülmüştür (Deniz ve ark, 2004). Bu noktada gelişimsel açıdan en üretken ve akademik, mesleki ve kişisel gelişim olarak yaşamlarının en yoğun dönemlerinde olan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ruhsal sorunların çözümüne ilişkin girişimler büyük önem taşımaktadır.

Son 20 yıllık ilgili alanyazın tarandığında bireyle psikolojik danışma ile depresyon arasındaki ilişkinin gelişimsel dönem olarak daha çok yaşlılarla ve ergenlerle çalışıldığı ve daha çok tıbbi rahatsızlıklarla ilişkilendirildiği görülmüştür. Buradaki araştırmaya benzer şekilde üniversite öğrencilerinde depresyon ve psikolojik danışma ilişkisini konu edinen araştırmalarda depresyonun tedavisinde grupla psikolojik danışma (Bistamam ve ark, 2015; Koutra ve ark, 2010), psikodrama ve psikoterapinin etkililiği deneysel araştırmalarla incelenmiştir (Dami ve ark, 2019; Sa'ad ve ark, 2014; Yıldız ve Aslan, 2017). Türkiye'de bu makalede ele alınan bireyle psikolojik danışmanlığın depresyona etkisini inceleyen mevcut araştırma kadar kapsamlı yarı deneysel bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın önemine işaret etmektedir.

### YÖNTEM

**Araştırma Deseni:** Bu araştırmada PDR bölümünün son sınıfında okuyan psikolojik danışman adaylarının üniversite öğrencilerine yönelik süpervizyon eşliğinde sunduğu psikolojik danışma hizmetinin öğrencilerin depresyon düzeylerine etkisi incelendi. Araştırma ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır.

**Katılımcılar:** Araştırmaya katılımcı olarak Türkiye'nin doğusunda bulunan bir üniversitede okuyan, üniversitenin psikolojik danışmanlık birimine başvuran ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler alındı. Araştırmanın yapıldığı dönemde birime başvurarak psikolojik danışma hizmeti alan 254 danışandan araştırmaya katılmayı kabul eden 210, ön test ve son testleri eksiksiz dolduran 163 kişi oldu. Her iki testi tam doldurmayan danışanlar araştırmaya dahil edilmedi. Deney grubunda 133 (65'i kadın [%48,87], 68'i erkek [%51,12]) ve kontrol grubunda 31 (21'i kadın [%67,75], 10'u erkek [%32,25]) danışan yer aldı. Katılımcılar üçüncü sınıf (n=53) ve dördüncü sınıf (n=80) düzeylerinde olup yaşları 20–21 yıl arasında değişmektedir. Sosyoekonomik durumları ise büyük oranda düşük

ve orta düzeydedir. Kontrol grubundaki danışanlara psikolojik danışma hizmeti veren aday psikolojik danışman sayısı ise 110 kişidir. Aday psikolojik danışmanlara süpervizyon desteği haftalık olarak üniversitenin PDR ana bilim dalında öğretim görevlisi olarak çalışan ve alanda doktora eğitimini tamamlamış (PhD) sekiz akademisyen tarafından sağlandı.

**Veri Toplama Araçları:** Araştırmada depresyon düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği kullanıldı. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm ile ilgili demografik bilgiler ise araştırmacıların geliştirdiği Kişisel Bilgi Formuyla elde edildi.

**Beck Depresyon Ölçeği:** Beck, Ward ve Mendelson tarafından 1961 yılında depresyon (zorlantı) belirtilerinin yoğunluğunu ölçmek için geliştirilen ve kişinin kendisini değerlendirdiği bir değerlendirme ölçeğidir. Bazı araştırmacılar depresyon tanısı koymaktan ziyade belirtilerin şiddetini sayısal olarak belirlemek için kullanırken bazıları da kesme puanı belirleyerek tanı için faydalanılabileceğini söylemişlerdir (Avşar, 2007; Hisli, 1989). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Hisli (1989) üniversite öğrencileriyle kesme puanının 17 olabileceğini bildirdi. Ölçek, ruh durumunu içeren 21 madde içermekte ve her bir madde dört dereceden (0, 1, 2, 3) oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Ölçekten alınan puanların toplam yüksekliği depresif belirtilerin yoğunluğunu ifade etmekte; 0–9 puan minimal, 10–16 puan hafif, 17–29 orta ve 30–63 puan şiddetli düzeyde depresyon belirtisi sayılmaktadır. Farklı çalışmalarda yüksek düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik bulundu. Avşar (2007) ölçeğin içsel güvenilirliğinin ortalama olarak 0,86 olduğunu ve farklı çalışmalarda 0,73–0,92 arasında olduğunu ifade etti. Mevcut araştırmada Cronbach alfa güvenilirlik puanları ön test için 0,95 ve son test için 0,91 olarak gözlenmiştir. Kontrol grubunda kişi sayısı az olduğundan değerleri deney ve kontrol grupları için birlikte hesaplandı.

**Uygulama Süreci:** Araştırma kompleks bir uygulama sürecine sahip olduğu için bu süreç aşağıdaki başlıklar altında ayrı ayrı ele alındı. Aşağıda uygulama sürecinin aşamaları açıklandı.

**Uygulama Öncesi Etik İzin:** Araştırma öncesinde; araştırma ve uygulamalar için gerekli birimlerden izinler alındı, bu çerçevede araştırma süresince katılım sağlayan tüm danışan, aday psikolojik danışman ve süpervizörlük yapan akademisyenlere gerekli bilgilendirmeler yapıldı. Katılımcılar katılım gönüllülüğü ve etik kurallar hakkında hem yazılı hem de sözlü olarak bilgilendirildi. Araştırma ve uygulama aşamalarının tümünde süreç, Helsinki Deklarasyonuna uygun bir şekilde yürütüldü.

**Uygulama Merkezi/Psikolojik Danışma Merkezi/Birimi (PDM/PDR Klinik):** Bu araştırma Tanhan ve ark. (2022) tarafından geliştirilen Psikolojik Danışmanlık Klinik Model (PDKM) temel

alınarak gerçekleştirildi. Bu araştırmanın uygulandığı merkez için danışam hizmeti veren PDR öğrencileri, süpervizörler ve bu süreçle ilgilenen diğer kişiler tarafından şu isimler kullanılmıştır: PDR kliniği, PDM (Psikolojik Danışmanlık Merkezi) ve psikolojik danışmanlık birimi. PDR kliniği danışmanlar tarafından en çok kullanılan isim olmuştur. Bu çalışmada yol haritası olarak kullanılan Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM)'nin geliştirilmesinin sebebi; üniversitenin öğrencilere psikolojik danışma hizmeti verme misyonuna sahip psikolojik danışma merkezine çok sayıda öğrenci başvurmasına rağmen yeterince uzman olmadığının gözlenmesi ve buradan yola çıkılarak kaynakların kısıtlı ve ihtiyacın fazla olduğu koşullarda mümkün olan desteği bağlamsal koşulları değerlendirerek verme motivasyonudur (Tanhan ve ark, 2020, 2022). Bu motivasyonla PDM (PDR kliniği), psikiyatri ana bilim dalı ve PDR ana bilim dalı PDKM'nin ve mevcut araştırmanın paydaşları olarak belirlendi. Ek olarak; Sağlık, Spor Daire Başkanlığı ile kampüste yer alan Diyanet İşleri Başkanlığında çalışan resmi görevlilere de bilgilendirme yapıldı.

PDR Ana Bilim Dalı Başkanlığı ile görüşüldü ve gerekli bilgilendirmeler yapıldı. Ardından son sınıf psikolojik danışman adaylarına araştırmaya gönüllü olarak katılarak PDR ana bilim dalındaki hocalarından ve PDR merkezindeki uzmanlardan süpervizyon almak üzere danışma yapabilecekleri duyuruldu. Ana bilim dalındaki 130 öğrenciden araştırmaya katılım göstermek istediğini belirten 110 öğrenciye danışma sürecinde ve araştırma süresince uymaları gereken etik kurallar hakkında bilgilendirme toplantısı yapıldı.

