

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ İYİLİK
HALLERİNİN BAZI PROGRAM VE ÜNİVERSİTE
DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ÇETİNBAS

**ANKARA
AĞUSTOS, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ İYİLİK
HALLERİNİN BAZI PROGRAM VE ÜNİVERSİTE
DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ÇETİNBAS

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

**ANKARA
AĞUSTOS, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Tuğçe ÇETİNBAS adlı öğrencinin hazırladığı “Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Bazı Program ve Üniversite Değişkenleri Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Başkan	Prof. Dr. Türkan DOĞAN	
Üye	Doç. Dr. Gökhan ATİK	
Üye	Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ	

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Tuğçe ÇETİNBAŞ

ÖZET

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ İYİLİK HALLERİNİN BAZI PROGRAM VE ÜNİVERSİTE DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÇETİNBAS, Tuğçe

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK

Ağustos, 2022, xiv +137 sayfa

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin, eğitim aldıkları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programındaki bazı değişkenler ve üniversite değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de 17 farklı üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı son sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan 251 psikolojik danışman adayları oluşturmaktadır. Araştırmada program değişkenleri olarak; iyilik hali ve öz bakım ile ilgili ders almış olma, kişisel farkındalık geliştirdiği düşünülen dersler almış olma, anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığı, öğretim üyelerinin psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini geliştirmeleri yönünde teşvik etme düzeyi, üniversitenin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler düzenleme durumu ve son olarak bu etkinliklere katılım sıklığı ele alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 28.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile değişkenler arasındaki ilişkiler bağımsız örneklem *t*-testi ve varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Alt boyutlardan aldıkları puanlar ve değişkenlerin ilişkisi ise çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yöntemiyle incelenmiştir. Kişisel Bilgi Formundan elde edilen açık uçlu sorular ise betimsel istatistikleri dikkate alınarak kategorize edilmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, kişisel farkındalık geliştirebilecekleri dersleri almış olan psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, ders almayanlara göre daha yüksektir. İyilik hali alt boyutları açısından ise, yaşamı anlamlandırma ve hedef

odaklı olma, bilişsel, duygusal ve sosyal iyilik hali puanları ders almayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Öğretim üyelerinden iyilik hallerini geliştirmeye yönelik “çoğu zaman” teşvik gördüğünü belirten psikolojik danışman adaylarının iyilik hali puan ortalamaları, öğretim üyelerinden “bazen”, “nadiren” teşvik gören ve “hiçbir zaman” teşvik görmediğini belirten katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca iyilik hali alt boyutları açısından öğretim üyelerinden iyilik hallerini geliştirmeye yönelik çoğu zaman teşvik gördüğünü belirten psikolojik danışman adayları, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma alt boyutu ile duygusal iyilik hali alt boyutundan daha yüksek puanlar almışlardır. Araştırma sonuçları konuyla ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış, araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: İyilik hali, psikolojik danışman eğitimi, psikolojik danışman adayları.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE WELLNESS OF COUNSELORS IN TRAINING IN TERMS OF SOME PROGRAM AND UNIVERSITY VARIABLES

ÇETİNBAŞ, Tuğçe

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

August 2022, xiv +137 pages

The aim of this study was to examine the effect of some program and university variables on the wellness of counselors-in-training. The participants of the study consisted of 251 counselors-in-training who are studying at the Guidance and Psychological Counseling undergraduate program of 17 different universities in Turkey at the senior year level. As program variables in the study; having taken courses on wellness and self-care, having taken a course to improve self-awareness, the frequency of organizing extracurricular activities by the department, the level of faculty members encouraging psychological counselor candidates to improve their wellness, the state of organizing activities to increase the wellness of the university, and finally the frequency of participation in these activities were discussed.

Wellness Star Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the research. The data obtained from the data collection tools were analyzed using the SPSS 28.0 program. The relationships between the participants' total scores from the Wellness Star Scale and the variables were examined by independent sample *t*-test and analysis of variance (ANOVA). The scores they got from the sub-dimensions and the relationship of the variables were examined with the multivariate analysis of variance (MANOVA) method. The open-ended questions obtained from the Personal Information Form were categorized and interpreted by considering descriptive statistics.

According to the findings, the general wellness levels of the counselors-in-training, who have taken courses that can develop personal awareness were higher than those who have not taken the course. In terms of wellness sub-dimensions, meaning of life and being goal-oriented, cognitive, emotional and social wellness scores were

significantly higher than those who did not take classes. The wellness point averages of the counselors-in-training who stated that they were “often” encouraged by the faculty members to improve their wellness were found to be significantly higher than the participants who stated that they were “sometimes”, “rarely” encouraged, and “never”. In addition, counselors-in-training who stated that they were often encouraged in terms of wellness sub-dimensions got higher scores in the sub-dimension of making sense of life and being goal-oriented, and in the sub-dimension of emotional wellness. The results of the study were discussed in the context of the related literature, and suggestions were presented to researchers and practitioners in line with the results obtained from the research.

Key Words: Wellness, counselor education, counselors-in-training.

ÖNSÖZ

Hayatımın benim için çok önemli bir bölümünü tamamlamanın mutluluğu ve gururu içerisinde bu cümleleri yazmaktayım. Benim için hem çok uzun hem de bir o kadar kısa geçen bu dönemde beni şu anda olduğum yere getiren karşılaştığım insanlara ve yaşadığım her şeye minnettarım.

Minnettarlığımı ilk olarak, zorlandığım her anımda desteğini hissettiğim, yapamayacağımı düşündüğümde beni motive eden, sıkıştığım her zaman yardım elini uzatan, beni hem akademik hem de manevi olarak destekleyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Gökhan ATİK'e belirtmek istiyorum. Sunduğunuz tüm destek ve gösterdiğiniz gülüryüz beni amacıma daha çok bağladı. Ben kendime inanmadığımda bile siz hep bana inandınız. Sizin gibi bir tez danışmanım olduğu için ne kadar şükretsem az. İyi ki varsınız.

Tez savunmamda jüri üyeliği yapan değerli hocalarım Prof. Dr. Türkan DOĞAN ve Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ'a, değerli vakitlerini bana ayırdıkları, titizlikle çalışmamı inceleyip bana çok kıymetli öneriler sundukları için çok teşekkür ederim. Benim için çok stresli bir olay olan tez savunmasını sizlerin sayesinde güzel bir anı olarak hatırlayacağım.

Tez sürecinin önemli ve bir o kadar da zor kısmı olan veri toplama aşamasında bana desteğini sunan değerli hocam Doç.Dr. Betül MEYDAN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Birçok üniversiteden desteğini aldığım kıymetli hocalarım, kıymetli araştırma görevlileri ve değerli meslektaş adaylarıma da yardımları için minnettarım.

Tezimde çokça yararlandığım bilgileri, bana çalışmamı gerçekleştirirken verdiği kıymetli geribildirimler ve en önemlisi aklımdaki sorular için bana her zaman kapısının açık olduğunu belirten kıymetli Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN hocama teşekkürlerimi sunuyorum. Sizin gibi kıymetli bir hocamın desteğini alabildiğim için minnettarım.

Hayatımın 3 yıllık zorlu bir dönemini geride bırakırken, bu zorlu sürecin en başında hayatıma giren ve asla hayatımdan çıkmamasını dilediğim canım arkadaşım, zostum Uzm. Psk. Danışman Atike ERÖZDEMİR'e ne kadar teşekkür etsem az. Yapamıyorum dediğimde bana yapabileceğim güce sahip olduğumu gösterdiği, aramızda mesafeler olsa bile sanki yanımdaymış gibi hissettirdiği, bilmediğim konularda bana bilgilerini sunduğu için çok teşekkür ederim. Zor süreçlerimizde beraber üzülüp

ağladığımız, her zaman bir şekilde eğlenmenin yolunu bulduğumuz, ne olursa olsun hep birbirimize sahip olduğumuza şükrettiğimiz ve beraber Avrupa'yı dolaştığımız için çok mutluyum! Daha iyisini hayal bile edemezdim.

Ve tabi ki en önemlisi canım ailem. 25 yıllık hayatımda bana verdiğiniz desteğinizi hissetmediğim tek bir an bile olmadı, olmayacağını da biliyorum. Her zaman bana en iyisini sunduğunuz, yapabileceğime güvendiğiniz, hiçbir şeyin eksikliğini hissettirmedığınız ve benim için çabaladığınız için size minnettarım. Ne olursa olsun hep yanımda olacaklarını bildiğim canım kardeşlerim İrem Beyza ÇETİNBAŞ ve Şule ÇETİNBAŞ'a teşekkür ederim. Sizin hem ablanız hem de arkadaşınız olmak benim için çok kıymetli. Canım annem Serap ÇETİNBAŞ ve babam Tanju ÇETİNBAŞ, size ise hayatımın sonuna kadar minnettar kalacağım.



.

Canım Aileme...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	7
Önem.....	9
Sınırlılıklar	13
Tanımlar.....	13
BÖLÜM 2.....	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
İyilik Hali Kavramının Tarihçesi.....	15
İyilik Halinin Tanımları	16
İyilik Hali ile İlişkili Kavramlar	18
Özel İyi Oluş.....	18
Psikolojik İyi Oluş	19
Yaşam Kalitesi	19
Yaşam Doyumu	19
Yaşam Tarzı.....	20
İyilik Hali ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	20
İyilik Hali Modelleri	22
Dunn'ın Üst Düzey İyilik Hali Yaklaşımı.....	22
Hettler'in Altıgen İyilik Hali Modeli.....	22
Orijinal İyilik Hali Modeli.....	23
Travis ve Ryan'ın İyilik Hali Modelleri	24
İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli.....	25
İyilik Hali Çemberi Modeli.....	27
Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli	30
İyilik Hali Yıldızı Modeli	33
İyilik Halinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi	36
Cinsiyet	36
Yaş	38
Bireysel ve Psikolojik Faktörler	39
Çevresel Faktörler.....	41
İyilik Hali Programları ve Etkililikleri.....	43
Psikolojik Danışman Eğitimi ve İyilik Hali.....	47
BÖLÜM 3.....	57
YÖNTEM.....	57

Araştırmanın Modeli.....	57
Çalışma Grubu	57
Verilerin Toplanması	59
Veri Toplama Araçları	60
Kişisel Bilgi Formu.....	60
İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)	60
Verilerin Çözümlemesi	61
BÖLÜM 4.....	63
BULGULAR VE YORUMLAR	63
Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	63
İHYÖ'den Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	63
Kişisel Bilgi Formundan Toplanan Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler	64
İyilik Hali ve Öz Bakım Becerileri ile İlgili Ders Alma Durumuna Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	66
Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler Almış Olma Durumuna Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları	70
Öğretim Üyelerinin Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Halini Artırmaya Yönelik Teşvik Düzeylerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	74
Anabilim Dalının Ders Dışı Etkinlikler Düzenleme Sıklığına Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	76
Eğitim Gördükleri Üniversitelerin İyilik Halini Artırmaya Yönelik Etkinlikler Düzenleme Durumuna Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerine İlişkin Bulgular ve Yorumları	80
Üniversitenin Düzenlediği İyilik Halini Artırmaya Yönelik Etkinliklere Katılım Sıklığına Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	82
Psikolojik Danışman Adaylarının Anabilim Dalından Beklentilerine İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	84
BÖLÜM 5.....	87
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	87
Sonuçlar	87
Öneriler	89
Araştırmacılar için Öneriler	89
Psikolojik Danışman Eğitimcileri İçin Öneriler	90
KAYNAKLAR.....	93
EKLER	111
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	112
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	113
EK 3. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği.....	116
EK 4. Etik Kurul Onayı	117
EK 5. Ölçek Kullanım İzni	118
EK 6. Üniversitelerden Alınan İzin Yazıları	119
BENZERLİK BİLDİRİMİ	135
ÖZGEÇMİŞ.....	137

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler	58
Tablo 2 Katılımcıların Eğitim Gördüğü Üniversiteler	58
Tablo 3 İHYÖ'den Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	63
Tablo 4 Kişisel Bilgi Formundaki Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	65
Tablo 5 İyilik Hali ve Öz Bakım ile İlgili Ders Alma Durumuna Göre İyilik Hali.....	66
Tablo 6 İyilik Hali ve Öz Bakım ile İlgili Alınan Dersler	67
Tablo7 Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler Almış Olma Durumuna Göre İyilik Hali.....	70
Tablo 8 Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler	72
Tablo 9 Öğretim Üyelerinin Teşvik Düzeylerine Göre İyilik Hali	74
Tablo 10 Anabilim Dalının Ders Dışı Etkinlikler Düzenleme Sıklığına Göre İyilik Hali	76
Tablo 11 Anabilim Dalının Düzenlediği Ders Dışı Etkinlikler	78
Tablo 12 Üniversitelerin Etkinlik Sunma Durumuna Göre İyilik Hali	80
Tablo 13 Üniversite Bünyesinde Sunulan Ders Dışı Etkinlikler	81
Tablo 14 Üniversitenin Düzenlediği Etkinliklere Katılım Sıklığı ve İyilik Hali.	82
Tablo 15 Anabilim Dalından Beklentiler	84

KISALTMALAR

İHYÖ	İyilik Hali Yıldızı Ölçeği
İHYM	İyilik Hali Yıldızı Modeli
İHÇM	İyilik Hali Çemberi Modeli
ACA	American Counseling Association
WHO	World Health Organization
CACREP	The Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs
ACES	Association for Counselor Education and Supervision

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problem, amaç, önem, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem

Psikolojik danışma, danışanla kurulan terapötik ilişkiye dayanan kişilerarası bir süreçtir. Bu terapötik süreç içerisinde danışanlara, günlük hayatta yaşadıkları sorunlara çözüm üretebilmeleri için varolan kaynaklarını kullanabilmeleri ve hayatlarını daha işlevsel bir biçimde sürdürmeleri için yardımcı olmak amaçlanır (Corey, 2015; Skovholt, 2012). İyi hali de bireylerin potansiyellerini en üst seviyede kullanarak yaşamalarına olanak sağlayan bir yaşam tarzı seçimidir (Myers ve Sweeney, 1992). Bu doğrultuda psikolojik danışma ve iyi hali kavramlarının birbirlerine paralel oldukları söylenebilir. Çünkü psikolojik danışma süreci bireyin iyi hali artırarak, yaşamını işlevsel biçimde sürdürebilmesi için etkili seçimler yapmasını desteklemek amacıyla ona yardımcı olmayı içerir (Korkut-Owen, 2020).

Psikolojik danışma sürecinin, bireyin iyi hali artırarak hayatına yarar sağlamak gibi bir amacı olsa da süreç psikolojik danışman tarafından uygun yönetilemezse danışana zarar verme riski bulundurabilmektedir. Buradan yola çıkıldığında, psikolojik danışma sürecinin danışan için verimli ve işlevsel olup olmasının psikolojik danışmanın süreci etkin yönetme kabiliyetiyle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Egan, 2011). Psikolojik danışmanlık mesleği ortaya çıktığından beri alanyazında bu mesleğin nasıl daha etkili bir şekilde yürütüleceği ve yetiştirilen psikolojik danışmanların nasıl daha etkili ve işlevsel olabilecekleri önemli bir tartışma konusu olmuştur (Jackson, 1973; İkiz ve Totan, 2014; Yıldırım Kurtuluş ve Yüksel Şahin, 2022). Psikolojik danışmanların profesyonel yardım sürecinde kullandığı kuramlar, yaklaşımlar, beceriler ve tekniklerin, sürecin amacına ulaşmasında etkisinin olduğu alanyazında oldukça kabul görmektedir. Ancak alanyazında konuyla ilgili yapılan çalışmalar, yardım sürecinde hiçbir beceri, yaklaşım ya da tekniğin bir birey olarak

psikolojik danışmanın kendisi kadar etkiye sahip olmadığını göstermektedir (Corey, 2015; Venart, Vassos ve Pitcher-Heft, 2007).

Psikolojik danışmanlık mesleği, yardım veren konumunda olmanın sağladığı haz düşünüldüğünde oldukça ödüllendirici bir meslektir. Danışanların yaşamlarında gösterdikleri değişim ve gelişmelere tanıklık etmek psikolojik danışmanlar için doyum vericidir. Aynı zamanda danışanların hayatına bir pencere açarak kazandıkları farkındalıklar ve deneyimler de oldukça geliştirici olmaktadır (Kottler, 2012). Ancak, mesleğin icra edildiği kurumun politikaları, iş yükünün fazla olması, kurumdan algılanan destek gibi kurumsal faktörler ve yardım mesleklerinin doğasında bulunan bazı zorluklar sebebiyle oldukça stresli de olabilmektedir (McLeod ve McLeod, 2015). Psikolojik danışmanlar, yardım edebileceklerinden daha fazla danışanla çalışmaları ve dolayısıyla iş yüklerinin fazla olması, travmatik deneyimleri olan danışanlarla çalışmaları, danışanlara sundukları yardımın sonuçlarının her zaman somut ve kısa zamanda görülemiyor olması, çalıştıkları zorlayıcı özellikteki danışanlar (öfkeli, saldırgan) gibi nedenlerden dolayı strese maruz kalabilmektedirler (Kottler, 2012; Malinowski, 2014; Norcross ve Guy, 2018). Karşılaşılabilecekleri stres faktörlerine karşı kendilerini yeterince güçlendirmeyen psikolojik danışmanlar iyilik hallerini tehlikeye atmaktadırlar. Bunun sonucunda ise, terapötik işlev kaybı (impairment) tükenmişlik (burnout), empati yorgunluğu (compassion fatigue) ve dolaylı travma (vicarious trauma) gibi yaşanabilecek sorunlara karşı kendilerini savunmakta yetersiz kalabilmekte ve bu nedenle profesyonel etkililiklerini kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmaktadırlar (Cummins, Massey ve Jones, 2007; Malinowski, 2014; Skovholt, Grier ve Hanson, 2001; Witmer ve Young, 1996). Bu durum bir spektrum gibi düşünülürse psikolojik danışmanlar meslek yaşamları boyunca bu spektrumun iki ucu olan terapötik işlev kaybı ve iyi olma hali arasında gidip gelirler. İyi olmak, psikolojik danışmanların optimal bir yaşam sürmesi ve potansiyellerini tam olarak gerçekleştirebilmesi ile ilgiliyken; terapötik işlev kaybı, potansiyellerini ya da yeteneklerini en üst düzeyde sergileyebilmelerini olanaksız hale getirmektedir (Lawson ve Venart, 2005).