Deney ve Kontrol (Bekleme) Grupları: Araştırma sürecine danışan olarak katılan her danışana araştırma süreci ile ilgili bilgi verildi; acil durum bildiren, intihara meyilli olan veya istismara uğramış olan ve depresyon ölçeğinden aldıkları puanları yüksek olan danışanlara öncelik verilmesi dışında tüm danışanlar başvuru sırasına göre sürece dahil oldu. Katılım için gönüllü olmayan danışanlara da hizmet verildi, ancak verileri araştırmaya dahil edilmedi. Katılım gösteren danışanlara da etik olmayan bir durum gerçekleştiğinde ya da onamını geri çekmesi durumunda kendisine ait verinin kapsam dışı bırakılacağı söylendi. Bir eğitim dönemi süresince devam eden uygulamalarda deney grubunu oluşturan danışanlar bir ya da iki haftalık aralıklarla beş seans (beş saat) psikolojik danışma hizmeti aldı. Süre yetmediği için psikolojik danışma hizmeti alamayan ve kontrol grubunu oluşturan 31 danışana istedikleri takdirde dönem arasında veya bir sonraki dönemde danışmanlık hizmeti alabilecekleri belirtildi.

Deney grubuna intihar düşüncesi veya girişimi aktif olan, kendine veya bir başkasına zarar verme düşüncesi veya davranışı yakın zamanda olan danışanlar öncelikli olarak atandı. Ek olarak, psikiyatrik bir durumu veya tanısı olan, bunu ifade ve ta-

lep eden danışanlar da deney grubuna öncelikli olarak dahil edildi. Ardından depresyon ölçeğinden en yüksek puana sahip olandan başlayarak danışanlar deney grubuna alındı.

Danışan ve Aday Psikolojik Danışman Eşleştirilmesi: Aday psikolojik danışman ve danışanların eşleştirmesinin mümkün olduğunca sağlıklı ve etik kurallara uygun bir şekilde yapılması için danışman ve danışanlara ait isim-soy ismi (takma ad) iletişim adresleri, uygun gün ve saatleri, yaşadığı yer ve danışmanda/danışanda cinsiyet tercihi yapıp yapmadığına ilişkin bilgiler gönüllülük çerçevesinde alınarak her danışmanın iki danışanla eşleşmesi sağlandı. Araştırmaya katılmak istemeyen danışanların ön test ve son test verileri alınmadı ancak psikolojik destek sunulmaya devam edildi.

Bazı danışmanlar gönüllülük çerçevesinde ikinci danışanları almış olmakla birlikte genelde benimsenen yaklaşım bir danışana verilen danışmanların ikisinin de ağır düzeyde olmamasına dikkat etmek oldu. Örneğin; bir danışanın depresyon düzeyi yükseğe (intihar düşüncesi vb.), diğer danışanın daha gelişimsel meseleleri (okul, ilişkiler, iletişim vb.) olmasına özen gösterildi.

Psikolojik Danışma Seansları (Oturumlar): Süpervizörlerin, süpervize edecekleri aday psikolojik danışmanlarla psikolojik danışma uygulamaları hakkında teorik ders yapmalarının ardından danışman adayları danışanlarıyla telefon görüşmesi üzerinden ilk randevularını oluşturdular. Her seansın ortalama 40–60 dakika sürdüğü danışma sürecinde her danışanla beş seans görüşüldü. Birinci seansta bilgilendirilmiş onam formu ve ilk görüşme formu dolduruldu. Danışanın izni ölçüsünde danışman adayları seanslarını video veya ses kaydına alarak süpervizörle paylaştı ve seans kayıtları üzerinden geri bildirim aldı.

Süpervizyon Süreci: Süpervizyon süreci üniversitenin PDR ana bilim dalında çalışan ve psikolojik danışmanlık eğitiminde doktorası (PhD) olan sekiz akademisyen tarafından yürütüldü. Danışmanlık dersi her oturumdan sonra düzenli olarak gerçekleştirildi. Süpervizörler tarafından aday psikolojik danışmanlara izlemeleri gereken özel bir psikolojik danışma yaklaşım veya kuramı önerilmedi, duygu ve içerik yansıtması, empatik dinleme, asgari düzeyde teşvik gibi terapötik beceriler ve danışan merkezli psikolojik danışma yaklaşımının önemi vurgulandı. Danışma sürecini yürüten psikolojik danışman adayları danışmalarında %70 oranında danışan merkezli yaklaşımı benimsemiş olup, buna ek olarak, lisans eğitimleri sırasında teorisini almış oldukları danışma yaklaşımları dersleri içeriğinden faydalanarak eklektik bir yaklaşım benimsediler (örn., Bilişsel Yaklaşım, Gestalt Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi).

Kuramsal Çerçeve: Bu çalışmada Ekolojik Sistemler Teorisi (EST) ve araştırmanın birinci yazarı tarafından geliştirilen Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli (PDKM) (Tanhan ve ark, 2020, 2022) temel alındı. Danışanların ve hizmetleri veren ruh sağ-

**Tablo 1.** Normallik varsayımına ilişkin Kolmogorov-Smirnov testine ilişkin sonuçlar

Depresyon		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		z	SS	p	z	SS	p
Ön test	Deney	0,226	111	0,000	0,849	111	0,000
	Kontrol	0,183	31	0,010	0,897	31	0,06
Son test	Deney	0,282	111	0,000	0,686	111	0,000
	Kontrol	0,211	31	0,001	0,851	31	0,001

SS: Standart sapma.

lığı çalışanlarının içinde buldukları bağlama vurgu yapan EST'nin mikro, makro gibi çeşitli düzeylerinde danışan sayısının fazla ve kaynakların sınırlı olduğu durumlar için geliştirilen Psikolojik Danışmanlık Klinik Modeli yaklaşımı takip edildi.

### Verilerin Toplanması

Araştırma için Beck Depresyon Ölçeği ve katılımcıların demografik bilgilerini elde etmeye yönelik soruların da bulunduğu ön test ve son testler kullanıldı. Veriler, makalenin ilk yazarının şifreli e-maili üzerinden internet ortamında toplandı ve sadece ilk yazarın verilere erişimi mümkün oldu. Danışanların uygulama öncesi ve sonrası puanlarını karşılaştırmak üzere ve de danışanların kimliğini gizli tutmak için her birine psikolojik danışmanlık merkez/birimi (PDR kliniği) tarafından kendileriyle hiçbir şekilde ilişkilendirilmeyen sıradan sayılardan oluşan (1 ile 500 arasında) Psikolojik Danışan Numarası (PDN) verildi ve ön test ve son testi doldururken ad ve soyadı yerine bu PDN'yi kullanmaları istendi. Danışanlar ön test ve son testleri; linklere e-mail ya da mesaj aracılığı ile kendi elektronik cihazlarından ulaşarak, klinikteki araştırma için ayrılmış bilgisayarlardan masa üstünde bulunan link üzerinden, birimden çıktı alıp birimde veya eve götürerek uygun zamanda yapıp getirecek şekilde doldurdu. Ön testlerin alınması ilk seanstan önce, son testlerin alınması ise son oturumda ve sonraki 15 gün içinde yapıldı.

### Verilerin Analizi

Veri analiz sürecinde ilk olarak uç ve kayıp değerler ile analizlere ilişkin varsayımlar incelendi. Veri setinin hatalı ve eksik verilerden temizlenmesi için değişkenlere ilişkin frekans değerlerine bakıldı. Uç değerler ön test ve son test puanlarının z değerlerine dönüştürülmesiyle değerlendirildi. Z değerlerinin  $\pm 3,29$  aralığında ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görüldükten sonra yapılan Kolmogorov-Smirnov testi aracılığıyla normallik dağılımları test edildi (Tabachnick ve Fidell, 2007). Varsayımların karşılandığının görülmesi ve betimsel istatistiklerin incelenmesinden sonra verilen psikolojik danışma hizmetinin etkililiği kovaryans analizi (ANCOVA) ile incelendi. Analizler SPSS 25 programı ile test edildi.

### BULGULAR

Danışanlara verilen psikolojik danışma hizmeti öncesi ve sonrasında yapılan ölçümlerle psikolojik danışma sürecinden sonra danışanların depresif belirtilerindeki değişim incelendi. Verileri analiz etmeden önce deney ve kontrol grubunun depresyon düzeyine ilişkin ön test ve son test puanlarının normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov testiyle incelendi. Analize ilişkin bulgular Tablo 1'de verildi.

Normalliği test etmeye yönelik analiz sonuçları, deney grubuna ait ön test (Kolmogorov-Smirnov,  $z=0,226$ ,  $p=0,000$ ) ve son test puanı (Kolmogorov-Smirnov,  $z=0,282$ ,  $p=0,000$ ) ile kontrol grubunun ön test (Kolmogorov-Smirnov,  $z=0,183$ ,  $p=0,010$ ) ve son test puanlarının (Kolmogorov-Smirnov,  $z=0,211$ ,  $p=0,001$ ) normallik varsayımını karşılamadığını gösterdi. Normallik analizlere ilişkin önemli varsayımlardan biri olmasına rağmen, Green ve ark. (2000) gruplarda 15 ve üzeri katılımcı yer alması durumunda normallik varsayımının göz ardı edilebileceğini ve parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılabilirliğini belirtmiş olmalarından hareketle, araştırmada 15 üzeri katılımcı olması dolayısıyla analiz sürecine devam edildi.

Regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliği ve varyans eşitliği kovaryans analizine ilişkin önemli varsayımlardan bir diğeridir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Regresyon doğrularının eğimi ve varyans eşitliğine ilişkin sonuçlar, elde edilen p değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, dolayısıyla regresyon doğrularının eğimi ( $F_{1-138}=1,842$ ,  $p=0,177$ ) ve varyans eşitliği varsayımlarının karşılandığını gösterdi (Levene  $F_{1-140}=0,789$ ,  $p=0,376$ ). ANCOVA analizine ilişkin sonuçlar Tablo 2'de verildi.

Tablo 2'de verilen deney ve kontrol gruplarının depresif belirti puanlarına ilişkin kovaryans analiz sonuçları psikolojik danışma hizmetinin, deney grubunda yer alan katılımcıların depresif belirtileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ( $F_{1-139}=29,564$ ,  $p=0,000$ ). Uygulanan psikolojik danışma sonrası deney grubunda yer alan katılımcıların depresif belirtileri anlamlı düzeyde düşmüş ve deney grubunun son test

**Tablo 2.** Tekrarlı ölçümler için ANCOVA sonuçları

Kaynak	Kareler toplamı	SS	Kareler ortalaması	F	p	$\eta^2$
Model	2907,889	1	2907,889	60,366	0,000**	0,303
Depresyon	378,559	1	378,559	7,859	0,006*	0,054
Grup	1424,111	1	1424,111	29,564	0,000**	0,175
Hata	6695,800	139	48,171			
Toplam	15569,000	142				

ANCOVA: Kovaryans Analizi; Analysis of Covariance; SS: Standart sapma; \*: P<0,05; \*\*: P<0,001.

**Tablo 3.** Deney ve kontrol grubuna ilişkin betimleyici istatistikler

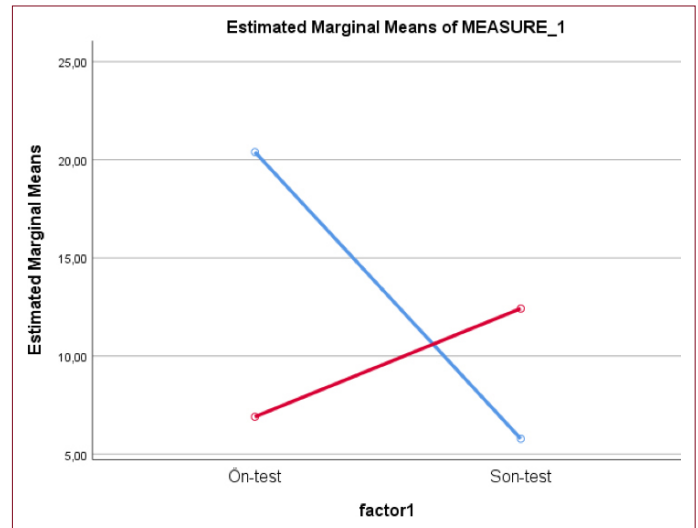
Grup	Ön test		Son test		Düzeltilmiş ortalama
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$
Deney	20,396	14,068	5,783	7,249	5,403
Kontrol	6,903	5,575	12,419	6,566	13,781
Toplam					

SS: Standart sapma.

puan ortalamalarının psikolojik danışma almayan kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulundu (Tablo 3). Bu bulguya göre, verilen psikolojik danışma hizmeti danışanların depresif belirtileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden oldu. Ek olarak bulgular, deney ve kontrol grubunda yer alanın, depresyona ilişkin ön testler kontrol edildiğinde, son test puanındaki değişkenliğin yaklaşık %18'ini ( $\eta^2=0,175$ ) açıkladığını gösterdi. Bu değer Cohen'e (1988) göre yüksek düzeyde etki büyüklüğünü ifade etmektedir.

Tablo 3'e bakıldığında, deney grubunun depresyon ön test puan ortalamasının  $\bar{x}=20,396$ , son test puan ortalamasının ise  $\bar{x}=5,783$  olduğu görüldü. Kontrol grubuna ait depresyon ön test puan ortalaması  $\bar{x}=6,903$  iken son test puan ortalaması  $\bar{x}=12,419$  olarak bulundu. Depresif belirtiler düzeltilmiş son test puan ortalamaları deney grubu için  $\bar{x}=5,403$  olarak, kontrol grubu için  $\bar{x}=13,781$  olarak hesaplandı. Deney grubu depresyon ön test ve son test puanları ile kontrol grubu depresyon ön test ve son test puan ortalamalarındaki değişimini gösteren çizgi grafik Şekil 1'de verildi.

Psikolojik danışma hizmetinin sunulduğu deney grubunun danışma süreci sonrası depresif belirti düzeyinin danışma süreci öncesi depresif belirti düzeyine göre büyük oranda azaldığı görülmektedir. Kontrol grubu açısından bakıldı-

**Şekil 1.** Depresyona ilişkin ön test ve son test puan ortalamalarındaki değişim.

ğında, danışma süreci sonrası depresyon puan ortalamalarının işlem süreci öncesine göre anlamlı bir azalış göstermediği ve hatta artış eğiliminde olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar, danışanlara sunulan psikolojik danışma hizmetinin depresif belirtiler üzerinde etkili olduğu ve önemli ölçüde bu belirtileri azalttığı yönündedir.