Psikolojik danışmanlar maruz kaldıkları streslerle baş etmek için etkili ve yeterli adımlar atmazlarsa, yaşadıkları terapötik işlev kaybı, tükenmişlik, empati yorgunluğu gibi sorunlar kendini hem psikolojik danışmanların özel yaşamlarında hem de danışanlarıyla kurdukları ilişkide gösterebilir. Bu bağlamda psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecine olan etkileri göz önüne alındığında, danışanlarının gelişmelerinde ve iyi olmalarında onlara yardımcı olabilmeleri için kendilerinin de iyi olmaları, ruhsal,

zihinsel ve fiziksel olarak dengede olmaları gerekmektedir. Başka bir deyişle, “iyi” bir danışan için “iyi” bir psikolojik danışman gerekmektedir (Witmer ve Young, 1996). Dolayısıyla iyilik hali, psikolojik danışmanların sahip olması gereken önemli bir özellik olarak alanyazında yerini almıştır (Lawson, 2007; Roach, 2005).

Psikolojik danışmanlar, genellikle danışanlarının iyi olmalarını, gelişimlerini ve ihtiyaçlarını önemserken, konu kendi iyilik halleri ve öz bakımlarına geldiğinde aynı önemi göstermemektedirler (Corey, 2015). Öz bakım, psikolojik danışmanların kendilerine ayırdıkları zamanın az olması gibi nedenlerle kolaylıkla ihmal edilebilmektedir (Norcross ve Guy, 2018). Ancak öz bakım keyfi ve göz ardı edilebilecek bir konu değil, meslek açısından etik bir sorumluluk olarak görülmektedir (American Counseling Association [ACA], 2014; Norcross ve Guy, 2018). Psikolojik danışmanlar, profesyonel yaşamlarında iyilik hallerini artırmak ve korumakla yükümlüdürler. ACA (2014) etik kodlarında bu durum şu madde ile ele alınmıştır: “Öğrenciler ve süpervizyon alan kişiler, kendi fiziksel, zihinsel veya duygusal sorunlarından kaynaklanan terapötik işlev kaybı belirtilerine karşı kendilerini izlerler ve bu tür bir sorunun bir danışana veya başkalarına zarar verme olasılığı yüksek olduğunda profesyonel hizmet sunmaktan kaçınırlar. Mesleki yetersizlik düzeyine varan sorunlar için fakülte ve/veya amirlerine haber vererek yardım isterler ve gerektiğinde güvenli bir şekilde işlerine devam edebilecekleri belirlenene kadar mesleki sorumluluklarını sınırlandırır, askıya alır veya sona erdirirler.” (C.2.g). Sonuç olarak psikolojik danışmanların iyilik hallerini korumaları, hem profesyonel hem de özel yaşamlarında etkililiklerini sürdürmeleri için önemli bir gereklilik olduğu söylenebilir.

Bireylerin mesleki kimlikleri öğrencilik yıllarından başlayarak şekillenmektedir. Bu durumda psikolojik danışmanların meslek yaşamlarına başlamadan önce, henüz eğitim sürecindeyken iyilik hali ve öz bakımın önemine yönelik anlayışı benimsemeleri ve uygulamaları gerekir (Carter ve Barnett, 2014). Psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili kuruluşlar da bu görüşü desteklemektedir. Psikolojik Danışma ve İlgili Eğitim Programları Akreditasyon Kurulu [CACREP] (2016) psikolojik danışman eğitimi standartları, psikolojik danışma alanı öğrencilerinin kişisel gelişimini teşvik etmek için gereksinimleri belirtir. Yurtdışında psikolojik danışman eğitimi lisansüstü düzeyde verilirken Türkiye’de ise lisans düzeyinde verilmeye başlanmaktadır. Dolayısıyla psikolojik danışmanların henüz lisans eğitimi sürecindeyken iyilik hali odaklı bir yaşam tarzı benimsemeleri önemlidir. Türkiye’deki lisans eğitimine başlama yaşı düşünüldüğünde lisans eğitimi süreci, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini henüz yapmaya

başladığı, hızlı bir gelişim sürecinin eşlik ettiği geç ergenlik/gençlik döneminde gerçekleşmektedir. Üniversite döneminde uygulanan programlar ve stratejiler, psikolojik danışman adaylarının meslek hayatlarında karşılaşılabilecekleri risklere yönelik önleme çalışmaları için de ayrı bir öneme sahiptir (Doğan, 2004). Dolayısıyla bu dönemde geliştirecekleri iyilik hali odaklı anlayış, bir birey olarak psikolojik danışman adaylarının yaşam tarzı seçimlerini etkileyecektir.

Psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin önemini ve nasıl artırıp sürdürmeleri gerektiğini öğrenmeleri hem öğrencilik yıllarında maruz kaldıkları stresörler hem de ileride mesleki yaşamlarında karşılaştıkları risk faktörleri karşısında kendilerini koruyabilmeleri ve güçlendirmeleri anlamında oldukça etkili ve önemli görülmektedir (Colman, 2016). Bu anlamda öğrencilik yıllarında kazanılan iyilik hali odaklı bir yaşam biçimi bireylerin hem şimdiki yaşamlarını hem de ilerleyen yıllarda meslek yaşamlarını olumlu yönde etkileyeceği için henüz eğitim görmekte olan psikolojik danışman adayları için büyük bir öneme sahiptir (Zahniser, Rupert ve Dorociak, 2017). Dolayısıyla psikolojik danışman eğitimi programlarında iyilik hali odaklı bir yaklaşımın benimsenmesi, üzerinde oldukça sıkça durulan bir konu haline gelmiştir (Kim ve Mumbauer-Pisano, 2022; Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010; Yager ve Tovar-Blank, 2007).

Psikolojik danışman eğitimi programlarına iyilik hali odaklı bir anlayışın yerleştirilmesi konusunun önemi ile ilgili alanyazın oldukça güçlü argümanlar sunarken bu önemli amaca nasıl ulaşılabileceği konusunda farklı yaklaşımlar mevcuttur. Örneğin Yager ve Tovar-Blank (2007), ders programına iyilik hali ve öz bakım odaklı derslerin yerleştirilmesi, ders içeriklerinin ve uygulamaların iyilik halini geliştirmeyi ve kişisel farkındalığı arttırmaya teşvik edecek biçimde sunulması, müfredata yardımcı olarak ders dışı aktivitelerin düzenlenmesi, çeşitli iyilik hali programlarının hazırlanması, psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adaylarına iyilik hali ve öz bakım konularında rol model olmaları ve onları iyilik hallerini geliştirmeleri konusunda desteklemeleri gibi farklı unsurları içeren öneriler sunmuşlardır. Yurt dışında konuyla ilgili yürütülen çalışmalarda eğitim aşamasında olan psikolojik danışman adaylarına yönelik eğitim programlarında iyilik hali odaklı çeşitli derslere yer verildiği ve iyilik halini artırmak amaçlı programlar geliştirildiği görülmektedir. Bu geliştirilen programlar ve sunulan derslerle birlikte psikolojik danışman adaylarının iyilik hali ve öz bakım konusunda bilgi, beceri ve farkındalık kazandıkları görülmüştür (Christopher, 2006;

Christopher, 2011; Newsome, Waldo ve Gruszka, 2012; Pakenham, 2015; Tarrasch, 2015; Wolf, 2014).

Psikolojik danışman eğitimi programlarında iyilik hali odaklı anlayış doğrultusundaki girişimler gün geçtikçe artsa da bu konuda harcanan çaba henüz yeterli görülmemektedir. Psikolojik danışman eğitimi programlarında genellikle danışanlarla nasıl ilgilenilmesi gerektiğine ağırlık verilirken, psikolojik danışmanın kendisi ile nasıl ilgileneceği konusuna yeterince önem verilmediği uzun yıllar boyunca araştırmacılar tarafından sıklıkla dile getirilmiştir (Culver, 2011; Roach ve Young, 2007; Skovholt, Grier ve Hanson, 2001). Yine de son dönemde alanyazındaki çalışmalar, yurt dışındaki psikolojik danışman eğitimi programlarının iyilik hali odaklı bir anlayışı programlarına entegre etme konusuna giderek daha fazla önem verdiklerini göstermektedir. Psikolojik danışman eğitiminde iyilik hali odaklı anlayışın ne kadar oluşturulabildiği konusunda alanyazında çeşitli araştırmalar mevcuttur. Yurt dışında konuyla ilgili yürütülen çalışmalarla eğitim aşamasında olan psikolojik danışman adaylarına yönelik eğitim programlarında iyilik hali odaklı çeşitli derslere yer verildiği ve iyilik halini artırmak amaçlı programlar geliştirildiği görülmektedir. Bu geliştirilen programlar ve sunulan derslerle birlikte psikolojik danışman adaylarının iyilik hali ve öz bakım konusunda bilgi, beceri ve farkındalık kazandıkları görülmüştür (Christopher, 2006, 2011; Newsome, Waldo ve Gruszka, 2012; Pakenham, 2015; Tarrasch, 2015; Wolf, 2014). Özellikle son dönemlerde bireylerin iyilik hali üzerinde önemli derecede etkisi olan COVID-19 pandemisi ile ilişkili stres faktörleri göz önüne alındığında, iyilik hali ve öz bakımın öneminin daha kritik bir hale geldiği araştırmacılar tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır (Kim ve Mumbauer-Pisano, 2022). Harrichand, Litam ve Ausloos (2021), COVID-19 pandemisi ile ilgili stresörlerin, psikolojik danışmanların, psikolojik danışman eğitimcilerinin ve psikolojik danışman adaylarının hastalık, ölüm, sevilen birini kaybetme ve ekonomik sıkıntılar gibi varoluşsal kaygılarını tetikleyebileceğini ve öz bakım ve iyilik haline yönelik davranışları uygulamalarını etkileyebileceğini belirtmişlerdir. Bu soruna yönelik olarak ise iyilik halini artırmaya yönelik stratejilerin ve aktivitelerin ders programlarına dâhil edilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Ders programına iyilik hali odaklı aktivitelerin dâhil edilmesiyle, psikolojik danışman adaylarının öz bakım müdahalelerini öğrenmeleri ve kendi kendilerine sürdürmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Türkiye’de psikolojik danışman eğitimi programlarında, psikolojik danışman adaylarına iyilik hali ve öz bakım konusunda farkındalık, bilgi ve beceri kazandırma

amacıyla geliştirilmiş bir program ve onların iyilik hallerinin geliştirilmesine yönelik gerçekleştirilmiş çalışmalar sınırlı düzeydedir. Bu konuyla ilgili Türkiye’de yapılan sınırlı sayıda çalışmalardan biri olan Güler’in (2018) yaptığı çalışmada, psikolojik danışman adaylarının öz bakım davranışlarının geliştirilmesi amaçlanmış ve bu doğrultuda “Psikolojik Danışmanlarda Öz Bakım” dersi tasarlanmış ve uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda sunulan dersin psikolojik danışman adaylarının öz bakım davranışlarındaki gelişimi desteklediği görülmüş; umut, öz yeterlik inancı, genel duygu durumu ve yaşam doyumu gibi iyilik hali ile ilişkili olabilecek pek çok bilişsel ve duygusal özelliklerinde de olumlu yönde bir değişim gerçekleşmiştir.

Sonuç olarak, konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında etkili psikolojik danışmanların yetiştirilebilmesi için psikolojik danışman adaylarının mesleki becerilerini geliştirmenin önemi hâlihazırda bilinmekte olduğu yorumu yapılabilir. Bunun yanı sıra, yukarıdaki araştırma bulgularından da görüldüğü üzere, psikolojik danışmanların iyilik hallerinin geliştirilmesine ve korunmasına da odaklanılması gerektiği giderek daha çok önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda öğrencilik yıllarından başlanarak böyle bir çabanın içine girilmesi, psikolojik danışman adaylarının geliştirmekte oldukları mesleki kimlikleri ve gelecekteki mesleki yaşantıları açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır. Buna rağmen Türkiye’de bu konuda henüz yeterli girişimlerin gerçekleştirilmediği görülmektedir. Bu bağlamda, psikolojik danışman eğitiminde mevcut programların psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini geliştirmeye ilgili ne gibi çalışmalar yaptıklarının (dersler, ders dışı aktiviteler vb.), programların bu konudaki mevcut durumlarının, programların ve psikolojik danışman adaylarının bu konuyla ilgili ne gibi ihtiyaçlarının olduğunun araştırılmasının Türkiye’de etkili psikolojik danışmanlar yetiştirilmesi konusunda eğitim programlarına ve bu konuyla ilgili yapılabilecek gelecek çalışmalara kaynaklık etmesi beklenmektedir.

Alanyazındaki konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş ve Türkiye’de psikolojik danışman eğitimi programlarında iyilik hali odaklı bir anlayışın yerleştirilmesi konusunda çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın problemini, psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeylerinin çeşitli program ve üniversite değişkenleri açısından incelenmesiyle, psikolojik danışman eğitimi programlarında iyilik hali odaklı bir anlayışın benimsenmesiyle ilgili mevcut durumun ortaya konması amaçlanmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın genel amacı psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini bazı program ve üniversite değişkenleri açısından incelemektir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1- İyilik hali ve öz bakım becerileri ile ilgili ders alma durumuna göre psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri:
 - a. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, iyilik hali ve öz bakım becerileri ile ilgili ders alma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - b. Psikolojik danışman adaylarının “fiziksel”, “duygusal”, “bilişsel”, “sosyal” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” alt boyutlarındaki iyilik hali düzeyleri, iyilik hali ve öz bakım becerileri ile ilgili ders alma durumlarına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - c. Psikolojik danışman adayları iyilik hali ve öz bakıma yönelik olarak hangi dersleri almışlardır?
- 2- Kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler almış olma durumuna göre psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri:
 - a. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler almış olma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - b. Psikolojik danışman adaylarının “fiziksel”, “duygusal”, “bilişsel”, “sosyal” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” alt boyutlarındaki iyilik hali düzeyleri, kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler almış olma durumlarına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - c. Psikolojik danışman adayları, aldıkları hangi derslerle kişisel farkındalıklarını geliştirdiklerini düşünmektedirler?
- 3- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programındaki öğretim elemanlarının, psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini geliştirmelerine yönelik teşvik etme düzeylerine göre psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri:
 - a. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, öğretim elemanlarının iyilik halini geliştirme konusunda teşvik etme düzeylerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

- b. Psikolojik danışman adaylarının “fiziksel”, “duygusal”, “bilişsel”, “sosyal” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” alt boyutlarındaki iyilik hali düzeyleri, öğretim elemanlarının iyilik halini geliştirme konusunda teşvik etme düzeylerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- 4- Anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığına göre psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri:
- a. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, eğitim gördükleri programın ders dışı aktiviteler düzenleme sıklığına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - b. Psikolojik danışman adaylarının “fiziksel”, “duygusal”, “bilişsel”, “sosyal” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” alt boyutlarındaki iyilik hali düzeyleri eğitim gördükleri programın ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - c. Anabilim dalı tarafından iyilik halini artırmaya yönelik düzenlenen ders dışı etkinlikler nelerdir?
- 5- Eğitim gördükleri üniversitelerin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler düzenleme durumuna göre psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri:
- a. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, eğitim gördükleri üniversitenin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler düzenleme durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - b. Psikolojik danışman adaylarının “fiziksel”, “duygusal”, “bilişsel”, “sosyal” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” boyutlarındaki iyilik hali düzeyleri, eğitim gördükleri üniversitenin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler düzenleme durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - c. Üniversite bünyesinde iyilik halini artırmaya yönelik hangi etkinlikler düzenlenmektedir?
- 6- Üniversitenin düzenlediği iyilik halini artırmaya yönelik etkinliklere katılım sıklığına göre psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeyleri:
- a. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri, üniversitelerin düzenlediği iyilik halini artırmaya yönelik etkinliklere katılım sıklığına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
 - b. Psikolojik danışman adaylarının “fiziksel”, “duygusal”, “bilişsel”, “sosyal” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı” alt olma boyutlarındaki iyilik hali düzeyleri, eğitim gördükleri üniversitenin iyilik halini artırmaya yönelik

düzenlediği etkinliklere katılım sıklıklarına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

- 7- Psikolojik danışman adaylarının iyilik hali ve öz bakım becerilerinin artırılmasına yönelik olarak anabilim dalından beklentileri nelerdir?