## TARTIŞMA

Bu araştırmada, Türkiye'nin doğusunda yer alan bir üniversitedeki psikolojik danışma merkezinde psikolojik danışma hizmeti veren PDR ana bilim dalındaki son sınıf öğrencilerinin aday psikolojik danışman olarak, ruh sağlığı alanında doktora eğitimine sahip akademisyenlerden aldıkları süpervizyon eşliğinde, danışanlara verdikleri hizmetin danışanların depresyon belirtileri üzerindeki etkisi ön test-son test kontrol gruplu (2x2) yarı deneysel desen ile incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları üniversitede okuyan, biyopsikososyal ve manevi meselelerini ele almak (çözmek) ya da yaşamlarındaki niteliği artırmak için merkeze başvurmuş gönüllü danışanlardır. Çalışmanın sonuçları, verilen psikolojik danışma desteğinin deney grubundaki danışanlar için kontrol grubundaki danışanlara göre depresif belirtileri azaltmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Alanyazın taramasında bireyle, psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, psikoeğitim ve psikodramanın depresyon yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ortaya koyan benzer araştırmaların sonuçlarının buradaki araştırmayı desteklediği görülmüştür (Demir, 2018; Özdemir ve ark, 2019).

İnsanın yaşadığı bağlamsal (kontekst) şartlar, biyeyin hayatını biyopsikososyal ve manevi açılardan olumlu ya da olumsuz yönde etkiler (Bag, 2014; Ozkan ve Tanhan, 2023; Özdel ve ark, 2002; Tanhan, 2018; Tanhan ve Erin, 2023; Tanhan ve Francisco, 2019). Araştırmacılar insanların ruh halinin sadece psikolojik veya biyolojik içsel faktörlerin etkisinde olmadığını, aynı zamanda sosyal, ekonomik, siyasi, eğitim ve iş bulma gibi faktörlerin de bireyin ruh halini etkilediğini açıklamışlar ve bağlamsal faktörlerin de dikkatlice düşünülmesine dikkat çekmişlerdir. Bu çalışmada da Türkiye ve çalışmanın yapıldığı üniversite bağlamları düşünüldüğünde çalışmaya katılan danışanların ruh sağlığının bu bağlamsal faktörlerden etkilendiği gözükmektedir. Bu araştırmada ayrıca ihtiyaç duyarak kliniğe başvuran danışanlara sunulan danışma hizmeti aracılığı ile bir toplumun geleceğine yön verme potansiyeli olan üniversite gençliğinin ruh sağlığını olumsuz etkileyen en önemli sağlık sorunların birisi olan depresyonun olumsuz etkilerini gidermede bireyle psikolojik danışma uygulamasının önemine dikkat çekilmiştir. Bu vesileyle bireylerin ve dolayısıyla toplumların ruh sağlığı için PDR mesleğine gereken önemin verilmesi gerektiğine de vurgu yapılmak istenmiştir.

Alanyazında bireyle psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerine etkisini konu edinen benzer çalışmalara ulaşıldığında sonuçlarının mevcut çalışmadan elde edilen bulgularla benzerlik gösterdiği görülmüştür (Akin, 2009; İlbay, 2014; Özdel ve ark, 2002; Sarı ve Günaydın, 2016; Tanhan, 2018; Yıldız ve Aslan, 2017). Örneğin; Demir (2015; 2018) yaptığı çalışmalarda görme yetersizliği

olan danışanlara yönelik hazırladığı yapılandırılmış bir psiko-eğitim programda katılımcıların depresyon ve umutsuzluk belirtilerinin anlamlı düzeyde azalttığını görmüştür. Yurt dışında yapılmış benzer araştırmaların sonuçları da buradaki araştırma ile aynı yöndedir (Bistamam ve ark, 2015; Sa'ad ve ark, 2014). Örneğin; Dami ve ark. (2019) grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres ve manevi zeka bileşenleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin anksiyete, stres ve depresyon puanlarında anlamlı bir azalma sağladığını rapor etmişlerdir.

Yukarıda da belirtildiği gibi alanyazında üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini inceleyen veya grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim uygulamalarının öğrencilerin depresyon ve çeşitli ruhsal sorunlarına etkisinin incelendiği araştırmalara ulaşılmış olmakla birlikte, mevcut araştırma katılımcı sayısından kapsamlı olması dolayısıyla benzer çalışmalardan ayrılmaktadır. Ruh sağlığı alanında yapılan katılımcı sayısı yüksek bir yarı deneysel çalışma hem kuramsal hem de uygulama açısından alanyazına önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu nedenle mevcut araştırmanın hem kuramsal hem de ampirik olarak birçok çalışmaya öncülük edeceği düşünülmektedir.

## Öneriler

Bu çalışma alanyazına önemli bir katkı sağlamakla birlikte insanların ruh sağlığını direkt ya da dolaylı olarak etkileyen farklı konulardaki kişiler için birtakım öneriler içermekte ve bazı sorumluluklar da taşımaktadır. Aşağıda sıralanan tüm önerilerin farklı örneklem ve kurumlarda uygulanması ve araştırılması düşünülebilir.

Sonraki Araştırmacılar İçin Öneriler: İlk ve en önemli öneri, gelecekteki araştırmacıların aday psikolojik danışmanları süpervize eden akademisyenlerin aynı süpervizyon modelini ya da yaklaşımını kullanmaları ve farklı modeller kullanılıyorsa bunun bir farklılık oluşturup oluşturmadığının araştırılması olabilir. Bu noktada Tanhan ve Strack (2020) tarafından sesli foto yöntemine dayanılarak geliştirilen ve nitel bir veri toplama yöntemi olan ve diğer birçok araştırmacı tarafından da farklı konularda kullanılan Online Seslifoto (OSF) yönteminin faydalanılabilir. Dünyanın birçok farklı ülkesinden araştırmacılar farklı konularda OSF'yi kullanmıştır (Armiya'ü ve ark, 2022; Genç ve ark, 2023; Koç Koca, 2023; Öğülmüş ve ark, 2021; Tanhan, 2020; Tanhan ve ark, 2021). Buradaki araştırmanın amacına benzer şekilde üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını OSF yöntemiyle inceleyen ve öğrencilerin iyi oluşlarını destekleyen faktörleri öğrencilerin perspektifinden ve nitel bir yöntemle belirleyen Ünsal Seydoğulları'nın (2023) araştırmasının sonuçlarından da faydalanılarak psikolojik danışma sürecini danışan ve danışmanlar için kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörleri anlamak için çalışmalar yürütülebilir. Bir

diğer öneri, Topluluk Temelli Katılımlı Araştırma (TeTKA) (Dari ve ark, 2021, 2023; Tanhan, 2020; Koç Koca, 2023) perspektifinden aday psikolojik danışmanlar, danışan ve süpervizörlerle beraber çalışarak aday danışmanların kullanılan farklı psikolojik danışma kuramlarının sonuçları etkileyip etkilemediğinin araştırılmasıdır. Ayrıca danışanların aldıkları psikolojik danışmanlık hizmetinin uzun süreli etkisini değerlendirmeye yönelik izlem çalışması yapılabilir. Ek olarak; klinik olarak tanı almış danışanlar, psikiyatriste yönlendirilen danışanlar ve klinik olarak tanı almayan danışanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı da araştırılmaya değerdir. Son bir öneri ise yapılan bu nicel araştırmanın nitel ve yenilikçi yaklaşımlardan olan Online Seslifoto, TeTKA ve Online Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (OYFA; Tanhan, 2020) kullanılarak karma metotla yapılması ve mümkünse araştırma sürecine aday psikolojik danışmanları katarak onların uygulama ve araştırmaya olan motivasyonlarını artırıp sonuçların daha anlamlandırılmasını sağlamak olarak ifade edilebilir.