Önem

Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği'nin, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Eğitimi Ulusal Standartlarında (2021) vurgulandığı üzere, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programının temel amacı, farklı gelişim dönemlerindeki bireylere ruhsal açıdan sağlıklı bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmeleri ve iyilik hallerini koruyabilmeleri için ruh sağlığı hizmetlerini etkili biçimde sunabilen psikolojik danışmanlar yetiştirmektir. Psikolojik danışmanların iyilik hali, danışanların aldığı hizmetlerin kalitesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla psikolojik danışmanların etkili bir ruh sağlığı hizmeti sunabilmeleri ve danışanlarının iyilik hallerini korumalarında onlara yardımcı olabilmeleri için önce psikolojik danışmanların kendilerinin iyi olması gerekir. Kendisini iyi hissetmeyen (stresli, sıkıntılı ya da işlevini kaybeden) psikolojik danışmanların, danışanlarına en üst düzeyde psikolojik danışmanlık hizmeti sunamaları pek de mümkün gözükmemektedir (Hanna ve Bemak, 1997). Corey'in (2015) de belirttiği gibi, "sahip olmadığınız bir şeyi başkalarına vermeniz mümkün değildir." (s. 29).

O'Halloran ve Linton (2000), psikolojik danışmanların kendi sağlıklarını ve iyiliklerini koruma sorumluluğu olmasına rağmen, çoğunun öz bakım ihtiyacını kolayca gözden kaçırdığına dikkat çekmiştir. Sonuç olarak psikolojik danışmanlar, başkalarının iyilik halini teşvik edecek şekilde hareket etme yeteneğinin azalmasına yol açabilecek olan tükenmişlik riskiyle karşı karşıya kalmaktadırlar (Stebnicki, 2000). Psikolojik danışmanlar öz bakımlarına önem verdikçe iyilik halleri gelişmekte ve danışanlarının ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri üzerinde de olumlu bir etki görülmektedir (Myers, Mobley ve Booth, 2003). Buna rağmen ne yazık ki, psikolojik danışmanların iyilik hali, Türkiye'de alanyazında nispeten az ilgi görmüş bir konudur.

Psikolojik danışmanlık mesleğinin duygusal doğası göz önüne alındığında, stres, yorgunluk ve tükenmişlik sürekli karşılaşılabilecek tehditlerdir. Bu tür zorluklar ortadan kaldırılamasa da psikolojik danışmanlık eğitimi programları geleceğin psikolojik

danışmanlarının bu tür sorunlarla daha etkin bir şekilde ilgilenmeye hazır olmalarını sağlayabilir (Yager ve Tover-Blank, 2007). Yurt dışında psikolojik danışmanlık mesleğini temsil eden meslek kuruluşları da psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerine vurgu yapılmasını destekler (Amerikan Psikolojik Danışma ve Gelişim Derneği, 1991; Amerikan Psikolojik Danışma Derneği, 2005; Psikolojik Danışman Eğitimi ve Süpervizyonu Derneği [ACES], 1993; Psikolojik Danışma ve İlgili Eğitim Kurumlarının Akreditasyon Kurulu [CACREP], 2016). Psikolojik danışmanlığı temsil eden meslek kuruluşlarının psikolojik danışman eğitimi ile ilgili standartlarına göre çağdaş psikolojik danışman eğitimi programlarının, bütünsel iyilik kavramını, psikolojik danışmanlık alanının yol gösterici bir ilkesi olarak kabul etmeleri ve psikolojik danışman adaylarının iyilik halinin merkezi bir konumda yer aldığını ve yardım hizmeti sunulan/sunulacak danışanların psikolojik danışma sürecindeki sonuçlarını etkileme olasılığını tanımaları beklenmektedir (ACES, 1993; CACREP, 2016).

Psikolojik danışmanlık stresli bir meslek olduğundan ve kişisel iyilik halinin sağlanamaması bir psikolojik danışmanın danışanlarla olan etkileşimini ve verimini etkileyebileceğinden, psikolojik danışman eğitimi programlarının psikolojik danışman eğitimi sırasında öz bakım ve iyilik hali stratejileri yoluyla kişisel gelişimi ele alması önemlidir. İyilik halini teşvik etmek, öğrencileri psikolojik danışmanlık mesleğindeki tükenmişlik ve işlevselliğini yitirme gibi riskler konusunda eğiterek bir çerçeve sağlar psikolojik danışman adayının kişisel ve mesleki gelişimini destekler. Bununla birlikte, yurt dışında yapılan araştırmalar göz önüne alındığında iyilik hali odaklı anlayışın benimsenmesine yönelik çalışmaların giderek arttığı görülmektedir. Türkiye’de ise psikolojik danışman eğitiminde iyilik hali odaklı bir anlayışın benimsenmesine yönelik gerçekleştirilen çalışmalar konusunda eksiklik olduğu dikkat çekmektedir. Türkiye’de psikolojik danışman eğitimi ile ilgili alanyazın incelendiğinde de psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini değerlendirmek ve şu anda psikolojik danışman eğitimi programlarına kayıtlı olan öğrencilerinin iyilik halini teşvik etmek için etkili stratejileri belirleyen araştırmalar konusunda yetersizlik olduğu görülmektedir.

Mesleki kimliğin oluşumu öğrencilik yıllarına dayandığı için, bu dönemde kazanılan tutumlar, inançlar ve beceriler meslek yaşamını oldukça etkilemektedir. Bu sebeple, psikolojik danışma alanında eğitim gören öğrencilerin ileride meslek yaşamlarında karşılaşılabilecekleri tükenmişlik, dolaylı travma gibi problemleri önlemek için bu problemlerle ilgili belirtilerin ve psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili çeşitli

risk faktörlerinin farkında olmaları önemlidir. Bu bağlamda iyilik halini artırabilecek öz bakım stratejileri konusunda bilgi sahibi olmaları ve farkındalık kazanmaları, şimdiden iyilik hali odaklı bir yaşam biçimi geliştirmelerini desteklemektedir (Carter ve Barnett, 2014; Dattilio, 2015; Wardle ve Mayorga, 2016; Malinowski, 2014). Bu konu sadece psikolojik danışman adaylarının meslek yaşamlarında karşılaşabilecekleri sorunlara karşı alınacak bir önlem olarak değil aynı zamanda öğrencilik dönemlerinde karşılaştıkları stres faktörlerine yönelik iyilik hallerini artırmaları ve sürdürmeleri açısından da önemli görülmektedir (Weiss, 2004). Çünkü psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının yaşamış oldukları tükenmişlik madde kötüye kullanımı, anksiyete, ilişki sorunları, uyku bozuklukları, depresyon ve intihar düşüncesi veya intihar riskini artırmanın yanı sıra, mesleki yargılarını etkileyebilir ve danışanlara karşı daha zayıf tutumlar sergilemelerine neden olabilir (Kumar, 2016). Wardle ve Mayorga (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada psikolojik danışman adaylarının %85'inin az ya da çok tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, iyilik hali odaklı bir yaşam biçiminin psikolojik danışmanlar henüz öğrenciyken benimsenmesi gerektiğinin önemini daha fazla ortaya koymaktadır (Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010; Witmer ve Young, 1996).

Türkiye'de psikolojik danışman eğitimi diğer ülkelerden farklı olarak lisans düzeyinde verilmeye başlanmaktadır. Lisans düzeyinin genel olarak başladığı ve kapsadığı yaş grubu düşünüldüğünde geç ergenlik —bazı kaynaklara göre gençlik— dönemine denk geldiği görülmektedir. Bu gelişim dönemi beraberinde getirdiği hızlı gelişim ve değişimlerle kişiliği oluşturma ve düzenleme için önemli bir geçiş sunmaktadır (Çakar Savi, 2020). Geç ergenlik döneminde gerçekleştirilen değer özerkliği süreci, bireyin hayatının her alanında kendine özgü bir değer sistemi oluşturmaya başlar. Bu süreçte birey kendisi ve mesleği ile ilgili değer sistemini oluştururken bunu iyilik hali odaklı bir anlayışla yapması ileride mesleki açıdan karşılaşabileceği riskler ve sorunlara karşı iyilik halini korumasında önemli bir katkı sağlayabilir. Dolayısıyla iyilik hali odaklı bir anlayışın bu gelişim döneminde kazandırılması, psikolojik danışman adayının hem kişisel hem de mesleki yaşamı için önemli bir yapıtaşı olabilir. Aynı zamanda ekonomik, ailevi, sağlık, problemleri; akademik başarısızlık, arkadaşlık ve duygusal ilişkiler, gelecek kaygısı, uyum problemleri, boş zamanı değerlendirme gibi üniversite çağında bireylerin en çok yaşadığı problemlerle (Çakar Savi, 2020) baş edebilmeleri ve bu problemleri yaşamalarının önüne geçilmesi için iyilik halinin geliştirilmesi koruyucu ve önleyici bir güç olarak etki edebilir.

Psikolojik danışman adaylarının profesyonel yaşamlarına başlamadan önce önleyici ve koruyucu bir güç olarak iyilik hallerini geliştirmeleri amacıyla psikolojik danışman eğitimi programlarında iyilik hali odaklı bir anlayışın benimsenmesine ihtiyaç olduğu görülmektedir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, yurt dışındaki psikolojik danışman eğitimi programlarının gün geçtikçe iyilik hali odaklı bir anlayışın benimsenmesine daha fazla önem vermelerine rağmen yine de yetersiz kaldıkları görülmektedir. Ancak alanyazında konunun önemini vurgulayan çalışmalar son yıllarda oldukça ivme kazanmıştır. Türkiye’de ise, bu konuda yapılan çalışmaların azlığı oldukça dikkat çekicidir. Alanyazında Türkiye’deki psikolojik danışman eğitimi programlarının psikolojik danışman adaylarının iyilik halini ne kadar desteklediğine ve programda bu anlayışa ne kadar yer verildiğini ortaya koymaya dair yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışında konu ile ilgili yapılan çalışmalar bir yol haritası niteliğinde olsa da Türkiye’de verilen psikolojik danışman eğitimi formatı ve hitap edilen kitlenin gelişim dönemindeki farklılıklar açısından Türkiye’de psikolojik danışma alanında böyle bir çalışmaya ihtiyaç olduğunu düşünülmektedir. Türkiye’de psikolojik danışman eğitimi lisans programlarının; ders programlarında, müfredata yardımcı ders dışı etkinliklerde, programın bir parçası olan öğretim elemanlarında ve üniversite çapında sunulan etkinliklerde iyilik hali odaklı bir yaklaşımı ne düzeyde benimsediklerinin ve psikolojik danışman adaylarının konu ile ilgili beklentilerinin araştırılması hem program hem de üniversite bazında iyilik hali odaklı bir anlayışın ne düzeyde benimsendiği ve lisans düzeyindeki psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini geliştirmekle ilgili ne gibi ihtiyaçları olduğu konusunda ipucu verebilir. Aynı zamanda alanyazında giderek önemi artan bir konu olduğu için ileride yapılacak çalışmalara öncülük edebilir.

Psikolojik danışma mesleği hâlihazırda stresli ve tükenmişlik yaşama riski olan bir meslek iken özellikle içinde bulunulan dönemde COVID-19 pandemisinin ruh sağlığı üzerinde yaratmış olduğu olumsuz etkiler de bu risklerin artmasına sebebiyet verebilir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri günümüz etkileriyle daha da önemli bir hale gelmiştir. Bu çalışma doğrultusunda, psikolojik danışman eğitimi programlarının farklı bileşenleri (öğretim üyeleri, sunulan destekler, müfredat dışı aktiviteler, ders programları) incelenerek Türkiye’deki psikolojik danışman eğitimi programlarının iyilik hali odaklı bir yaklaşımı ne düzeyde benimsediklerinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda ise, psikolojik ve duygusal yükü fazla olan bir mesleği icra edecek olan psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin

geliştirilmesi ile ilgili olarak yapılacak çalışmalara ve programlara kaynaklık etmesi beklenmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın, araştırma deseni ve katılımcıların seçiminden kaynaklı unsurlardan dolayı bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, bu araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı bir çalışma olduğu için, elde edilen bulguların neden ve sonuç ilişkisi bağlamında değerlendirilmesi mümkün değildir. Diğer bir sınırlılık ise, araştırmadaki katılımcılara uygun örnekleme yöntemi ile ulaşıldığından elde edilen bulguların genellenebilirliği bu çalışmadaki katılımcılarla ve bu katılımcılara benzer özelliklere sahip kişilerle sınırlıdır. Son olarak, psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri, program değişkenlerinin haricinde birçok değişkenin (kişisel, sosyal, politik, ekonomik vb.) etkisi altında olabilir. Bu olası değişkenler bu çalışmada kontrol altına alınmış değildir. Ayrıca COVID-19 pandemi döneminin karmaşık etkileri de bireylerin iyilik halleri üzerinde etkili olabilir. Bu etkiler, bu çalışma bağlamında kontrol edilmiş değildir.

Tanımlar

İyilik Hali: İyilik hali, bireyin optimal düzeyde sağlıklı olma, beden zihin ve ruhun bütünleşmesi ve dengede olması ve tüm alanlarda işlevsel ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla bireyin aktif ve bilinçli seçimler yaparak oluşturduğu bir yaşam tarzıdır (Myers, Sweeney ve Witmer; 2000).

Fiziksel İyilik Hali: İyilik halinin fiziksel yanlarına odaklanmaktadır. Sağlıklı bir yaşam biçimi tercihi için gerekli olan davranışları kapsamaktadır. Dengeli beslenme alışkanlığı, fiziksel olarak aktif olma, uyku düzeni, sağlık kontrolü, aşırı yememe, bitki ağırlıklı beslenme, normal ağırlığı koruma ve kişisel bakım davranışlarını içermektedir (Korkut-Owen, 2022; Myers ve Sweeney, 2004).

Duygusal İyilik Hali: Sağlığın içsel süreçlerine ilişkin bir boyuttur. Bireylerin duygularının farkında olması, kontrol edebilmesi olumsuz duygularını uygun bir biçimde

ifade edebilmesi, stres, kaygı ve depresif duyguları yönetebilme, iyimserlik, kendini değerli hissetme, benliğini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul edebilme, kendine ve diğerlerine karşı içten olabilme, meydana gelen çatışmalara, çeşitli yaşam durumlarına ve kendine gerçekçi, olumlu ve yapıcı olarak bakabilme gibi durumları içermektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012; Roscoe, 2009).

Sosyal İyilik Hali: Bu boyut, bireyin sosyal ağlarını ve ilişkilerini içeren boyuttur. Bireyin diğer bireylerle ve doğayla kurduğu ilişkilerin özellikleri, çevresinden aldığı ve algıladığı sosyal desteğin niteliği ve derecesi, toplumla etkileşimi, aile ve karşı cinsle ilişkiler, sahip olunan sosyal ağlarla ilgilidir (Horton ve Snyder, 2009; Korkut-Owen ve Owen, 2012; Korkut- Owen, 2022).

Bilişsel İyilik Hali: Bilişsel iyilik hali, zihinsel olarak aktif olmaktan hoşlanma, öğrenmeye ve deneyime açık olma, merak duygusu, problem çözme ve karar verme becerileri, stresli yaşam olaylarıyla ve zorlayıcı duygularla başa çıkmada bilişsel yolları kullanma, sahip olduğu bilgileri ve becerileri kendisi ya da toplum için kullanma, yaşamda sahip olduğu roller arasında denge sağlama gibi özellikleri kapsamaktadır (Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen ve Owen, 2012; Miller ve Foster, 2010).

Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma: Genel olarak yaşamı anlamlandırma ile ilgilidir. Bireyin yaşamına bir anlam yükleme çabası, yaşamın amacını anlama çabası bu boyutun kapsamındadır. Bireyin gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyebilmesi, bu hedeflere ulaşabileceğine dair inancı, bir inanç sistemine dâhil olması, kendinden büyük bir gücün varlığına inanması gibi konularla ilişkilidir (Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen ve Owen, 2012).

Öz Bakım: Öz bakım bireylere sağlıklı işlevsellik kazandırma ve iyilik hallerini artırmaya yarayan stratejilerle ilgilenen çok boyutlu bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Zahniser, Rupert ve Dorociak, 2017).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; öncelikle iyilik hali kavramının tarihçesi ve iyilik halinin tanımları, iyilik haline ilişkin kavramlar, iyilik hali kavramının dayandığı kuramlar, iyilik hali modelleri, Korkut-Owen ve Owen tarafından geliştirilen “İyilik Hali Yıldızı Modeli”, iyilik halinin ilişkili olduğu çeşitli değişkenler, iyilik hali programları ve psikolojik danışman eğitiminde iyilik hali konularına yer verilmiştir

İyilik Hali Kavramının Tarihçesi

İyilik halinin kavramsallaştırılması nispeten yeni olsa da iyilik haline ve sağlıklı yaşama gösterilen ilgi eski zamanlara kadar uzanmaktadır. İyilik hali kavramıyla ilgili mevcut eğilimler ise Asya, Avrupa ve Amerika'daki eski hareketlerden büyük ölçüde etkilenmiştir. Antik şifa sistemleri günümüzde ruh sağlığı alanında “yeni dalga” olduğu düşünülen birçok uygulamayı içermektedir. İyilik hali kavramının etkilendiği sistemlerden biri, tarihi beş bin yıldan daha da eskiye uzanan ve Hindistan'da ortaya çıkan “Ayurveda” dır. Ayurveda çoğu kişi tarafından bilinen en eski sağlık sistemi olarak kabul edilmektedir. Zihin, beden ve ruh arasındaki uyumu ve dengeyi vurgulayan Ayurveda bütünsel bir sistemdir. Kişinin dengesi de diyet, yaşam tarzı ve doğru düşünme yoluyla sağlanır (Lad, 1984; Akt. Ohrt, Clarke ve Conley, 2018).

Geleneksel Çin Tıbbı da modern “iyilik hali” kavramını etkilemiştir. Geleneksel Çin Tıbbı Antik Çin felsefesi Taoizmden köklenen, iki bin yıldan daha eski bir sistemdir. Günümüzde Amerika'da Batı tıbbı ile tamamlayıcı tedavi olarak kullanılmaktadır. Geleneksel Çin tıbbında zihin ve vücut bağlantısı güçlü bir şekilde vurgulanmaktadır. Birincil hedefi ise bireylerin vücutları, zihinleri ve ruhları arasında denge, uyum ve iyilik hali yaratmaktır (Ohrt vd., 2018).

Modern tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat da sadece hastalıkları tedavi etmekten ziyade Ayurveda'ya da paralel olarak hastalıkları önlemenin önemine odaklanmıştır. Yunan Tıp Topluluğu, hastalığın diyet, yaşam tarzı ve çevresel faktörlerle ilgili olduğuna inanmıştır. Bu süreçte hasta bireyin hastalığa katkısı kabul edilmiş;

zihinsel sağlık ve fiziksel sağlık arasındaki ilişki önemli bir odak noktası haline gelmiştir. Antik Romalılar da yaşam tarzı yoluyla hastalıkların önlenmesi ile ilgili Antik Yunanistan'dan birçok felsefeyi benimsemişlerdir (Ohrt vd., 2018).

Tarihsel süreçte 1980'lerin sonuna doğru zihinsel ve fiziksel hastalıkların tedavisi için geleneksel, hastalık temelli tıbbi modele alternatif olarak yeni bir iyilik hali paradigması ortaya çıkmıştır. Bu paradigma hastalıkların önlenmesi için sağlıklı yaşam tarzı tercihinine odaklanan bütüncül bir anlayışı içermektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu anlayış sağlığın tanımını da etkilemiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1947 yılı gibi erken bir tarihte sağlığı iyilik hali açısından “yalnızca hastalığın olmaması değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal alanlarda da iyi olma” şeklinde tanımlamıştır (Dünya Sağlık Örgütü, 1958). Daha sonra ise optimal sağlığı “sadece hastalığın ya da sakatlığın olmaması değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” şeklinde tanımlamıştır (Hattie, Myers ve Sweeney, 2004).

İyilik hali kavramı yaklaşık son 40 yıldır popüler hale gelse de aslında çok zengin bir geğmişi vardır. Bu zengin geçmiş, iyilik hali kavramının tanımlarına ve iyilik halinin geliştirilmesi ile ilgili tekniklere çok farklı bakış açıları ve çeşitlilik kazandırmıştır. İyilik hali kavramının geğmişi farklı kültürleri, felsefeleri, coğrafyaları barındırıyor olsa da hepsinin ortak noktası bireyin ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak dengede olması gerektiği ve bu dengeyi bireyin, yaşam tarzı seğıimleriyle sağlayabileceğidir.

İyilik Halinin Tanımları

Modern iyilik hali hareketinin mimarı olan Dunn (1959) iyilik halinin “bireyin sahip olduğu potansiyeli en üst seviyeye çıkarmaya yönelik bütünlęřik bir işleyiş yöntemi” olarak tanımlamış ve iyilik halinin iyi bir sağlıktan çok daha farklı bir anlam ifade ettiğini öne sürmüştür. Dunn'a göre, iyi sağlık nispeten bir denge durumuyken, iyilik hali bireyin daha yüksek bir işlevsellik potansiyeline doğru ilerlediği dinamik bir durumdur (Dunn, 1959). Bu tanım optimum düzeyde bir iyilik halinin var olduğu anlamına gelmez. İyilik halinin sürekli olarak daha yüksek bir işlevsellik potansiyeline doğru ilerleyen bir yön olduğunu ima eder. Dunn, bireyin işleyişinin belirli vücut bölümleriyle sınırlanamayacağını; bireyin, onun kişiliği ve kişiliğinin tüm benzersizlikleriyle ele alınması gerektiğinin vurgulamış ve ne kadar elverişli olursa olsun bireyin durağan ve değişmeyen bir çevrede işlev gösteriyor olması değil az ya da çok derecede sürekli olarak değişen bir çevrede yüksek potansiyelde işlev göstermesinin

önemli olduğunu belirtmiştir. Birey her zaman değişmenin ve uyum sağlamanın yollarını bulabilir (Dunn, 1959).

Kitko (2001) ise iyilik hali ile ilgili olarak, iyilik halinin tek boyutlu olarak düşünülemeyeceğini, aksine iyi olmanın birçok boyut arasındaki hassas denge olarak düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir. Pensilvanya Eyalet Üniversitesi İnsan Kaynakları Ofisi'ne göre de iyilik hali, kişinin benliğinin tüm boyutlarındaki (fiziksel, mesleki, sosyal, entelektüel, ruhsal ve duygusal) dengedir (Kitko,2001). Myers, Sweeney ve Witmer'e (2000) göre iyilik hali, bireyin sosyal ve doğal çevresinde daha etkili bir yaşam sürdürebilmesi için zihninin ve ruhunun bir bütün oluşturarak ulaşabileceği en üst seviyede sağlığa ve iyi oluşa yönelik bir yaşam tarzıdır.

İyilik hali tanımlarında ortak olan noktalardan biri iyilik halinin bir “yaşam tarzı” olmasıdır. Bu yaşam tarzı tercihleri bireyin aktif olmasını gerektirir. İyilik hali, insanların zihinsel, fiziksel, sosyal, duygusal, mesleki ve ruhsal alanlardaki genel iyi oluşlarını geliştirmeye aktif olarak katıldıkları bilinçli ve kasıtlı bir süreç olarak tanımlanır. Bireyin reaktif olduğu geleneksel modelden farklıdır. Kişinin hayatında denge kurma ve bütünleşme çabasını, beceriler kazanmayı ve var olanları geliştirmeyi, problemlerine yönelik olan eski inanç ve tutumlarını uygun şekilde yeniden düşünmeyi içerir. İyilik hali ulaşılacak bir nokta ya da son durak değildir, devam eden bir süreçtir. Kişi oraya ulaşamaz çünkü her zaman yoldadır, süreçtedir, hayattadır. İnsanların son derece karmaşık bir dünyada dolu dolu, sorumlu ve ödüllendirici yaşamlar sürmesini sağlayacak davranış ve yaşam tarzı seçimlerine aktif katılımlarına dayanır (Hatfield ve Hatfield, 1992). Ardell'e (1988) göre iyilik hali; kişinin bedensel, ruhsal ve zihinsel sağlığını bütünsel olarak geliştirmeye yönelik aktif, amaçlı ve bilinçli bir yaklaşımdır. Travis ve Ryan (1981) iyilik halini, tüm yönlerden büyüme ve gelişmenin sağlandığı, bilinçli şekilde seçim yapmanın ve sorumluluk almanın gerektiği bir yaşam biçimi olarak tanımlamıştır (Akt. Spurr, 2009).

İyilik hali kavramına yönelik yapılan farklı tanımlar bulunmasına rağmen bazı yönlerden bu farklı tanımlar ortak özellikler göstermektedir. Ulusal İyilik Hali Enstitüsü'ne (2021) göre iyilik hali kavramının tanımlarındaki ortak noktalar şu şekildedir: 1) İyilik hali bilinçli ve sürekli gelişen bir süreçtir, 2) bütünseldir ve çok yönlüdür, 3) sağlık kavramından daha geniş kapsamlı bir yapıya sahiptir, 4) aktif ve dinamik bir süreçtir sonu yoktur, 5) yaşamda dengeyi sağlamaya yönelik bir yaşam tarzıdır (Cohen, 2010; Oliver, Baldwin ve Datta, 2018; Rachele, Washington, Cockshaw ve Brymer, 2013; Roscoe, 2009).

İyilik hali kavramına her ne kadar farklı tanımlar getirilmiş olsa da vurgulanan noktalar farklı tanımlarda değişiklik göstermemiştir. Yapılan tanımlardan yola çıkıldığında iyilik hali, bireyin ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak dengede olduğu, optimal sağlığa ve iyi olma haline ulaşmak için bilinçli olarak seçimler yaptığı bütüncül bir yaşam tarzı seçimi olarak tanımlanabilir.

İyilik Hali ile İlişkili Kavramlar

Rachele ve diğerleri (2013), iyilik haliyle yakından ilişkili olan psikolojik iyi oluş, sağlık, yaşam kalitesi gibi kavramların her ne kadar ortak yanları olsa da iyilik hali kavramının ayırt edici taraflarının olduğunu belirtmişlerdir. İyilik halinin bütüncül ve çok boyutlu olması, yaşam biçimi ile ilgili davranışlara odaklanması, birey ile çevrenin karşılıklı ilişkisine odaklanması gibi özellikler, iyilik halini diğer kavramlardan ayırır. İyilik hali kavramıyla yakından ilişkili ve her ne kadar farklı anlamlara gelse de zaman zaman birbirleriyle karıştırılabilen öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, yaşam tarzı ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

Öznel İyi Oluş

Günümüzde özellikle pozitif psikoloji akımının popüler hale gelmesiyle geniş çapta araştırılan ve birçok çalışmaya konu olan kavramlardan biri de öznel iyi oluştur. Sıklıkla özellikle Türkçe alanyazında iyilik hali kavramıyla karıştırılsa da aslında iyilik halinden farklı bir kavramdır. Öznel iyi oluş, bireylerin hem o an hem de geçen yıl gibi daha uzun dönemler için yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bir analizi olarak tanımlanmaktadır. Birey bu değerlendirmeleri yaparken üç şeyi dikkate alır: olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam doyumu. Bu değerlendirmeler bireylerin olaylara verdikleri duygusal tepkilerini, ruh hallerini, yaşam doyumlarını, evlilik ve iş gibi alt alanlardaki doyumları ile ilgili yargıları içerir. Bireyin yüksek öznel iyi oluşu, iş, okul ve kişilerarası ilişkiler gibi farklı yaşam alanları hakkında olumlu değerlendirmelerine bağlıdır. Yani başka bir deyişle öznel iyi oluş, insanların mutluluk ya da tatmin olarak adlandırabilecekleri şeylerin incelenmesiyle ilgilidir ve bu yönüyle de iyilik halinden farklıdır (Diener, 2009; Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Diener, Sapyta ve Suh, 1998).

Psikolojik İyi Oluş

İyilik hali kavramıyla çok sık karıştırılan kavramlardan biri psikolojik iyi oluş kavramıdır. Uzun bir süre boyunca psikoloji alanında iyi olanın ne olduğunun tanımlanmasında tıpkı sağlık kavramının tanımında olduğu gibi herhangi bir hastalık ya da bozukluk durumunun olmamasına dayanan klinik bir bakış açısı benimsenmiştir. Yani bu bakış açısına göre herhangi bir mental ya da ruhsal bozukluğun olmaması bireyin iyi olduğunu göstermektedir. Ancak Ryff (1989) bu bakış açısının yetersiz olduğunu düşünmüş ve kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşan psikolojik iyi oluş modelini ortaya atarak bu klinik bakış açısını değiştirmeye çalışmıştır. Ryff'e göre, psikolojik iyi oluş, sadece mental ve ruhsal bir bozukluğun olmamasıyla değil buna ek olarak bireyin yaşam tutumları ve yaşam görevlerinde işlevsel olması ile de ilişkilidir. (Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam Kalitesi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (1997) yaşam kalitesini, bireylerin hayattaki konumlarını; amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında algılama biçimi olarak tanımlamıştır. Yaşam kalitesi bireyin fiziksel olarak sağlıklı olması, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevrelerinin belirgin özellikleri gibi faktörlerle olan karmaşık ilişkilerinden etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (Nesterchuk, Grygus, Ievtukh, Kudriavtsev ve Sokolowski, 2020).

Yaşam kalitesi, ölçülebilir olmayan, yaşamın daha karmaşık yönlerini tanımlamaktadır. Genelde öznel bir değerlendirme olarak ifade edilir. Öznel olan kısım sadece iyilik, mutluluk gibi duygular değil sağlık durumu ve çevresel yaşam durumu gibi daha objektif durumları da içermektedir. Yaşam kalitesi, meslek sahibi olmak, hobiyle uğraşmak, sosyal bir alana sahip olmak ya da bu alanlarda etkin olmaktan daha çok kişisel doyumla alakalıdır (Michelson, Lydiard ve Pollack, 1998).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu, bireyin hayatta istedikleri ve beklentileriyle sahip oldukları arasındaki fark durumudur (Özer ve Karabulut, 2003; Akt: Demir vd., 2021). Diener,

Diener, Choi ve Oishi'ye (2018) göre ise, yaşam doyumu bireyin kendi iyi oluşu ile ilgili yargılarını temsil eder ve kişinin yaşamını kültür ve beklentilerle bir dereceye kadar değişen standartlarla karşılaştırmasına bağlıdır. Yaşam doyumu, bir kişinin yaşam kalitesinin genel olarak ya da belirli alanlarla ilgili öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramının bilişsel tarafını ifade etmektedir. Bireyler yaşamlarından memnun oldukları düzeyde öznel iyi oluş yaşamaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hayatıyla ilgili kendi değerlendirmelerini içerir. Yaşam doyumu ise bireyin kendi seçtiği özelliklere göre yaşamının niteliği, kalitesi hakkındaki değerlendirmeleri olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000). Diener ve Lucas'a (1999) göre, kişinin yaşamından aldığı doyum, sahip olduğu yaşamını değiştirme yönündeki isteği, geçmiş yaşamından doyumu, gelecekte doyum ve bireyin yakın çevresinin bireyin sahip olduğu yaşamla ilgili görüşlerini içermektedir. Yaşam doyumunun değerlendirildiği alanlar ise sağlık, iş, serbest zaman, para, kişilik, aile, sosyal çevre olabilmektedir.

Yaşam Tarzı

Pozitif psikoloji akımının giderek popüler hale gelmesiyle birlikte iyilik hali, iyi oluş gibi bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ve kaliteli bir yaşam sürdürmelerini sağlamak odaklı kavramlar da yaygınlık kazanmıştır. Bu kavramlardan biri olan iyilik hali, diğerlerinden farklı olarak “yaşam tarzı” vurgusunu öne çıkarmıştır. İyilik hali kavramının yapılan bütün tanımlarında, dayandığı kuramlarda ve etkilendiği hareketlerde de yaşam tarzı vurgusu vardır. İyilik halini arttırmanın ve sürdürmenin yaşam tarzı seçimleriyle gerçekleştirilebileceği ifade edilirken, bireyin bu yaşam tarzı üzerinde aktif bir sorumluluğunun olması da önemli bir noktadır.

İyilik Hali ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Psikolojik Danışma alanında “bütüncül” anlayış hareketinin doğmasına katkı sağlayan; bireysel psikoloji yaklaşımıyla Adler, kendini gerçekleştirme kavramıyla Maslow, tam olarak işlevde bulunan insan tanımıyla Rogers, insan ruhuna ve psikolojisine ilişkin derin gözlemleriyle Jung ve insan psikolojisine bütüncül

yaklaşımlarıyla Geşalt terapistleri aslında iyilik hali hareketinin temellerini de atmışlardır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Hümanist yaklaşımın en önemli iki temsilcisi olan Maslow ve Rogers'ın yaklaşımları iyilik hali kavramına bütüncül bir altyapı sağlamıştır. Rogers'ın (1961) potansiyelini tam olarak kullanan kişi ya da bütün insan kavramlarıyla ifade ettiği bütünlük, iyilik hali kavramıyla da öne çıkmaktadır. Aynı zamanda Rogers'ın yaklaşımında vurguladığı bir diğer nokta olan kişisel sorumluluk ve insanın yaşamında edilgen olmadığı vurgusu da iyilik hali kavramıyla yakından ilişkilendirilebilir. İyilik hali, bireyin aktif olarak katıldığı ve yaşam tarzı seçimleriyle sorumluluk aldığı bir süreçtir (Myers vd., 2000).