**Ruh Sağlığı Uzmanları İçin Öneriler:** Mevcut araştırma ruh sağlığı uzmanları için de öneriler içermektedir. Ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller (örn. psikolojik danışman, psikiyatrist, psikolog) ve özellikle de PDR ana bilim dallarındaki akademisyenler, aday psikolojik danışmanların bilgi, beceri ve deneyimlerini sistematik bir model içerisinde aktif hale getirebilir, bu şekilde süpervizyon sürecini bütüncül ve sistemli bir şekilde yürütebilirler. Yapılan çalışmalarda verilen hizmetlerin etkisinin ölçülmesi ve izlenmesi için gereken nitel, nicel ve karma metotlardan faydalanılması da önemlidir. Son olarak; ruh sağlığı uzmanlarının insanın biyopsikososyal ve manevi boyutlarını dikkate alarak danışanlarına uygun psikolojik danışma yaklaşım ve teknikleriyle yaklaşmaları önerilebilir.

**Ruh Sağlığı Eğitmenleri İçin Öneriler:** Psikolojik danışmanları yetiştiren akademisyenler bu konuda kritik bir görevde bulunmaktadır. Bunun için psikolojik danışmanlık alanındaki akademisyenlerin hem teorik hem de uygulamalara önem vererek aday psikolojik danışmanları ruh sağlığı alanında yetkin bir düzeye getirmeye çalışmaları önemlidir (Tanhan, 2018). Akademisyenler bu çalışmada olduğu gibi aday psikolojik danışmanlara eğitimleri sürecinde klinik ve bütüncül bir modelle ruh sağlığı alanında farklı profesyonellerle çalışabileceği ve danışanlara hizmet vereceği bağlamı en iyi şekilde oluşturmaya çalışmalıdır. Tanhan (2018) bu konuda Türkiye'de aday psikolojik danışmanların çok sıkıntı yaşadığını ifade etmiştir. Yazar, aday psikolojik danışmanların hiç psikolojik danışma yapmadan mezun olduğunu, kendi kendine danışan bulmaya çalıştığını ve bu süreçte çeşitli ve yersiz zorluklarla karşılaşarak yüksek düzeyde kaygı ile karşı karşıya kaldığını belirtmiştir. Son bir öneri ise psikolojik danışman yetiştiren akademisyenlerin topluma kazandırdıkları değeri farklı ortamlarda özellikle de sanal platformlarda diğer insan-

larla paylaşarak hem insanları bu gibi hizmetlerden haberdar etmeleri hem de aday psikolojik danışmanların motivasyonunu yükseltmesi olabilir.

**Kilit-Kritik Görevlerde Bulunan Görevliler İçin Öneriler:** Ruh sağlığı alanında eksik yapılan fakat hayati öneme sahip bir nokta, bu alanda çalışan profesyonellerin yaptıklarını ve alanın önemini sistem içerisinde kilit rolde bulunan yönetici ya da görevlilere ya uygun bir şekilde aktarmaması ya da hiç aktarmamasıdır (Tanhan, 2019; Tanhan ve Young, 2021). Ekolojik sistem kuramı yani bağlamsal bir perspektif düşünülürken bu durum çok büyük öneme sahiptir. Bundan dolayı devlet yöneticileri, vali, kaymakam, rektör, dekan, din görevlisi veya toplumda yer edinmiş liderler gibi kilit roldeki görevlilere aday psikolojik danışman, ruh sağlığı uzmanı ve özellikle de psikolojik danışmanlık alanında akademisyenlerin psikolojik danışmanlığın önemini ve problemlerin ele alınmasında psikolojik danışmanlardan nasıl faydalanabileceği anlatılmalıdır. Tüm bunlar yapıldığında kilit roldeki bu görevli ya da yöneticilerin küçük bir desteğiyle bile psikolojik danışmanlar toplumdaki problemlere çok daha etkin bir şekilde yaklaşabilirler.

### **Sınırlılıklar**

Her çalışmanın olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları olduğunu ve sonuçların genellenmesinde bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulanmalı. Bu sınırlılıklardan biri, çalışmanın Türkiye'nin doğusundaki tek bir üniversitede yapılması ve psikolojik danışma hizmetinin aday psikolojik danışmanlar tarafından verilmesidir. Sonuçların ağırlıklı olarak danışanların kendi durumlarını rapor etmelerine dayanması ve ağırlıklı olarak nicel yöntemin kullanılması da diğer bir sınırlılıktır. Psikolojik danışma hizmetinin sona ermesinden sonra izleme sürecinin olmaması; kontrol grubuna aynı hizmetin verilir verilmediğinin takip edilmemesi; aday psikolojik danışmanların izledikleri psikolojik danışma yaklaşımının belirlenmemiş olması, ilgili olarak süpervizörlerin hangi süpervizyon yaklaşımlarını kullandıkları konusunda bir standardın olmaması da araştırma ile ilgili diğer bazı temel sınırlılıkları oluşturmaktadır. Yine bağlamsal olarak psikolojik danışma hizmetlerinin verildiği dönemde araştırmanın yürütüldüğü üniversitede farklı trafik kazaları sonucu kısa bir zamanda birkaç öğrencinin hayatını kaybetmesinin üniversite öğrencilerini olumsuz etkilediği de düşünülmektedir. Bunun yanı sıra birçok danışanın (yaklaşık %95) bireyle psikolojik danışma hizmetini ilk defa almaları ve bu yüzden ilk defa birileri tarafından dinlenmenin oluşturduğu etki de bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Son olarak, psikolojik danışma merkezi (klinik) tarafından psikiyatriste yönlendirilen danışanlarla nasıl bir çalışma yapıldığı ve psikiyatriste gidenlerle gitmeyenler arasında psikolojik danışmanlığın etkisinin farklılaşp farklılaşmadığı ele alınmamıştır. Tüm bu sınırlılıklara rağmen mevcut çalışma psikolojik danışma alanında önemli öneriler içermektedir.

## SONUÇ

Sonuç olarak, Türkiye'nin doğusunda yer alan bir üniversitedeki PDR kliniğinde psikolojik danışma hizmeti veren PDR ana bilim dalındaki son sınıf öğrencilerinin aday psikolojik danışman olarak, ruh sağlığı alanında doktora düzeyinde eğitime sahip süpervizörlerden aldıkları süpervizyon eşliğinde sundukları danışmanlık hizmetinin danışanların depresyon belirtileri üzerindeki etkileri ön test-son test kontrol gruplu (2x2) yarı deneysel deseni ile incelenmiştir. Bu konuda yapılmış katılımcı sayısı açısından kapsamlı bir araştırma olduğundan alanyazına önemli bir katkı getirdiği söylenebilir. Araştırmanın sonuçları verilen psikolojik danışma hizmetinin deney grubundaki danışanların depresif belirtilerini istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde azalttığını göstermiştir. Benzer araştırmaların sonuçları da mevcut araştırma sonuçlarıyla aynı yöndedir. Türkiye'de PDR'ye gereken önem verilmediği ve ruh sağlığı alanında PDR'den yeterince faydalanılmadığı düşünüldüğünde mevcut bulguların ve araştırmanın psikolojik danışma alanında özgün bir yere sahip olduğu ve ruh sağlığı alanına önemli bir değer ve boyut katacağı düşünülmektedir.

**Etik Kurul Onayı:** Çalışma Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylandı (tarih: 09.09.2020, sayı: 09/10/2020-11).

**Yazarlık Katkıları:** Fikir – AT, AN; Tasarım – AT, SÜS; Denetleme – AT, AN; Kaynaklar – AT, AN; Malzemeler – AT, AN; Veri Toplanması ve/veya İşlenmesi – AT; Analiz ve/veya Yorum – AT, SÜS; Literatür Taraması – AT, SÜS; Yazıyı Yazan – AT, AN, SÜS; Eleştirel İnceleme – AT, AN, SÜS.

**Çıkar Çatışması:** Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı:** Beyan edilmedi.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmişlerdir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Ethics Committee Approval:** The Adıyaman University Social and Humanities Ethics Committee granted approval for this study (date: 09.09.2020, number: 09/10/2020-11).