Bireysel psikoloji ekolünün temsilcisi olan Adler, insanlarda sağlığa ve iyilik haline ulaşmaya yönelik bir eğilimlerinin olduğunu belirtmiştir. Adler'in zihin ve beden arasındaki ilişkiyle ilgili yaptığı vurgu, iyilik hali kavramının alt boyutlarından olan bilişsel-duygusal iyilik hali ve fiziksel belirtiler arasındaki ilişkiyle yakından ilişkilendirilebilir. Adler, beden ve ruhun yaşamın bütününe oluşturan birbirinden ayrılmaz parçalar olduğunu ifade ederek bütüncül bir yapıya dikkat çekmiştir (Adler, 2000; Akt. Sweeney ve Witmer, 1991; Adler, 2016).

Bütüncül anlayışın bir diğer ayağı olan Maslow'un yaklaşımında öne çıkan "kendini gerçekleştirmiş insan" kavramı; güven, fizyolojik sağlık, aidiyet duygusu, özsaygı gibi temel ihtiyaçlarını karşılamış sağlıklı bireyleri ifade etmektedir. Bu yönden bakıldığında optimal düzeyde iyilik halinin tanımına yakın gözükse de bu kavram, bireyi sadece fiziksel sağlığı ve ihtiyaçlarıyla değil farklı boyutlarla da ele almasıyla öne çıkmaktadır. Ve tıpkı iyilik hali gibi kendini gerçekleştirme de bir süreç olarak ifade edilmektedir (Maslow, 2019).

İnsan psişesine yönelik derin yaklaşımıyla öne çıkan Jung (1958), insanlarda sağlık bütünlüğünü sağlama ihtiyacı duyan bir içgüdünün bulunduğunu belirtmiştir. Jung'a göre beden ve ruh birbirinden bağımsız iki ayrı sistemdir. Bu iki sistem kişiliği oluşturmaktadır. Jung bu süreci bireyselleşme olarak ifade etmiştir. Bu iki ayrı sistem bütünleşerek kişiliğin gelişimini sürdürür. Jung'un yaklaşımındaki önemli kavramlardan olan "gölge" arketipi ve "ying-yang" metaforu aslında kişiliğin bütünleşmesini ve kişiliği oluşturan parçalar arasındaki uyumu ve dengeyi ifade eder. Bununla birlikte de iyilik hali kavramının tarihi temellerini oluşturan eski sağlık sistemlerinde de vurgulanan, "ruh ve beden arasındaki bütünlük ve uyum" konusu tekrar akıllara gelmektedir (Gençtan 2020; Witmer ve Sweeney, 1992).

İyilik Hali Modelleri

İyilik hali ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda çok boyutlu ve bütünsel yapının vurgulandığı çeşitli modeller ortaya konulmuştur. Alanyazında bilinen birçok iyilik hali modeli bulunmaktadır (Ardell, 1977; Dunn, 1961; Hettler, 1980; Korkut-Owen ve Owen, 2012; Myers ve Sweeney, 2004; Sweeney ve Witmer, 1991; Travis ve Ryan, 1981). Bu iyilik hali modellerinin hepsinde fiziksel, bilişsel, duyuşsal, sosyal ve manevi olmak üzere çeşitli boyutlardan oluşan bir yapı gözlemlenmektedir. İyilik hali kavramının çok boyutlu yapısı gereği bütün modellerdeki boyutlardan birinde meydana gelen değişim diğer boyutları da etkilemektedir. Alanyazında var olan çeşitli iyilik hali modelleri sayesinde insanın bütüncül yapısı farklı boyutlarla ele alınabilmekte ve bireylerin iyilik halini ölçmek için çeşitli ölçme araçları geliştirilmesine de fayda sağlamaktadır (Palombi, 1992).

Dunn’ın Üst Düzey İyilik Hali Yaklaşımı

Modern iyilik hali hareketinin babası olarak bilinen Dunn, iyilik hali üzerine yaptığı tanımlar ve çalışmalarla iyilik hali kavramının kuramsal çerçevesinin oluşmasına katkı sağlamıştır. Dunn (1961) iyilik halini fiziksel sağlıktan daha fazlasını içeren optimal bir işlevsellik durumu olarak tanımlamıştır. Dunn, üst düzey iyilik halinin beden, zihin ve ruh da dâhil olmak üzere “kişinin tüm varlığının bütünleşmesini” içerdiğini öne sürmüştür (Dunn, 1961).

Dunn’un iyilik hali anlayışında beden, zihin ve ruh iç içe geçmiş üç daire olarak tasvir edilmiştir ve dairelerin içinden geçen bir ok bireyin hayattaki amacına ulaşma arayışını sembolize etmektedir. Dunn ayrıca her bireyin sürekli değişen bir çevrede ve olay akışında işlev gördüğünü yani bütünsel iyilik halinin çevresel faktörlerden etkilenebileceğini vurgulamıştır. Dunn’ın üst düzey iyilik hali yaklaşımı bütünsel iyilik hali modellerinin erken bir örneğidir ve ampirik araştırmalarla test edilmemiştir (Kennedy, 2014).

Hettler’in Altıgen İyilik Hali Modeli

Bütüncül bakış açısının yaygınlaşmasıyla beden zihin ve ruhun bütünleşik olduğu anlayışına paralel olarak medikal alanda geliştirilen ilk iyilik hali modeli Hettler (1980)

tarafından geliştirilmiştir. Hettler'in tanımına göre iyilik hali, bireyin bilinçli bir şekilde daha iyi ve daha başarılı bir yaşam, varoluş için seçimler yaptığı aktif bir süreçtir. Bireyin yaptığı bu seçimler onun kültürü, çevresi ve benlik kavramındaki değişkenlerden büyük ölçüde etkilenir. Her birey kendi entelektüel, duygusal, fiziksel, sosyal, mesleki ve ruhsal boyutlarının yansımada her gün değişen, kendine özgü bir yaşam tarzı geliştirir (Hettler, 1980). Hettler bu anlayışla geliştirdiği iyilik hali modelinde altı boyut tanımlamıştır: *Entelektüel* boyut kişinin zihninin yaratıcı, uyarıcı zihinsel faaliyetlerle ne derecede meşgul olduğu ile ilgilidir. Entelektüel olarak iyi bir kişi mevcut kaynaklarını, kendi bilgi ve becerilerini geliştirmek ve bunları başkalarıyla paylaşmak için kullanır. *Duygusal* boyut kişinin duygularının farkında olma ve kabul etme derecesi ile ilgilidir. Kişinin kendisi ve yaşamı ile ilgili pozitif ve hevesli hissetme derecesini de içerir. Kişinin sınırlarının gerçekçi olarak değerlendirilmesi de dâhil olmak üzere, duygularını ve davranışlarını da uygun şekilde kontrol etme kapasitesi ile ilgilidir. *Fiziksel* boyut kişinin kardiyovasküler esnekliği ve gücünü ne derecede koruduğu ile ilgilidir. Hastalıkların erkenden tespit edilmesi ve önlenmesine ilişkin davranışlarla ilişkilidir. *Sosyal* boyut kişinin bulunduğu toplumun ortak refahına katkıda bulunma derecesi ile ilgilidir. Başkalarıyla ve doğayla olan karşılıklı bağımlılığı vurgular. *Mesleki* boyut kişinin yaptığı işten elde ettiği doyum ve bu işin onu ne kadar geliştirdiği ile ilgilidir. Son olarak, *ruhsal/spritüel* boyut ise kişinin insan varoluşunda amaç ve anlam arayışına devam etmesi ile ilgilidir. Evrende var olan yaşam ve doğal güçlerin derinliği ve genişliğini derinden takdir etmesini içerir (Hettler, 1980).

Hettler tanımladığı bu altı boyut arasındaki dengenin sağlanmasıyla iyilik hali düzeyinin yüksek olacağını belirtmiştir. Bu bağlamda boyutlardan herhangi birinde meydana gelen olumlu ya da olumsuz bir değişim diğer boyutları da etkilemektedir. Bu yüzden de bu boyutlar arasındaki ilişkilerin anlaşılması dengenin sağlanması ve iyilik halinin geliştirilebilmesi için önemlidir (Hettler, 1980).

Orijinal İyilik Hali Modeli

Ardell (1977), iyilik halini bireyin kendi potansiyeli çerçevesinde en üst düzeyde sağlık için sorumluluk alarak gerçekleştirdiği dinamik ve aynı zamanda birey odaklı, amaçlı ve bilinçli bir yaklaşım olarak tanımlamıştır (Akt. Spurr, 2009). Ardell, oluşturduğu iyilik hali modelinde öz sorumluluğu vurgulayan “kendi sorumluluğunu üstlenme” boyutunu merkez almıştır. Yani bu modele göre “kendi sorumluluğunu

üstlenme” boyutu iyilik halinin diğer boyutlarını etkilemektedir. Ardell, bireyin optimal düzeyde iyilik haline ulaşabilmesi için dört boyutta sorumluluk alması gerektiğini savunmuştur. Bu faktörleri; çevresel duyarlılık, beslenme farkındalığı, fiziksel uygunluk ve stres yönetimi olarak tanımlamıştır. Ardell, çevresel duyarlılığı bireyin kişisel, fiziksel ve sosyal faktörler arasındaki etkileşim algısı olarak tanımlamıştır. Beslenme farkındalığı, bir kişinin diyetini kendi kendine izlemesine atıfta bulunur. Ardell, fiziksel uygunluğu, bir kişinin düzenli bir egzersiz rutinine sahip olması olarak, stres yönetimini ise bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma yeteneği olarak tanımlamıştır (Kennedy, 2014).

İyilik hali modelinin daha sonra geliştirdiği bir versiyonunda, Ardell (2011) öz sorumluluğun iyiliğin temel boyutu olduğunu halen savunmakla birlikte diğer boyutlarda değişiklik yapmıştır. Diğer iyilik hali modeli versiyonunda fiziksel uygunluk ve beslenme farkındalığını aynı boyutta birleştirmiş ve çevresel duyarlılık ile stres yönetimini anlam ve amaç olmak üzere iki ilişki dinamiği ile değiştirmiştir. Ardell (2011), 1990'lı yıllarda web sitesinde üçüncü bir model geliştirdiğini ve bu diğerlerine göre daha karmaşık olan modelin 14 beceri alanını üç alanda gruplandırıldığını bildirmiştir. Fiziksel alan adaptasyonları/zorlukları, görünümü, egzersizi ve zindeliği, yaşam tarzı alışkanlıklarını ve beslenmeyi içermektedir. Anlam ve amaç alanı, mizah, oyun ve ilişkilerin yanı sıra anlam ve amaç olarak adlandırılan bir beceri alanını içermektedir. Son olarak, zihinsel alan etkili kararlar, duygusal zekâ, gerçeklere dayalı bilgi, zihinsel sağlık ve stres yönetimini içermektedir. Ardell'in modellerinin hiçbiri ampirik araştırmaya dayanmamakla birlikte, Ardell her bireyin kendi özgün iyilik hali modelini oluşturabileceğini öne sürmüştür (Ardell, 2011; Kennedy, 2014).

Ardell modeli ile ilgili yapmış olduğu son düzenlemede modeli “REAL İyilik Hali Modeli” olarak tanımlamıştır. Bu model dört alandan oluşmakla birlikte tüm alanlar birbirleriyle etkileşim içerisindedir. Bu dört boyut ise; “sağduyu (reason)”, “enerjiklik (exuberance)”, “atletizm (athleticism)” ve “özgürlük’tür (liberty)” (Ardell, 2011).

Travis ve Ryan’ın İyilik Hali Modelleri

Bir tıp doktoru olan Travis (1972) iyilik halinin sadece hastalığın olmaması anlayışına meydan okuyarak, sağlığın durağan olmadığını daha çok seçimlerin iyilik halinin sürdürülmesini, geliştirilmesini ya da fiziksel bozulma ve ölüme götürebileceğini belirtmiştir. Yani bu anlayışla birlikte sağlık, durağan bir kavram olarak değil, değişen ve

gelişen bir kavram olarak vurgulanmıştır (Akt. Jahimiak, 2016). Travis, 1975'te dünyanın ilk iyilik hali merkezini de açmıştır. Bu merkezde, öz sorumluluk odaklı, bireyi bedensel, ruhsal, zihinsel ve duygusal olmak üzere tüm alanlarda bütüncül bir şekilde seçimler yapma, bilgi edinme gibi faaliyetlere dâhil ederek hastalıkları geleneksel tıbbi yöntemlerle tedavi etmek yerine iyilik halini geliştirmeye yönelik faaliyetler yapılmaktadır (Jahimiak, 2016).

Travis ve Ryan (2004) sağlıkla ilgili üç anahtar kavram tanımlamış ve her bir kavramı açıklamak için model oluşturmuşlardır. Bu model “Hastalık/İyilik Hali Süreci” modelidir. Bu modelde iyilik hali bir doğru üzerinde; bir tarafta hastalık ve iyilik halinin, diğer tarafta ölüm ve fiziksel bozulma/sakatlığın olduğu bir süreklilik hali olarak açıklanmıştır. Bu modele göre, bireyler hem hastalığın hem de iyilik halinin farklı derecelerine ulaşabilmektedirler. Sürekliliğin hastalık tarafında, Travis ve Ryan bu sürekliliğin sonunda erken ölümle birlikte farklı derecelerde hastalıkların olduğunu öne sürmüşlerdir. Sürekliliğin karşı tarafında ise, nihai hedef olarak üst düzey iyilik hali ile çeşitli sağlık derecelerini tasvir etmişlerdir (Cohen, 2010; Kennedy, 2014; Spurr, 2009).

Travis, hastalıkların tedavisi için uygulanan geleneksel tedavi yöntemlerinin bireyleri sadece nötr bölgeye kadar getirebileceğini savunmuştur. Ancak asıl önemli olanın ise semptomların olmamasından ziyade yüksek düzeyde iyilik halini teşvik edecek yaşam tarzı seçimleri yapmak olduğunu vurgulamıştır (Jahimiak, 2016). Travis ve Ryan ayrıca, hastalık ve iyilik halinin açıkça görünmeyen faktörlerden etkilendiğini varsayan Buzdağı İyilik Hali Modeli’ni (Iceberg Model of Health and Disease) geliştirmişlerdir. Bu modele göre hastalık ve iyilik hali buzdağının sadece görünen kısmıdır. Hastalık ve iyilik hali ile ilgili asıl nedenleri anlamak için buzdağının görünmeyen kısmına bakmak gerektiğini belirtmişlerdir. Yüzeyin altında, görünmeyen kısımda bulunan seviyeleri belirli bir sırayla tanımlamışlardır. Bu katmanlar; yaşam tarzı/davranışsal seviye, kültürel/psikolojik/motivasyonel seviye ve manevi/varlık/anlam alanıdır (Akt. Kennedy, 2014).

İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli

Travis ve Ryan’ın (2004) iyilik hali ile ilgili geliştirdikleri bir diğer model ise “İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli”dir. Bu modelde Travis ve Ryan (2004) iyilik halini, yaşamın her alanında gelişmenin yaşandığı ve gelişmenin arandığı bir yaşam biçimi olarak tanımlamışlardır. İyilik halinin aynı zamanda bilinçli bir planlama ve yönetim

gerektirdiğini; öz sorumluluğa dayalı bilinçli seçimlerin yapıldığı bir yaşam biçimi olduğunu savunmuşlardır. Travis ve Ryan'a (2004) göre iyilik hali bir tesadüf değil, kişinin tam potansiyeline ulaşmak için gösterdiği sürekli ve bilinçli bir çabadır. Kişi iyilik halini bir yaşam biçimi olarak benimsedikçe kendinin ve çevresinin kontrolünü kazanır.

İyilik hali, çevreden alınan enerjinin kanalize edilerek bireyin içinde dönüştürüldüğü ve dünyayı etkilemek için dışarıya tekrar gönderildiği bir süreçtir. Yani bu modele göre, tüm insanlar doğa ile iç içe olan bir enerji transformatörüdür ve enerjisini dengeleyebilen kişilerin iyilik hali de yüksek olacaktır. Birey evrenle sürekli bir enerji alışverişi içerisinde. Bu süreç beden, zihin ve ruhun bütünleşmesini içermektedir. Travis ve Ryan'a (2004) göre bireyin yaptığı, düşündüğü, hissettiği ve inandığı her şey kişinin iyilik hali üzerinde bir etkiye sahiptir (Travis ve Ryan, 2004).

Witmer ve Sweeney'nin (1992) iyilik hali çemberine benzer şekilde, Travis ve Ryan'ın (2004) modelinde de her bir boyut diğer boyutları da etkileyen bir çark şeklindedir. Çark günlük yaşamda meydana gelen devam eden süreçler olarak tanımlanan on iki boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar: kişisel sorumluluk ve sevgi, nefes alma, algılama/duyumsama, yemek, hareket, duygu, düşünce, çalışma, iletişim, seks, anlam bulma ve aşkınlık ve görme şeklinde tanımlanmıştır (Kennedy, 2014; Travis ve Ryan, 2004). Travis ve Ryan bu boyutlarla birlikte sadece iyilik halini etkileyen olumsuz unsurları değil olumlu unsurların varlığının önemini de vurgulamışlardır (Travis ve Ryan, 2004).