**Author Contributions:** Concept – AT, AN; Design – AT, SÜS; Supervision – AT, AN; Resource – AT, AN; Materials – AT, AN; Data Collection and/or Processing – AT; Analysis and/or Interpretation – AT, SÜS; Literature Search – AT, SÜS; Writing – AT, AN, SÜS; Critical Reviews – AT, AN, SÜS.

**Conflict of Interest:** The authors have no conflict of interest to declare.

**Use of AI for Writing Assistance:** Not declared.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

## KAYNAKLAR

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *J Am Coll Health, 50*(2), 67–72. doi: 10.1080/07448480109596009
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Alper, Y. (2012). *Bütün yönleri ile depresyon*. Özgür Yayınları.
- American Psychiatric Association (APA). (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5<sup>th</sup> ed.)*. American Psychiatric Publishing. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Armiya'u, A. Y., Yıldırım, M., Muhammad, A., Tanhan, A., & Young, J. S. (2022). Mental health facilitators and barriers during Covid-19 in Nigeria. *J Asian African Stud, 59*(2), 354–376. doi: <https://doi.org/10.1177/00219096221111354>
- Avşar, F. (2007). *Doğrulayıcı faktör analizi ve Beck Depresyon Envanteri üzerine bir uygulama*. Yüksek lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Bag, B. (2014) Depression in cancer patients. *Curr Approaches Psychiatry, 6*(2), 186–198.
- Beardslee, W. R., Versage, E. M., & Gladstone, T. R. G. (1998). Children of affectively ill parents: Are view of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 37*(11), 1134–1141. doi: 10.1097/00004583-199811000-00012
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry, 4*(6), 561–571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Bistamam, M. N., Jais, S. M., Jusoh, A. J., Abdul, A. M., Rahman, M. A., & Razali, M. M. (2015). The effect of REBT structured counselling group towards the grief and depression among teenagers of divorced parent. *Int J Educ Res, 3*(4), 113–122.
- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J.L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first-year psychology students in France: The role of coping and social support. *J Int Soc Invest Stress, 23*(2), 93–99. doi: [doi.org/10.1002/smi.1125](https://doi.org/10.1002/smi.1125)
- Boyd, V., Hattauer, E., Brandel, I. W., Buckles, N., Davidshofer, C., Deakin, S., Erskine, C., Hurley, G., Locher, L., Piorkowski, G., Simono, R., B., S., Spivack, J., & Steel, C. M. (2003). Accreditation standards for university and college counseling centers. *J Couns Dev, 81*(2), 168–177. doi: 10.1002/j.1556-6678.2003.tb00238.x

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Connell, J., Barkham, M., & Mellor-Clark, J. (2007). CORE-OM mental health norms of students attending university counselling services benchmarked against an age-matched primary care sample. *Br J Guid Couns*, 35(1), 41–57. doi: 10.1080/03069880601106781
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first-year university students. *Br J Guid Couns*, 34(4), 505–517. doi: 10.1080/0306988060094262
- Cryan, J. F., Markou, A., & Lucki, I. (2002). Assessing antidepressant activity in rodents: Recent developments and future needs. *Trends in Pharmacol Sci*, 23(5), 238–245. doi: 10.1016/s0165-6147(02)02017-5
- Dahlin, M., Runeson, B., & Joneborg, N. (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Med Educ*, 39(6), 594–604. doi: 10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x
- Dami, Z. A., Setiawan, I., Sudarmanto, G., & Lu, Y. (2019). Effectiveness of group counseling on depression, anxiety, stress and components of spiritual intelligence in student. *Int J Sci Technol Res*, 8(9), 236–243.
- Dari, T., Chan, C., & Del Re, J. (2021). Integrating culturally responsive group work in schools to foster the development of career aspirations among marginalized youth. *J Spec Group Work*, 46(1), 75–89. doi: https://doi.org/10.1080/01933922.2020.1856255
- Dari, T., Fox, C., Laux, J. M., & Speedlin Gonzalez, S. (2023). The development and validation of the Community-Based Participatory Research Knowledge Self-Assessment Scale (CBPR-KSAS): A Rasch analysis. *Meas Eval Couns Dev*, 56(1), 64–79. doi: https://doi.org/10.1080/07481756.2022.2034478
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192–206. doi: https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256
- Demir, V. (2015). The effect of mindfulness based cognitive therapy on depressive symptoms of visually handicapped. *Nesne Psikol Derg*, 3(6), 77–93. doi: 10.7816/nesne-03-06-04
- Demir, V. (2018). Effectiveness of cognitive behavioral approach-based group therapy program on depressive symptoms and hopelessness in visually impaired individuals. *Türk Sos Araş Derg*, 22(1), 85–104.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). The evaluation of depression, anxiety and stress in university students with different self-compassion levels. *Educ Sci*, 35(158), 115–127.
- Deniz, M. E., Avşaroğlu, S., & Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri. *Selçuk Üniv Eğit Fak Derg*, 16, 139–152.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçioğlu, A., & Çelik, G. (1994). Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *Cumhuriyet Üniv Tıp Fak Derg*, 16(2), 148–151.
- Doyumğaç, İ., Tanhan, A., & Kıymaz, M. S. (2021). Understanding the most important facilitators and barriers for online education during COVID-19 through online photovoice methodology. *Int J High Educ*, 10(1), 166–190. doi: https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n1p166
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Heffner, J. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety and suicidality among university students. *Am J Orthopsychiatry*, 77(4), 542–543. doi: 10.1037/0002-9432.77.4.534
- Erkan, S., Çankaya, Z., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2011). An assessment of university counseling and guidance centers. *Mehmet Akif Ersoy Üniv Eğit Fak Derg*, 11(22), 174–198.
- Fallon, B. J., & Bowler T. V. P. (2001). Family functioning and adolescent help-seeking behavior. *Fam Relat*, 50(3), 239–245.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *J Coll Stud Dev*, 48(3), 259–274. doi: 10.1353/csd.2007.0024
- Genc, E., Tanhan, A., & Kose, O. (2023). Exploring the facilitators and barriers to maintaining intimate relationships during Covid-19 through online photovoice methodology. *J Fam Issues*, 44(1), 2870–2889. doi: http://dx.doi.org/10.1177/0192513X221113855
- Green, S. B., Salkind, N. J., & Akey, T. M. (2000). *Using SPSS for Windows: Analyzing and understanding data*. Prentice Hall.
- Haefly, M. (1990). *Focus on depression*. Basel.
- Hankin, B. L. (2006). Adolescent depression: Description, causes, and interventions. *Epilepsy Behav*, 8(1), 102–114. doi: 10.1016/j.yebeh.2005.10.012
- Heiligenstein, E., Guenther, G., Hsu, K., & Herman, K. (1996). Depression and academic impairment in college students. *J Am Coll Health*, 45(2), 59–64. doi: 10.1080/07448481.1996.9936863
- Herrman, H., Kieling, C., McGorry, P., Horton, R., Sargent, J., & Patel, V. (2019). Reducing the global burden of depression: A Lancet-world psychiatric association commission. *Lancet*, 393(10189), 42–43. doi: 10.1016/S0140-6736(18)32408-5