Bu modele göre Travis ve Ryan, insanların nefes alma, yemek yeme ve algılama yoluyla enerji aldığını ve yetersiz enerji alımının iyilik halini olumsuz yönde etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca, iyilik halinin iletişim, hissetme/duyumsama, anlam bulma, hareket etme, çalışma, kişisel sorumluluk ve sevgi, seks, düşünme ve aşkınlık yoluyla sağlıklı enerji çıkışına bağlı olduğunu da belirtmişlerdir (Kennedy, 2014). Travis ve Ryan'ın geliştirdiği bu modelde, iyilik hali alanlarındaki öznel gelişmeyle daha yüksek düzeyde bir genel iyilik hali sağlandığının ifade edilmesi iyilik haline psikolojik katkıyı da vurgulamaktadır (Travis ve Ryan, 2004).

Travis ve Ryan'ın modeli, önceki modellerden daha karmaşık bir iyilik hali kavramsallaştırması sunmakla birlikte diğer modeller gibi bu model de kanıta dayalı değildir (Kennedy, 2014).

İyilik Hali Çemberi Modeli

İyilik Hali Çemberi/Tekerleği/Çarkı Modeli, Sweeney ve Witmer (1991) tarafından Adler'in "Bireysel Psikoloji"si, Maslow'un "Hümanist Psikoloji"si, Jung'un "Analitik Psikoloji"si ve danışma perspektifine dayalı olarak geliştirilmiştir. İyilik Hali Çemberi Modeli psikolojik danışma alanında önerilen ilk modeldir. Aynı zamanda bu iyilik hali modeli Türkiye'de en çok tanınan iyilik hali modelidir (Korkut-Owen ve Owen, 2012; Witmer ve Sweeney, 1992).

Myers ve diğerleri (2000) iyilik halini, daha eksiksiz ve sağlıklı yaşamak için beden, zihin ve ruhun bütünleştiği optimal sağlık ve esenliğe yönelik bir yaşam biçimi olarak tanımlamışlardır. Bu iyilik hali yaklaşımı, bireye bütünsel bir bakış açısı sağlamıştır. İyilik Hali Çemberi Modeli ilk olarak, fiziksel sağlığa odaklanmak yerine çoklu psikolojik yapıları bir araya getirerek iyilik halini artırmaya odaklı, zihinsel ve fiziksel bozuklukların tedavisinde kullanılabilecek bir alternatif olarak tanıtılmıştır. İyilik Hali Çemberi Modeli'nin amacı optimal sağlığa ve iyilik haline ulaşmak için zihin, beden ve ruhu bütünleştirerek, sağlıklı yaşam ve önleme için bütünsel bir model sağlamaktır (Myers vd. 2012; Myers ve Sweeney, 2008). Bu bütüncül anlayış ise modelin kuramsal arka planından beslenmektedir.

Modeldeki bütünsellik, arka planındaki kuramsal yaklaşımlardan beslenmektedir. Modelin kuramsal arka planında insanları yalnızca zihin, beden ya da insanın başka bir bileşenine odaklanarak ele almak yerine bütünsel olarak ele alan bütüncül yaklaşım yer almaktadır. Bu bütünsel yaklaşım kişiyle doğanın birliğine de odaklanmaktadır. Araştırmacılar modeli geliştirirken tüm insanların sağlıklı düzeye ulaşmak için içgüdüsel bir dürtüsü olduğu fikrine bağlı kalmışlardır. Sweeney ve Witmer bu modeli geliştirirken Maslow'un tüm insanların kendini gerçekleştirme için çabalamaya teşvik edilebileceğini öne süren yaklaşımından da yararlanmışlardır (Kennedy, 2014; Myers vd, 2000; Oliver vd., 2018).

Bu modelde birbiriyle karşılıklı olarak etkileşim içerisinde olan beş yaşam görevi ve bu yaşam görevlerinin ilişkili olduğu çevresel olaylar ve yaşam koşulları tanımlanmış ve bir tekerlek biçiminde tasvir edilmiştir. Modeldeki herhangi bir boyutta meydana gelen bir değişiklik diğer boyutları da etkilemektedir. Sağlıklı ve bütüncül bir şekilde işlevsel olabilmek için tüm yaşam görevlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşam görevlerinin etkilendiği çevresel faktörler ve yaşam olayları, yaşam güçleri olarak ifade edilmekte ve aile, din eğitim, toplum, medya, iş, hükümet gibi faktörler olarak belirtilmektedir. Doğal

kökenli ya da insan kökenli küresel olaylar da yaşam görevleri ve yaşam güçleri üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiye sahiptir (Myers vd., 2000; Özgörenek, 2021; Witmer ve Sweeney, 1992).

Modelde beş yaşam görevi: spiritüellik, kendini yönetme, çalışma, sevgi, arkadaşlık olarak Adler'in yaklaşımına göre tanımlanmıştır. Bu yaşam görevleri aynı zamanda sağlıklı insanların özelliklerini tasvir etmektedir. Spiritüellik ya da maneviyat yaşam görevi yaşam kalitesi olarak ifade edilmekte olup, modelin merkezinde yer almaktadır. Bu boyut bir insanı evrene bağlayan bir varlığın ya da bir gücün farkında olmakla ilgilidir. İyi hali yüksek olan bireylerin temel özelliği ve diğer tüm yaşam görevlerinin kaynağı olarak görüldüğü için modelin merkezine yerleştirilmiştir. İç huzuru, bütünlük duygusunu elde etme arzusunu, yaşamda bir anlam ve amaca sahip olmayı, gelecekteki olaylarla ilgili iyimser olmayı, ilişkiler ve karar vermek için bir rehber olarak değerleri kullanmayı içermektedir. Bu boyut bireylerin değerleri, inançları ve tutumları ile ilgilidir. Sweeney ve Witmer, bireylerin maneviyatlarının, yaşamdaki olayları ve onları çevreleyen dünyayı nasıl algıladıklarını şekillendirdiğini belirtmiştir (Gleason, 2015; Kayış, 2017).

Kendini yönetme yaşam görevi ise maneviyat boyutunu çevreleyecek şekilde yerleştirilmiştir. Kendini yönetme, bir kişinin günlük faaliyetlerde ve uzun süreli hedefler peşinde koşarken kendi kendini düzenlemesi, disiplin altına alması ve yönlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Bu boyut kişinin dışsal, sosyal yaşam görevlerini anlama, tahmin etme ve yönetme konusunda istikrar ve denge sağlayan benliğin altyapısı olarak görülebilir. Benliğin altyapısını oluşturmak, bireyin içsel ve dışsal süreçler arasında dengeyi sağlaması ile alakalıdır. Kendini yönetme boyutu diğerlerinden farklı olarak yedi alt boyuta sahiptir. Bunlar: “değer duygusu”, “kontrol duygusu”, “gerçekçi inançlar”, “kendiliğindenlik ve duygusal tepki”, “entelektüel uyarım, problem çözme ve yaratıcılık”, “mizah duygusu” ve “fiziksel uygunluk ve beslenme” olarak tanımlanmıştır (Myers vd., 2000).

Çalışma, dışsal, toplumsal yaşam görevlerinin ilki ve en temellerinden biridir. Çalışma ve serbest zaman boyutu, bireylerin yaşamlarını sürdürmek için yaptıkları şeyleri (istihdam, çocuk yetiştirme, ev işleri, eğitim vb.) ve benlik saygılarını, özyeterliklerini, sosyal katkılarını ve ekonomik kaynaklarını artıran öğeleri içermektedir. İş, kişinin yaşamının önemli bir parçasıdır ve birey için büyük bir memnuniyet ya da memnuniyetsizlik kaynağı olabilir (Gleason, 2015).

Arkadaşlık yaşam görevi, bir bireyin diğerleriyle olan iletişimini ve bu iletişimden aldığı doyumu kapsamaktadır. Bu yaşam görevi modelde sosyal destek ve sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak ele alınmıştır. Sevgi yaşam görevi ise birey için önemli kişilerle, arkadaşlarla, çocuklarla olan ilişkileri içermektedir. Bireyin arkadaşlıktan daha öte ilişkilere duyduğu ihtiyacı (aile, evlilik gibi) ve kurduğu bu tarz ilişkilerden aldığı doyumu kapsamaktadır. Araştırmacılar, bireylerin arkadaşlık ve sevgi yaşam görevlerini yerine getirmenin diğerlerine göre daha zor olduğunu, çünkü bireyin yakın ilişkiler kurmasının kişinin gerçekte kim olduğunu diğerlerine de göstermesi anlamına geldiğini ifade etmişlerdir (Davis, 2020; Gleason, 2015; Sweeney ve Witmer, 1991).

İyilik Hali Çemberi Modeli'nin en dışında ise küresel olaylar yer almaktadır. Doğal afetler, terör saldırıları, yoksulluk, savaşlar gibi olaylar bireylerin yaşam görevlerini yerine getirmelerini ve iyilik hallerini etkileyebilir. Bu toplumsal ve küresel olaylar İyilik Hali Çemberi Modeli'nin beş yaşam görevini hem etkiler hem de onlardan etkilenir (Gleason, 2015; Witmer ve Sweeney, 1992).

İyilik Hali Çemberi Modeli, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından tekrar düzenlenmiş ve yenilenmiştir. Adler'in kuramı dikkate alınarak oluşturulan beş yaşam görevi sabit kalmış ancak bu yaşam görevlerine yeni tanımlamalar getirilmiştir. Yaşam görevlerinden olan kendini yönetme boyutu öz-düzenleme olarak yeniden adlandırılmış ve bu boyutun alt boyutlarına beş yeni boyut eklenmiştir. Yapılan düzenlemeden sonra öz-düzenleme yaşam görevlerinin alt boyutları “değerlilik hissi”, “kontrol hissi”, “gerçekçi inançlar”, “duygusal farkındalık ve başa çıkma”, “problem çözme ve yaratıcılık”, “mizah duygusu”, “beslenme”, “egzersiz”, “kendine bakma”, “stres yönetimi”, “cinsel kimlik”, “kültürel kimlik” olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda 12 alt görevin, çemberin dördüncü katmanına yerleştirilen kalan üç yaşam görevini etkilediği öne sürülmüştür. Bu yaşam görevleri; çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi'dir (Kennedy, 2014; Sweeney ve Witmer, 2000).

Çalışma yaşam görevi ise, “çalışma ve serbest zaman” olarak yeniden düzenlenmiştir. Böylece bireyin yaptığı işle birlikte serbest zamanlarını nasıl geçirdiğinin önemi de vurgulanmıştır. Serbest zaman Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından, bireyin kendisinin belirlediği, para ya da zaman gibi kaynaklarını kullandığı ve yaparken keyif aldığı etkinlikler olarak tanımlanmıştır. Birey bu etkinlikleri kendi ilgi ve zevkine göre tercih edebilir ve serbest zamanını değerlendirirken keyif alır. Dolayısıyla bireyin hem iş ile ilgili koşullarda hem de serbest zamanlarında yaptığı etkinlikler onun iyilik hali

için önemli olmaktadır (Kayiş, 2017; Sweeney ve Witmer, 2000). Bu iyilik hali modeli, psikolojik danışmanlık perspektifinden geliştirilen bir modeldir. Psikolojik danışmanlara, danışanlarının semptomlarını kavramsallaştırabilecekleri bir mercek sağlamıştır. Bu merceklerle psikolojik danışmanlar, danışanların yaşam tarzı faktörlerini analiz ederek yaşam kalitelerini arttırmalarına yardımcı olurlar (Witmer ve Sweeney, 1992).

Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli

Myers ve Sweeney (2004) İyilik Hali Çemberi Modeli'nden yaptıkları faktör analizleri sonucunda modeli revize ederek kanıta dayalı bir model olan “Bölünemez Ben İyilik Hali Modeli”ni geliştirmişlerdir. Modelin kavramsallaştırılması, İyilik Hali Çemberi Modeli'nde olduğu gibi Bireysel Psikoloji kavramlarına yaptığı vurguyu korumaktadır. Adler'in yaklaşımında olduğu gibi bireyin iyilik haline ilişkin bu anlayış yaşamın ve kişiliğin tekil öğelerine değil kişinin bütününe dayanmaktadır (Smith Adcock vd., 2012).

İyilik Hali Çemberi Modeli'nin ampirik çalışmalardan sonra yeniden düzenlenmesiyle ortaya çıkan Bölünemez Ben İyilik Hali Modeli'nde “yaratıcı benlik”, “başa çıkan benlik”, “sosyal benlik”, “fiziksel benlik” ve “temel benlik” olmak üzere beş boyut bulunmaktadır. Bu beş boyut da kendi içerisinde alt boyutlara sahiptir. Yaratıcı benlik düşünme, duygular, kontrol, olumlu mizah ve iş/çalışma alt boyutlarından oluşur. Başa çıkan benlik gerçekçi inançlar, stres yönetimi, özdeğer ve boş zamanları içerir. Sosyal benlik dostluk ve sevgiyi içerir. Fiziksel benlik egzersiz ve beslenmeden oluşur. Temel benlik ise maneviyat, öz bakım, cinsiyet kimliği ve kültürel kimlikten oluşur (Barnett, 2015; Davis, 2020).

Bölünemez Ben İyilik Hali Modeli'nde, İyilik Hali Çemberi Modeli'ndeki yaşam koşulları “bağlam” olarak ele alınmıştır. Myers ve Sweeney (2005), bireyden etkilenen ve birey üzerinde etkisi olan çevresel ya da bağlamsal faktörleri dâhil etmeden bir birey hakkında tam bir anlayışın elde edilemeyeceği görüşünü savunmaktadırlar. Bu modelde ayrıca Toplam İyilik puanına katkıda bulunan dört çevresel bağlam vardır: (1) aile, mahalle ve toplum dâhil olmak üzere yerel bağlam; (2) eğitim, din, hükümet/politika, iş dünyası ve medyayı içeren kurumsal bağlam; (3) siyasi, kültürel, çevresel ve dünya çapındaki küresel olayları içeren küresel bağlam ve (4) insanların zaman içinde değiştiği fikrini yansıtan sürekli, olumlu ve amaçlı olarak görülen kronometrik bağlam (Balkin ve Perepiczka, 2010; Myers ve Sweeney, 2005).

Yaratıcı benlik, bireyleri sosyal etkileşimlerde özgün kılan ve bireylerin dünyayı olumlu bir şekilde yorumlamalarına yardımcı olan nitelikleri içermektedir. Bu boyut problem çözme, yaratıcılık, kontrol duygusu, duygusal farkındalık, başa çıkma, mizah duygusu ve işe odaklanmıştır (Hattie vd., 2004). Düşünme alt boyutu, açık fikirli olma, yaratıcı olma, deney yapma, merak etme, öğrenme arzusu ve problem çözme yeteneği özelliklerini içermektedir. Duygusal farkındalık alt boyutu, bireylerin duygularını düzenleme yeteneklerini ele almıştır. Bu boyutta daha yüksek düzeyde olan bireyler, olumlu ve olumsuz duyguları tanımlayabilir, ifade edebilmekte ve deneyimleyebilmektedirler. Kontrol alt boyutu istenen hedeflere yönelik planlama ve çalışmaya odaklanmıştır. Bu boyutta iyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler, amaçlarına ulaşabileceklerine, planlılık duygusuna sahip olduklarına ve ihtiyaçlarını ifade edebildiklerine inanmaktadırlar. İş/çalışma alt boyutunda ise yüksek düzeyde olan bireyler işlerinden doyum sağlayan, finansal olarak güvende hisseden, işle ilgili stresi yönetebilen ve becerilerinin işinde uygun şekilde kullanıldığını hisseden bireylerdir. Son olarak olumlu mizah alt boyutu, bireylerin hatalarına gülme, beklenmedik olaylara gülme ve görevleri yerine getirmek için mizahı kullanma becerilerini içermektedir (Davis, 2020; Myers ve Sweeney, 2008).

Başta çıkan benlik, bireylerin tepkilerini yönetmesine ve yaşam olaylarıyla başa çıkmasına yardımcı olan unsurları içerir (Myers ve Sweeney, 2008). Hattie ve diğerleri (2004) bu boyutu, yaşamda stres yaratan olaylara karşı sağlıklı işleyişi teşvik edecek şekilde yanıt vermek olarak tanımlamıştır. Başta çıkan benliği oluşturan alt boyutlar boş zaman, stres yönetimi, öz değer ve gerçekçi inançlardır. Boş zaman alt boyutu, bireyin boş zamanlarında yaptığı etkinliklerden memnun olması ve en az bir aktiviteye sahip olması ve bu aktivite sırasında kişinin keyif alarak zamanının nasıl geçtiğini anlamaması olarak açıklanmıştır (Myers ve Sweeney, 2008). Stres yönetimi alt boyutu, bireyin stresi nasıl yönettiğine dair algısını, değişim algısını ve başa çıkma mekanizmalarını kendi kendine değerlendirebilmesini içermektedir (Myers ve Sweeney, 2008). Öz değer alt boyutu, bireylerin kendilerini biricik olarak düşünmeleri ve değer vermelerine dayalı olarak belirlenmiştir. Bu alt boyut, kişiliğin hem olumlu yanlarını hem de kusurlarını kabul etmeyi içermektedir. Gerçekçi inançlar, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu inanç ve hedeflere odaklanmıştır. Rahat hissetmeyi ve hata yapabilme, kusurlu olabilme cesaretine sahip olmayı içermektedir (Myers ve Sweeney, 2008).