- Hisli, N. (1989). A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample. *J Psychol*, 7, 3–13.
- Institute of Health Metrics and Evaluation. (2023). GDB results. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- İlbay, A. B. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kafes, A. Y. (2021). An overview of depression and anxiety disorders. *J Int Psychol Couns Guid Res*, 3(1), 186–194. doi: 10.47793/hp.867111
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatr Derg*, 18(2), 137–146.
- Kennedy, B., Sims-Rhodes, N., Avendano, J., Mathew, J., O'Brien, K., Chek, C., & Sass, S. (2024). Resilience, mindfulness, anxiety, and depression within a dual-continua model of mental health approach. *J Happiness Health*, 4(1), 11–18. doi: <https://doi.org/10.47602/johah.v4i1.54>
- Koç Koca, A. (2023). Understanding mathematics perception through drawing: An Online Interpretative Phenomenological Analysis (OIPA) study. *Int J Educ Literacy Stud*, 11(4), 297–308. doi: <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.11n.4p.297>
- Koutra, A., Katsiadrami, A., & Diakogiannis, G. (2010). The effect of group psychological counselling in Greek university students' anxiety, depression, and self-esteem. *Eur J Psychother Couns*, 12(2), 101–111. doi: 10.1080/13642537.2010.482733
- Koydemir, G. S., & Demir, A. (2005). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı. *Marmara Üniv Atatürk Eğitim Fakültesi Bil Derg*, 22, 211–218.
- Leahy, C. M., Peterson, R. F., Wilson, I. G., Newbury, J. W., Tonkin, A. L., & Turnbull, D. (2010). Distress levels and self-reported treatment rates for medicine, law, psychology and mechanical engineering tertiary students: Cross-sectional study. *Aust N Z J Psychiatry*, 44, 608–615.
- Lund C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: A systematic review of reviews. *Lancet Psychiatry*, 5(4), 357–369. doi: 10.1016/S2215-0366(18)30060-9
- Morrison, J. (2016). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi* (Çev. Ed.: M. Şahin, H. U. Kural). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ozkan, N., & Tanhan, A. (2023). Kadınların cinselliğe bakışının online seslifoto (OSF) ile incelenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniv Sos Bil Derg*, 24(2), 194–229. doi: <https://doi.org/10.17494/ogusbd.1110733>
- Öğülmüş, K., Acikgoz, M. H., & Tanhan, A. (2021). Evaluation of teacher candidates' perceptions about specific learning difficulties through Online Photovoice (OPV) method. *Int J Educ Literacy Stud*, 9(2), 161–169. doi: <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.9n.2p.161>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadol Psikiyatr Derg*, 3(3), 155–161.
- Özdemir, Y., Sağkal, A. S., Koruklu, N., Özdemir, M., & Çevik, D. (2019). The effect of Temperament-Based Intervention Program for parents and teachers on social/emotional and self-control behaviors of 5-9 years of children. *Türk Psychol Couns Guid J*, 9(52), 69–107.
- Özgüven, İ. E. (1992) Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniv Eğitim Fakültesi Derg*, 7, 5–13.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevi.
- Sa'ad, F. M., Yusooff, F., Nen, S., & Subhi, N. (2014). The effectiveness of person-centered therapy and cognitive psychology ad-din group counseling on self-concept, depression and resilience of pregnant out-of-wedlock teenagers. *Proc Soc Behav Sci*, 114, 927–932. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.809
- Sarı, E., & Günaydın, N. (2016). Effectiveness of solution-focused coping with depression training on depression symptoms. *Anadolu Psikiyatr Derg*, 17(5), 369–375. doi: 10.5455/apd.208951
- Sherer, M. (1985). Depression and suicidal ideation in college students. *Psychol Rep*, 57(3 Pt 2), 1061–1062. doi: 10.2466/pr0.1985.57.3f.1061
- Spinney L. (2009). European brain policy forum, depression and the european society. *Eur Psychiatry*, 24(8), 550–551. doi: 10.1016/j.eurpsy.2009.04.001
- Subasi, Y. (2023a). College belonging among university students during COVID-19: An Online Interpretative Phenomenological (OIPA) Perspective. *J Happiness Health*, 3(2), 109–126. doi: <https://doi.org/10.47602/johah.v3i2.52>
- Subasi, Y. (2023b). Öğretmenlerin Covid-19 sonrası okula dönüş sürecini Online Seslifoto (OSF) yöntemiyle anlamak. *EKEV Akademi Derg*, Özel Sayı, 432–451. doi: <https://doi.org/10.17753/sosekev.1344624>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5<sup>th</sup> ed.). Allyn & Bacon.

- Tanhan, A. (2018). Beginning counselors' supervision in counseling and challenges and supports they experience: Based on developmental models. *Adıyaman Univ J Educ Sci*, 8(1), 49–71. doi: 10.17984/adyuebd.336222
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing Muslim mental health issues and wellbeing. *J Posit Psychol Wellbeing*, 3(2), 197–219. doi: <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/53>
- Tanhan, A. (2020). COVID-19 sürecinde Online Seslifoto (OSF) yöntemiyle biyopsikososyal manevi ve ekonomik meseleleri ve genel iyi oluş düzeyini ele almak: OSF'nin Türkçeye uyarlanması. *Turk Stud*, 15(4), 1029–1086. doi: <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44451>
- Tanhan, A., Arslan, G., Yavuz, K. F., Young, J. S., Çiçek, İ., Akkurt, M. N., Ulus, İ. Ç., Görünmek, E. T., Demir, R., Kürker, F., Çelik, C., Akça, M. Ş., Ünverdi, B., Ertürk, H., & Allen, K. (2021). A constructive understanding of mental health facilitators and barriers through Online Photovoice (OPV) during COVID-19. *ESAM Ekonom Sos Araşt Derg*, 2(2), 214–249.
- Tanhan, A. & Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Curr Psychol*, 39, 2010–2025. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Tanhan, A., & Erin, A. (2023). Online Seslifoto (OSF) yöntemiyle üniversite öğrencilerinin tasavvuf anlayışını keşfetmek. *İğdir Üniv Sos Bil Derg*, 12(34), 246–273. doi: <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1310350>
- Tanhan, A., & Francisco, V. T. (2019). Muslims and mental health concerns: A social ecological model perspective. *J Commun Psychol*, 47(4), 964–978. doi: 10.1002/jcop.22166
- Tanhan, A., & Young, J. S. (2021). Approaching mental health: Social ecological model and theory of planned behavior/theory of reasoned action. *Int J Eur Educ Culture*, 6(14), 1967–2015. doi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.470>
- Tanhan, A., Karaman, M. A., & Nalbant, A. (2020). The effect of counseling on anxiety level from the perspective of ecological systems theory: A quasi-experimental pre-test - post-test control group study. *Int J Psychol Educ Stud*, 7(3), 58–69. doi: <http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2020.03.006>
- Tanhan, A., Uğur, E., Çiçek, İ., Nalbant, A., & Kalenderoğlu, A. (2022). Counseling's effect on psychological flexibility: A quasi experimental study. *Int J Educ Res*, 13(2), 74–89. doi: 10.19160/e-ijer.1063518
- Tümkiye, S., Kuşdemir Kayıran, B., Tanhan, A., & Arslan, Ü. (2021). Using Online Photovoice (OPV) to understand youths' perceptions of distance education during COVID-19. *Int J Educ Literacy Stud*, 9(4), 45–60. doi: <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v9n4p.45>
- Türkçapar, H., Köroğlu, E., & Aslan, S. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri*. Hekimler Yayın Birliği.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2020). *Depresyon konusunda bilmek istedikleriniz?* <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniv Sağlık Bil Enst Derg*, 2(3), 71–75.
- Ulusoy, S. I. (2022). Depresyon ve beslenme. In H. Baykut (Ed.), *Sağlık & Bilim-2022- Beslenme-I* (pp. 21–36). Efe Akademi Yayınevi.
- Ünsal Seydoğulları, S. (2023). University students' wellbeing and mental health during Covid-19 an Online Photovoice (OPV) approach. *J Happiness Health*, 3(2), 139–156. doi: <https://doi.org/10.47602/johah.v3i2.60>
- Vergier, P., Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F., & Kovess-Masfety, V. (2010). Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 45(2), 189–199. doi: 10.1007/s00127-009-0055-z
- Volkodav, T. V., & Volkodav, E. V. (2023). Harnessing the power of online photovoice in cross-cultural English language education: A study among students of psychology and pedagogy faculty. *Koncept*, 10, 166–184. doi: <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2023-11102>
- Watson, D., Clark, L. A., & Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *J Abnorm Psychol*, 103(1), 18–31.
- Whisman, M. A., Perez, J. E., & Ramel, W. (2000). Factor structure of the Beck Depression Inventory–Second Edition (BDI-II) in a student sample. *J Clin Psychol*, 56(4), 545–551. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<545::AID-JCLP7>3.0.CO;2-U
- Yalom, I. (2012) *Depresyon terapisi*. Prestij Yayınları.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt E., & Tortop, Y. (2015). The correlation between physical activities and depression status among the university students. *Niğde Üniv J Phys Sport Sci*, 9, 32–39.
- Yıldız, M., & Aslan, M. (2017). Üniversite öğrencilerin bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın depresif belirtilere etkisi. *İhlara Eğit Araş Derg*, 2(1), 38–48.
- Yıldız, S., & Eliş Yıldız, S. (2009). Bullying ve depresyon arasındaki ilişki: Kars ilindeki sağlık çalışanlarında bir araştırma. *Istanbul Ticaret Üniv Sos Bil Derg*, 8(15), 133–150.
- Yüksel, N. (1984). Bilişsel işlevleri yönünden normallerle depresif hastaların karşılaştırılması. *Psikol Derg*, 5(17), 14–17.

**EXTENDED ENGLISH ABSTRACT****INTRODUCTION**

Depression is an important mental health problem of our age, and it is a mood disorder experienced by university students who experience various biopsychosocial, spiritual, and economic difficulties due to the period and conditions they live in (Armiya' u et al, 2023; Tanhan, 2020; Tanhan & Strack, 2020; Ünsal Seydooğulları, 2023). In general, the rate of depression in university students is between 17 and 23%. These researchers found that 45% of students who apply to psychological counseling centers within the university have symptoms of depression. This situation shows that depression in university students is considerably high (Deniz and Sümer 2010; Doğan et al, 1994). The high rates of depression among university students lead the individuals to seek help in order to get support from their environment. In this process, counseling centers within the universities are needed (Tanhan, 2020; Tanhan et al., 2020, 2022). However, since most students seek help from non-professional sources, the situation of seeking and benefiting from counseling centers is very low (Koydemir & Demir, 2005; Tanhan & Francisco, 2019; Tanhan & Strack, 2020). When we look at the problems experienced by university students who received help from counseling centers, many students had depression symptoms (Deniz et al, 2004). However, when we reviewed the relevant literature, we found almost no studies examining the relationship between individual psychological counseling and depression in Türkiye. In particular, depression researches mostly conducted with the elderly and adolescents as a developmental period were associated with medical conditions. Although the effectiveness of group counseling, psychodrama, and psychotherapy has been examined in some experimental studies in the treatment of depression (Dami et al, 2019; Sa'ad et al, 2014; Yıldız & Aslan, 2017), this is not the case in the field of individual counseling. The absence of such intervention studies increases the severity of the situation and contributes to the importance of this study.

Our aim in this study was to investigate the effect of individual psychological counseling service on depression level of the university students/clients who applied for counseling sessions provided by senior counseling students who were receiving weekly supervision training.

**METHOD**

This is a quasi-experimental study. Pre- and posttest applications were made to the experimental and control groups. The experimental group of the study consisted of 64 females and 68 males, whereas the control group consisted of 21 females and 10 males. A total of 133 people participated in the research. In addition, the number of counselor candidates providing counseling to the clients in the experimental group was 110. Eight supervisors who worked as faculty members at the counseling department of the university and completed their doctoral (PhD) education in the field of counseling provided the weekly supervision process for the counselor candidates. We used Beck Depression Scale (Beck et al, 1961) to measure the level of depression. In the personal

information form used, information about gender, grade level, and department of education was included. To test the effectiveness of the offered counseling service, analysis of covariance (ANCOVA) was conducted. All analyzes were tested with the SPSS 25 program.

**FINDINGS**

We found that the participants in the experimental group experienced a significant decrease in their depressive symptoms after the counseling and their posttest mean scores were significantly lower than the participants in the control group who did not receive counseling. The results of the analysis showed that being in the experimental and control groups explained approximately 18% ( $\eta^2=0.175$ ) of the variability in the posttest score when the depression-related pretests were controlled. Cohen (1988) revealed that this value indicates a high level of effect size.

**DISCUSSION AND SUGGESTIONS**

In this study, we investigated the effects of the service provided by the counselor candidates on the clients' depression symptoms in the counseling center/clinic in a university located in the east of Türkiye, under the supervision of the faculty members who had doctoral education in the field of mental health. We had a quasi-experimental control group pretest-posttest (2x2) design. Counseling service provided has a statistically significant effect on reducing depressive symptoms for the participants in the experimental group than those in the control group. Contextual conditions in which people live affect their life positively or negatively in biopsychosocial and spiritual aspects (Bag, 2014; Dari et al., 2021, 2023; Özdel et al, 2002; Tanhan, 2018; Tanhan & Francisco, 2019). Researchers have explained that people's mood is not only influenced by psychological or biological internal factors but also by social, economic, and political factors and education and employment status, and they draw attention to the careful consideration of contextual factors (Tanhan et al, 2020, 2021, 2022). In this study, considering the context of Türkiye and the university where the study was conducted, it seems that the mental health of the participants in the study is affected by these contextual factors. Through the counseling service offered to clients who apply to the clinic out of need, attention was drawn to the importance of individual counseling to address the clients' issues including depression, which is one of the most important health problems that negatively affect the mental health of university youth. It was also emphasized that the necessary importance should be given to the counseling profession. In the literature review we have done, we did not come across counselors or counselor candidates have done such a study, but similar studies (Demir, 2018; Özdemir et al, 2019; Tanhan & Francisco, 2019) suggest that different psychological counseling services (individual or group) are effective to address the symptoms of depression and increase the quality of life, and these findings support our study.

This study has some limitations. It is provided in a single university in the east of Türkiye and psychological counseling services was provided by counselor candidates. Lack of follow-up after the end

**EXTENDED ENGLISH ABSTRACT (cont)**

of the counseling service, failure to monitor whether the same service is provided to the control group, the lack of determination of the counseling approach followed by the counselor candidates, and the lack of information about the supervision approaches used by the supervisors are important limitations.

We have a few implications. Future researchers can focus on which counseling theory used by the counselor candidates and to investigate whether different counseling theories affect results. In addition, a follow-up study can be conducted to evaluate the long-term effects of the counseling services received by the participants in the experimental and control groups. Another implication can be future researchers and mental health professionals can collaborate with communities to explain counseling services to key officials, such as state administrators, governors, district governors, rectors, deans, religious officials, or leaders in society, to improve counseling services and address related difficulties. Finally,

researchers and mental health providers can use innovative and comprehensive qualitative methods like Online Photovoice (OPV; Tanhan, 2020; Tanhan & Strack, 2020) and Online Interpretative Phenomenological Analysis (OIPA) to explore the lived experiences of clients, counselor candidates, and supervisors involved in this or similar research. Researchers utilized OPV and/or OIPA in different countries and disciplines including close relationships (Genc et al., 2023), education (Doyumğaç et al, 2021; Tanhan et al, 2021; Tmkaya et al, 2021; Volkodav & Volkodav, 2023), mental health (Armiyau et al, 2022; Tanhan, 2020; Tanhan & Strack, 2020; nsal Seydooğulları, 2023); specific learning disorder (ğlmş et al, 2021), tasawwuf (Tanhan & Erin, 2023), women's perception for their sexuality (Ozkan & Tanhan, 2023), students' perception of math (Koç Koca, 2023).

**Keywords:** Counseling, mental health, depression, psychological counseling clinic model.