Sosyal benlik, diğer kişilerle bağlantılara odaklanmaktadır (Myers ve Sweeney, 2008). Sosyal benliği oluşturan alt boyutlar, arkadaşlık ve sevgidir. Yakınlık düzeyi, bu

iki alt boyutu birbirinden ayırmaktadır (Hattie vd., 2004). Sosyal benliğin alt boyutlarından olan arkadaşlık, evlilik yoluyla, cinsel ya da bir bağlılığı olmayan kişilerle kurulan ilişkileri içerir. Bu boyutta iyilik hali yüksek olan bireylerin güvenebilecekleri ve onlara destek sağlayan arkadaşları vardır. Sevgi alt boyutu ise, güvenebilmeyi, çatışmayı ve iletişimi sağlıklı bir şekilde yürütme yeteneğiyle birlikte ortak manevi değerlere sahip olmayı içermektedir. Bu boyut başka bir kişiyle karşılıklı takdir, yakınlık ve başkasına kendini açmaya odaklanmıştır (Myers ve Sweeney, 2008).

Temel benlik, benliğin yaşamı anlamlandıran parçasıdır. Temel benliği yüksek olan bireylerin yaşamda bir amaçları vardır ve anlam duygusu hissederler. Bu bireyler kendilerinden daha büyük bir gücün var olduğuna inanırlar ve bunu hissederler. Temel benlik iyimserlik ve umut çerçevesinde bireyi biricik kılan şeyleri, bireyin kendi yeteneklerine olan inancını, kendini nasıl tanımladığını ve kendini nasıl gördüğünü içerir. Temel benlik boyutunun maneviyat, cinsiyet kimliği, kültürel kimlik ve öz bakım olmak üzere dört alt boyutu vardır (Hattie vd., 2004). Maneviyat alt boyutu bir bireyin bedeninden ve zihninden daha fazlası olduğunun kabulüne odaklanmıştır (Myers ve Sweeney, 2008). Bu boyut, bireyin yaşamında anlam, amaç ve umut bulmak için inandığı şeyleri, davranışlarını ve uygulamaları içermektedir (Myers ve Sweeney, 2004). Cinsiyet kimliği alt boyutu, cinsiyetin somutluğundan çok cinsiyet kimliğini bireyin içsel ve dışsal olarak nasıl yaşadığı ve anlamlandığı ile ilgilidir. Bireyin kendi cinsiyetinde memnun ve desteklenmiş hissetmesini içerir (Myers ve Sweeney, 2008). Kültürel kimlik alt boyutu ise, cinsiyet kimliğine benzer olarak kültürel olarak da desteklenmiş ve memnun hissetmesi ile ilgilidir. Kültürel kimlik, yaşamda anlam oluşturma süreçleri için önemlidir (Myers ve Sweeney, 2004, 2008). Öz bakım alt boyutu, bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamak için hayatındaki zararlı etkenleri önlemek ve etkilerini en aza indirmek için giriştiği davranışları ve faaliyetleri içermektedir (Myers ve Sweeney, 2008).

Fiziksel benlik, bireyin fiziksel işleyişini ve gelişimini oluşturan biyolojik ve fizyolojik davranışları ele almaktadır. Fiziksel benliğin alt boyutları ise egzersiz ve beslenmedir. Egzersiz, iyi bir fiziksel kondisyon sağlamak için gerekli olan fiziksel aktivite ve esnekliğe odaklanmıştır. Beslenme alt boyutu, dengeli beslenmeyi, sağlıklı kiloyu korumayı ve aşırı yemekten kaçınmayı içermektedir (Hattie vd., 2004; Myers ve Sweeney, 2008).

İyilik halini etkileyen faktörlerden biri olarak tanımlanan bağlamsal faktörler ise, yerel, kurumsal, küresel ve kronometrik bağlamlar olarak tanımlanmıştır (Hattie vd., 2004; Myers ve Sweeney, 2008). Yerel bağlam, aile, mahalle ve topluluk gibi bireyin

içinde yaşadığı sistemleri ele almıştır. Bu bağlamdaki etkileşimler, bireyleri etkileyen ana etkilere dendir. Kurumsal bağlam eğitim, din, hükümet, iş ve endüstri ve medya gibi sistemleri içermektedir (Hattie vd., 2004). Bu sosyal ve politik sistemler, olumlu ya da olumsuz olarak bireyin gelişimini ve dolayısıyla iyilik hali düzeyini de etkilemektedir (Myers ve Sweeney, 2008). Küresel bağlamın, küresel çaptaki olayları daha da yakından takip edebilmemize olanak sağlayan medyanın aracılığıyla iyilik hali üzerindeki etkisi daha da belirgin bir hale gelmiştir. Bu bağlam siyaseti, kültürü, küresel olayları ve çevreyi içermektedir. Doğal afetler, savaşlar gibi olaylar da bu gruba girmektedir. Bu gibi olaylar bireyleri dünyaya bağlamaktadır (Hattie vd., 2004; Myers ve Sweeney, 2008). Son olarak da kronometrik bağlam, bireylerin yaşamları boyunca nasıl değiştiklerini ele almaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı seçimlerinin bireyler yaşlandıkça olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Hattie vd., 2004). Bölünemez benlik yani bireyin bütünü bu bağlamlardan etkilenmekte ve bu bağlamları etkilemektedir. Örneğin doğal afetler kaynakları sınırlandırarak ya da kaygıyı artırarak bireyleri etkileyebilir. Bu da bireyin fiziksel ya da psikolojik olarak sağlığını etkileyebilir ve dolayısıyla iyilik hali düzeyini de etkilemektedir (Davis, 2020).

Ayrıca Myers ve Sweeney, Bölünemez Ben İyilik Hali Modeli'ni toplam iyilik hali olarak adlandırılan üst düzey bütünsel bir faktörü içerecek şekilde oluşturmuşlardır. Toplam iyilik hali, bireyin kapsamlı iyilik halini yansıtmaktadır ve modeldeki diğer boyutların toplamıdır (Balkin ve Perepiczka, 2010; Myers ve Sweeney, 2005). Bölünemez Ben İyilik Hali Modeli, Psikolojik Danışmanlık perspektifine dayanan bir iyilik hali modeli olduğundan öz farkındalık ve öz bakım uygulamalarını teşvik etmek için ideal bir çerçeve sunmaktadır (Smith-Adcock vd., 2012).

İyilik Hali Yıldızı Modeli

İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM), Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından Türkiye'de geliştirilen ilk iyilik hali modelidir. Diğer iyilik hali modellerinden yola çıkılarak geliştirilen bu beş boyutlu iyilik hali modelinde yıldız metaforu kullanılmıştır. Yıldız metaforunun kullanılmasının nedenlerinden biri Türkiye'ye özgü olan “yıldızının sönük ya da düşük olması” söylemi ve bir diğer nedeni ise denizyıldızlarının bir kolları koptuğunda kendilerini yenileyebilmeleridir. İyilik halini açıklayan modellerde iyilik halinin değişime ve yenilenmeye yaptığı vurguyla ilişkili olduğu için modelde yıldız

metaforu uygun görülmüştür (Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen, 2016).

Model, iyilik hali alanyazında en fazla vurgulanan beş boyut çerçevesinde geliştirilmiştir. Bu boyutlar; sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve spiritüel olmak üzere beş alanda tanımlanmıştır. Buna göre model; “fiziksel”, “duygusal”, “sosyal”, “bilişsel” ve “yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma” olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Beş boyut da birbirleriyle ilişki halinde ve birbirlerini etkilemektedir. Tüm boyutlar bir arada metaforik olarak bireyin yıldızını oluşturmaktadır. Bu modelde de diğer modellerde olduğu gibi bireyin davranışlarının sorumluluğunu alması ve aktif olması üzerinde durulmaktadır (Korkut-Owen, 2022).

Fiziksel iyilik hali boyutu, iyilik halinin fiziksel yanlarına odaklanmaktadır. Sağlıklı bir yaşam biçimi tercihi için gerekli olan davranışları kapsamaktadır. Dengeli beslenme alışkanlığı, fiziksel olarak aktif olma, uyku düzeni, sağlık kontrolü, aşırı yememe, bitki ağırlıklı beslenme, normal ağırlığı koruma ve kişisel bakım davranışlarını içermektedir. Fiziksel iyilik halinin iyileştirilmesi ve sürdürülmesinde beden denge halini korumak önemli görülmektedir. Fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen uyuşturucu madde kullanımı, hızlı araba kullanma, korunmasız ve kontrolsüz cinsellik gibi sağlığı tehlikeye atacak riskli davranışlar da bu boyutla ilişkilidir (Korkut-Owen, 2022; Myers ve Sweeney, 2004).

Duygusal iyilik hali boyutu, sağlığın içsel süreçlerine ilişkin bir boyuttur. Bireylerin duygularının farkında olması, kontrol edebilmesi olumsuz duygularını uygun bir biçimde ifade edebilmesi, stres, kaygı ve depresif duyguları yönetebilme, iyimserlik, kendini değerli hissetme, benliğini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul edebilme, kendine ve diğerlerine karşı içten olabilme, meydana gelen çatışmalara, çeşitli yaşam durumlarına ve kendine gerçekçi, olumlu ve yapıcı olarak bakabilme gibi durumları içermektedir. Bu özelliklerin yanı sıra bireyin güvenli bir kimliğe sahip olması ve başına gelen olumsuz yaşam olaylarını gelişimi için bir adım olarak görebileceği bir bakış açısına sahip olması da duygusal iyilik hali boyutu ile ilgilidir. Bu boyut zihinsel ya da duygusal olarak rahatsızlıkların olmaması anlamında değil daha çok yaşamdaki günlük olaylarla ilgili yapıcı ve olumlu bir bakış açısının olması anlamına gelmektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012; Roscoe, 2009).

Sosyal iyilik hali boyutu, bireyin sosyal ağlarını ve ilişkilerini içeren boyuttur. Bireyin diğer bireylerle ve doğayla kurduğu ilişkilerin özellikleri, çevresinden aldığı ve algıladığı sosyal desteğin niteliği ve derecesi, toplumla etkileşimi, aile ve karşı cinsle

ilişkiler, sahip olunan sosyal ağlarla ilgilidir. Arkadaşlarla sosyalleşmek, sevilen kişilere öncelik vermek, çocuklarla vakit geçirmek, arkadaş çevresine sahip olmak, sosyal çevreye destek vermeye ve onlardan destek almaya hazır olmak gibi durumlar sosyal iyilik hali ile ilişkilidir. Ayrıca diğerlerini anlamak ve onlar tarafından anlaşıldığını hissetmek, diğerlerine güvenmek, diğerlerinden ya da kurumlardan aldığı destek gibi konular da sosyal iyilik halinin bütüncül yapısının öne çıktığı duygusal ve toplumsal konularla yakından ilişkilidir (Horton ve Snyder, 2009; Korkut-Owen ve Owen, 2012; Korkut- Owen, 2022)

Bilişsel iyilik hali, zihinsel olarak aktif olmaktan hoşlanma, öğrenmeye ve deneyime açık olma, merak duygusu, problem çözme ve karar verme becerileri, stresli yaşam olaylarıyla ve zorlayıcı duygularla başa çıkmada bilişsel yolları kullanma, sahip olduğu bilgileri ve becerileri kendisi ya da toplum için kullanma, yaşamda sahip olduğu roller arasında denge sağlama gibi özellikleri kapsamaktadır (Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen ve Owen, 2012; Miller ve Foster, 2010).

Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu ise, genel olarak yaşamı anlamlandırma ile ilgilidir. Bireyin yaşamına bir anlam yükleme çabası, yaşamın amacını anlama çabası bu boyut ile ilgilidir. Bireyin kendisi ve yaşamı için gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar ve hedefler belirlemesi ve bu hedeflere odaklı olarak ilerlemesi, hedeflerine ulaşabileceğine dair inancı, bir inanç sistemine ya da spiritüel olarak bir grupta olması, yaşamda kendinden daha büyük bir gücün varlığını ve bu güçle olan bağlantısını hissetme, yaşama karşı umut dolu olma, yaşamdan alınan doyum ve kişinin kendine olan saygısı gibi unsurlar da bu boyut kapsamında ele alınmaktadır. Bu boyutta iyilik hali yüksek olan birey yaşamda bir anlam ve amaca sahip olmakla birlikte yaşamdan doyum aldığını da hissetmektedir (Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen ve Owen, 2012).

Bireyin iyilik hali, kendi kişisel özelliklerinin yanında kalıtsal özellikleri, aile, sosyal, politik ve ekonomik olaylar, küresel olaylar gibi bağlamsal faktörlerden de etkilenmektedir. Bireyin iyilik hali geliştirilirken ve değerlendirilirken bu faktörler göz ardı edilmemelidir (Korkut-Owen, 2022). Modelde açıklandığı üzere, her boyut birbirini etkilenmekte ve birbirinden etkilenmektedir. Herhangi bir boyutta yapılacak bir değişim diğer boyutları da etkileyecektir. Beş boyutlu yapıda her boyut birey açısından belirli bir düzeydeyse kişi yaşamdan doyum aldığı duygusunu hissedebilir. Bu durum metaforik olarak bireyin yıldızının parlak olduğu anlamına gelmektedir. Ancak bu boyutlardan herhangi biri ya da birkaçı istenilen düzeyde değilse birey yaşamında bir şeylerin yolunda gitmediği hissine kapılabilir. Bu da metaforik olarak kişinin yıldızının sönük olduğu

anlamına gelmektedir. Ancak bu durumlar çevresel etmenler, olaylar ve zamana göre değişebilmektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

İyilik Hali Yıldızı Modeli kişinin kendisi tarafından kendine yardım şeklinde kullanılabilmesinin yanı sıra bir profesyonel tarafından da kullanılabilir. Bireyin yıldız profili oluşturulduktan sonra yıldızın güçlü ve zayıf yönleri belirlenip bir yol haritası oluşturulabilir. Bu yöntemle bireyin yaşamındaki hangi alanlara odaklanması gerektiği daha açık bir şekilde görülebilmektedir. Psikolojik yardım sürecinde planlamalar bu profile göre yapılabilir. Model Türk kültürüne özgü geliştirildiği için açık ve anlaşılır olması, bireylerin kendine göre uyarlayabilmesi açısından avantajlıdır (Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen ve Owen, 2012).

İyilik Halinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi

Alanyazında iyilik hali kavramı ile ilgili yapılan birçok çalışma, iyilik halinin farklı özelliklerdeki birçok faktörle ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenler (Doğan, 2004; Granello, 2001; Sarı, 2003; Oğuz-Duran, 2006; Kasapoğlu, 2013; Memnun, 2006; Oleckno ve Blacconiere, 1990), problem çözme gibi bazı sosyal beceriler (Benson ve Stuart, 1992; Elliot ve Marmarosh, 1994), olumlu düşünceler ve iyimserlik gibi psikolojik özellikler/kişilik eğilimleri (Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano ve Steinhart, 2000; Lightsey, 1996); psikolojik iyi oluş (Hermon ve Hazler, 1999), benlik saygısı (Abood ve Convay, 1992; Myers vd, 2011; Omizo, Omizo ve D'Andrea, 1992); yılmazlık (Gürkan, 2014) , fiziksel aktivite (Bray ve Born, 2004); sağlık açısından riskli davranışlar (Grace, 1997) iyilik halinin ilişkili olduğu kavramlardır. Bu kavramların çoğu iyilik halinin yapısı gereği iyilik halini hem etkilemekte hem de iyilik halinden etkilenmektedir. Bu başlık altında iyilik hali ile ilişkili olan çeşitli kavramlara yer verilmiştir.

Cinsiyet

Cinsiyet değişkeni, alanyazında iyilik hali ile ilişkisi en sık araştırılan değişkenlerden biridir. Bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları değişkenlik göstermektedir. Bazı araştırmaların sonuçları (Doğan, 2004; Sarı, 2003; Myers ve Bechtel, 2004; Myers ve Mobley, 2004), iyilik halinin birçok boyutunda kadınların erkeklerle kıyaslandığında daha düşük düzeyde iyilik hali sergilediğini ortaya koymuştur.

Doğan'ın (2004) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı araştırması da bu bilgilerle tutarlılık göstermektedir. Araştırma bulgularına göre erkek öğrenciler iyilik halinin serbest zaman alt boyutunda kız öğrencilere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Benzer şekilde Sarı (2003) üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ile cinsiyet, kaldıkları yer, akademik not ortalaması, duygusal ilişkide olup olmama ile ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık alt boyutlarında erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha yüksek puan almışlardır. Başka bir çalışmada Myers ve Bechtel (2004) değerlilik hissi, öz bakım ve stres yönetimi bakımından kadınların erkeklerden daha düşük düzeyde iyilik haline sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Myers ve Mobley (2004) de yaptıkları çalışmada, bu konuyla tutarlılık gösteren sonuçlar elde etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, kadınlar küresel iyilik hali ve öz yönelim boyutlarında, öz bakım, stres yönetimi ve beslenme gibi faktörler açısından erkeklere göre daha düşük düzeyde puanlar almışlardır.

Alanyazında kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde iyilik hali yaşadığını ortaya koyan araştırma bulguları da bulunmaktadır. Örneğin, Doğan'ın (2004) araştırmasının bulgularına göre, kız öğrenciler sevgi ve arkadaşlık alt boyutlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde puanlar almışlardır. Sarı'nın (2003) yaptığı çalışmada, sosyal ilgi ve empati alt boyutlarında kız öğrenciler de erkeklere göre daha yüksek puanlar almışlardır. Bu sonuçlara paralel olarak Oğuz-Duran (2006) da araştırmasının sonucunda benlik saygısı, sanatsal benlik kavramı ve cinsiyet olarak kadın olmanın, iyilik hali düzeyini pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Benzer olarak Kasapoğlu (2013) üniversite öğrencilerinin iyilik halleriyle özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada, kız öğrencilerin iyilik halinin maneviyat boyutunda erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koymuştur. Oleckno ve Blacconiere (1990) üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerini incelemiş ve kadınların, özellikle sağlık sorumluluğu, beslenme ve kişilerarası destek konularında, genel olarak erkeklerden daha yüksek düzeyde iyilik hallerine sahip olduklarını bildirmiştir. Benzer şekilde, Wagstaff (1997) okul temelli bir iyilik hali müdahalesi sonrasında, kadınların genel iyilik hali puanlarında erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan aldığını bildirmiştir. Bu bulgular, kadınların sağlıklarına erkeklerden daha iyi baktıklarını gösteren diğer çalışmalarla da tutarlıdır. Örneğin, göre, kadınların aşırı alkol tüketmesi, sigara içmesi ya da diğer zararlı sağlık davranışlarını sergilemesi erkeklere göre daha az olasıdır. Benzer şekilde, Lonnquist, Weiss ve Larsen (1992)

kadınların erkeklerden daha fazla sağlıklarını koruyucu davranışlar sergilediklerini bildirmiştir.

Sonuç olarak alanyazında, cinsiyet ve iyilik halinin ilişkisini inceleyen çalışmalar büyük yer kaplamaktadır. Ancak bu çalışmaların sonuçları, direkt olarak bir cinsiyetin diğetine göre iyilik hali düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktan ziyade birlikte araştırılan değışkenlere, araştırmanın yapıldığı bağlam, katılımcıların yaş grupları ve bireysel özelliklerine göre değışiklik göstermektedir. Buradan yola çıkılarak cinsiyet değışkeninin iyilik hali züerinde etkisinin olduğu, ancak bu etkinin farklı faktörlerle de ilişki olabildiğı yorumu yapılabilir. Alanyazında konuyla bağlantılı olarak yapılan çalışmalar kadınların sağlıkla ve iyilik hali ile ilgili davranışlara erkeklerden daha çok önem verdiğini ortaya koymaktadır (Lonnquist vd. 1992; Taeuber, 1991). Ancak bu sonuçlar da kadınların erkeklerden daha yüksek iyilik hali yaşadıklarını direkt olarak ortaya koymamaktadır.

Yaş

Yaş değışkeni de iyilik hali ile ilgili olarak araştırılan değışkenlerden biridir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar yaş değışkeninin iyilik hali düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Granello (2001), iki farklı yaş gurubunda yaşı'n iyilik hali üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre yetişkin grubunun sadece iyilik halinin kendine bakma alt boyutundan aldıkları puanların genç yetişkin grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak genç yetişkin grubu iyilik halinin, değıerlilik duygusu, duygusal tepkiler, egzersiz, stres yönetimi, entelektüel uyarım, cinsel kimlik, arkadaşlık ve sevgi alt boyutlarında yetişkin gruba göre daha yüksek puanlar almışlardır. Bunun yanı sıra genç yetişkinlerin toplam iyilik hali düzeyleri yetişkinlere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucunda gerçekçi inançlar, kendine bakma ve beslenme alt boyutlarıyla yaş arasında pozitif yönde bir ilişki; değıerlilik hissi, entelektüel uyarım, egzersiz, cinsel kimlik, duygusal tepkiler, arkadaşlık ve sevgi alt boyutlarıyla yaş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir. Memnun (2006) ise “Algılanan Esenlik Ölçeğı”nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algılarını inceleyerek yapmış ve araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları arttıkça manevi esenlik düzeylerinin de arttığını bulmuştur.

Yaş değişkeni, iyilik halini etkileyen faktörlerden biri olarak alanyazında yerini almıştır. Yukarıda bahsedilen araştırma sonuçlarına göre farklı yaş gruplarının, iyilik halinin farklı alt boyutlarında öne çıktığı yorumu yapılabilir. Örneğin Memnun (2006), yaş ile iyilik halinin maneviyat boyutunu pozitif yönde ilişkili bulurken Granello (2001), yetişkin grup ile genç yetişkin grubu karşılaştırmış ve yetişkin grubun sadece iyilik halinin kendine bakma alt boyutunda genç yetişkinlere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Farklı yaşam dönemlerinin farklı ihtiyaçlarının olduğu göz önüne alındığında, yaş gruplarının iyilik hali boyutlarındaki bu dağılımının doğal bir sonuç olduğu yorumu yapılabilir.

Bireysel ve Psikolojik Faktörler

Alanyazında iyilik hali ile ilgili yapılan araştırmaların genellikle bireysel ve psikolojik faktörler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. İyilik halinin bütüncül yapısı da bu faktörleri çeşitli kılmaktadır. İyilik hali ile birlikte araştırılan bu değişkenlerin daha çok sosyal destek, psikolojik iyi oluş, özsaygı, benlik saygısı, yılmazlık gibi pozitif kavramlarla birlikte duygusal bir ilişkide olup olmama, egzersiz ve beslenme alışkanlıkları gibi bireysel faktörlerin de olduğu görülmektedir.

Doğan (2004) Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmanın sonucunda, karşı cinsten bir arkadaşa sahip olan, egzersiz yapan, dengeli beslenen, sigara ve alkol kullanmayan ya da düşük sıklıkta kullanan, geleceğe yönelik olumlu ve iyimser düşüncelere sahip olan, arkadaşlarından ve algılanan sosyal destek düzeyi daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Sarı (2003) da araştırmasında buna benzer sonuçlar elde etmiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal ilişki içerisinde olan öğrenciler, bir ilişki içerisinde olmayan öğrencilere göre, sevgi alt boyutundan daha yüksek puan almışlardır. Duygusal bir ilişkisi olmayan öğrenciler de fiziksel iyilik hali alt boyutundan, duygusal ilişkisi olanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre duygusal bir ilişki içerisinde olup olmama durumunun iyilik hali üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir.

Hermon ve Hazler (1999) birbirleriyle karıştırılan iki kavram olan iyilik hali ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada, iyilik halinin beş alt boyutu olan kendini yönetme, çalışma ve serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi, maneviyat boyutlarıyla; uzun ve kısa vadeli psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğu

bulunmuştur. Araştırma sonucunda iyilik halinin arkadaşlık, kendini yönetme ve çalışma ve serbest zaman alt boyutlarının, uzun vadeli psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordamakta olduğu görülmüştür. Ayrıca kendini yönetme ve çalışma ve serbest zaman alt boyutu da kısa vadeli psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır.

Brooks (2000) madde bağımlılığı ile çalışan psikolojik danışmanlarda kendini kabul etme ve sevmenin iyilik hali ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ve psikolojik danışmanların iyilik halini artırmanın, mesleki stres ve tükenmişliği önlemeye yardımcı olabileceğini bulmuştur.

Alanyazında özsaygı ve iyilik hali arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Myers, Willse ve Villalba (2011) yürüttükleri araştırmada iyilik hali ve özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, iyilik halinin yaratıcı benlik, baş eden benlik ve sosyal benlik alt boyutlarının; özsaygının okul-akademik, sosyal ben-akran, ev-ebeveyn ve genel alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bir pozitif psikoloji kavramı olan yılmazlık da iyilik hali ile birlikte araştırılan kavramlardan biridir. Örneğin Gürkan (2014) da benzer şekilde bir çalışma yürütmüş ve iyilik hali ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, iyilik halinin yılmazlık düzeyini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Lightsey (1996) de psikolojik kaynaklar (olumlu düşünceler, yılmazlık, öz-yeterlik ve iyimserlik) ile iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları, bu psikolojik kaynakların iyilik hali ve strese karşı direnç ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Hem olumlu düşünceler hem de iyimserlik, Myers ve diğerleri (2000) tarafından iyilik halinin maneviyat alt boyutunun bileşenleri olarak tanımlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, iyilik hali ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre iyilik hali yüksek düzeyde olan kişilerin olayları olumlu bir şekilde değerlendirme ve deneyimleme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Psikolojik belirtiler, somatik belirtiler ve depresyon gibi bazı psikolojik rahatsızlıklar da iyilik hali alanyazında sıklıkla araştırılan kavramlardır. Doğan (2008) diğer bir çalışmada; iyilik hali, psikolojik belirtiler ve sosyal destek arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre aileden alınan destek, iyilik halinin kendini yönetme ve sevgi boyutları somatizasyon belirtilerini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Aileden alınan destek, kendini yönetme ve arkadaşlık alt boyutları

depresyonun belirtilerini; aileden alınan desteğin ve kendini yönetme boyutunun ayrıca anksiyete belirtilerini ve öfke/saldırganlık belirtilerini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Briggs ve Shofner (2006) da depresyon ile manevi iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmaya ergenlik ve orta yetişkinlik dönemlerindeki bireyler katılmıştır. Araştırma sonucunda iki farklı yaşam dönemindeki bireylerde de depresyon ile manevi iyilik hali arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca her iki grupta da yaşamın amacı ve anlamı bakımından manevi iyilik halinin depresyonu yordadığı saptanmıştır.

Alanyazında iyilik hali kavramıyla birlikte araştırılan psikolojik ve bireysel faktörlerin iyilik hali üzerindeki etkileri, çeşitli çalışmaların bulgularıyla ortaya konmuştur. Bu faktörler bireylerin iyilik hali düzeylerini hem etkilemekte hem de iyilik halinden etkilenmektedir. Bu bulgulara göre benlik saygısı, sanatsal benlik kavramı, özgecilik, psikolojik iyi oluş, yılmazlık, özsaygı, kendini kabul etme ve sevmeye gibi değişkenlerin iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Brooks, 2000; Doğan, 2008; Gürkan, 2014; Hermon ve Hazler, 1999; Kasapoğlu, 2013; Myers, Willse ve Villalba, 2011; Oğuz-Duran, 2006). Dolayısıyla araştırma bulgularının alanyazındaki bilgilerle paralel olduğu söylenebilir.

Çevresel Faktörler

Witmer ve Sweeney (1992) iyilik halinin küresel olaylardan etkilendiğini belirtmişlerdir. Doğal afetler, küresel çapta etkili olan salgınlar, terör saldırıları, savaşlar gibi olaylar bireylerin iyilik halini etkilemektedir. Tüm dünyada etkili olan COVID-19 pandemisi de bu olaylara örnek olarak gösterilebilir. COVID-19'un etkileri; sosyal izolasyonun zararlı etkileri, pandemi ile ilgili kaygı, yaşam tarzı değişiklikleri, ekonomik sorunlar, yoksulluk ve evsizlik korkusu ve ruh sağlığı ile ilgili sorunların oranlarını artıracak şekillerde birleşebilir (Fiorillo ve Gorwood 2020; Litam 2020; Litam ve Litam ve Oh, 2020; Litam ve Hipolito-Delgado, 2021).

COVID-19 pandemisinin bireylerin iyilik halini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilediği araştırma sonuçları alanyazında mevcuttur. Örneğin; Copeland, McGinnis, Bai, Adams ve diğerleri (2021), COVID-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve iyilik halleri üzerindeki etkilerini inceledikleri bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin iyilik hallerinin COVID-19 pandemisinden olumsuz etkilendiğini bulmuşlardır. Ayrıca kampüste uygulanan iyilik hali programına katılan öğrencilerin,

programa katılmayan örgencilere göre daha az etkilendiklerini belirtmişlerdir. Başka bir örnekte ise Duong (2021) yürüttüğü çalışmada, Vietnamlı üniversite öğrencileri arasında COVID-19 korkusu ve kaygısının psikolojik stres, uyku bozukluğu ve yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmanın bulguları, COVID-19 korku ve kaygısının, psikolojik stres yoluyla yaşam doyumunu azalttığını ve uyku bozukluğunu artırdığını ortaya koymuştur. Buna benzer olarak Yalçın, Can, Çalışır ve diğerleri (2021); COVID-19 korkusu, depresyon, kaygı, stres, yılmazlık ve farkındalık arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca araştırma bulguları yaşam doyumu ve sosyal desteğin, farkındalık ve yılmazlık ile pozitif yönde; COVID-19 korkusu, depresyon, anksiyete ve stresle negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. İyilik halinin çok boyutlu yapısı ve konuyla ilgili yapılan araştırmalar göz önüne alındığında COVID-19 sürecinin bireyleri sosyal, fiziksel ve psikolojik alanlarda negatif yönde etkilediği söylenebilir.

İyilik hali ile ilgili yapılmış olan ve yukarıda bahsedilen araştırmalar kapsamında, bireylerin iyilik hali düzeylerinin, cinsiyet, yaş, algılanan sosyal destek, romantik ilişkide olup olmama, fiziksel egzersiz, sigara ve alkol kullanıp kullanmama gibi demografik ve bireysel faktörlere bağlı olarak değiştiği görülmektedir (Ağaoğlu, 2012; Doğan, 2004; Granello, 2001; Kasapoğlu, 2013; Memnun, 2006; Oğuz-Duran, 2006; Oleckno ve Blacconiere, 1990; Sarı, 2003). Ayrıca benlik saygısı, sanatsal benlik kavramı, özgecilik, psikolojik iyi oluş, yılmazlık, özsaygı gibi değişkenlerin iyilik hali düzeylerinin pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Doğan, 2008; Gürkan, 2014; Hermon ve Hazler, 1999; Kasapoğlu, 2013; Myers, Willse ve Villalba, 2011; Oğuz-Duran, 2006). Bunlara ek olarak iyilik halini etkileyen çevresel faktörlerden biri olan COVID-19 salgınının da bireylerin iyilik hali üzerinde negatif etkisinin olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Duong, 2021; Yalçın vd., 2021). Psikolojik belirtiler, depresyon, somatizasyon gibi değişkenler de iyilik haliyle negatif yönde ilişkili olan değişkenler olarak alanyazında yerlerini almışlardır (Briggs ve Shofner, 2006; Doğan, 2008). Bu bağlamda, iyilik hali yüksek olan bireylerin bu değişkenler gibi sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen durumları daha az yaşadıkları söylenebilir. Buradan hareketle bireylerin iyilik hali düzeylerinin geliştirilmesiyle, iyilik halinin çok boyutlu yapısı gereği diğer birçok psikolojik niteliğin de geliştirilmesine olanak sağlanabilir.

İyilik Hali Programları ve Etkililikleri

İyilik hali kavramının son dönemlerde popüler hale gelmesiyle birlikte endüstri, hastaneler ve eğitim kurumlarında uygulanan iyilik hali programları oldukça yaygınlaşmıştır. Özellikle endüstri alanında, bir takım sağlık maliyetlerini azaltmak, çalışanların verimini artırmak (Naydeck, Pearson, Ozminkowski, Day vd., 2008; Goetzel vd., 2014) eğitim kurumlarında öğrencilerin akademik başarılarını artırmak, stresle başa çıkabilmelerine yardımcı olmak ve öğrencilerin sadece zihinsel olarak değil bütüncül olarak gelişimini sağlamak gibi nedenlerden dolayı iyilik hali programları geliştirilmiştir (Anderson, 1999; Kocakulah ve Joseforsky, 2002; Nesterchuk vd. 2020; O'Donnel, 1994).

Özellikle üniversitelerde uygulanan iyilik hali programlarının yaygınlaştırılması alanyazında önemle vurgulanmaktadır. Üniversitede eğitim görülen yaş dönemi, bireylerin, sosyal, fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişimleri için oldukça önemli olmakla birlikte, bireylerin sağlıklı bir yaşam biçimi oluşturmaları için de temel bir evre olarak görülmektedir (Wagstaff, 1997). Alanyazında iyilik halini geliştirmeye yönelik uygulanan programların da ağırlıklı olarak üniversitelerde uygulandığı görülmektedir. Özellikle genç yetişkinlik ve ergenlik dönemlerinde uygulanan iyilik hali programlarının etkililiği de alanyazında oldukça öne çıkmaktadır (Askegaard, 2000; Cagle, 2000; Dinger, Watts ve Barnes, 1998; Lipuma, 1993; Maşraf, 2003; Oğuz-Duran, 2006; Omizo, Omizo ve D'andrea, 1992; Akt. Doğan, 2004).

Peterson (1996) Southern Üniversitesi'nde uygulanan iyilik hali programının sağlık algısı ve sağlık davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubunu 216'şar öğrenci olmak üzere 432 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulguları, iyilik hali programına katılan öğrencilerin sağlıkla ilgili davranışlarında ve olumlu yaşam biçimi davranışlarında (beslenme, egzersiz, öz bakım) artış olduğunu ve gelecekle ilgili olarak sağlık durumlarına daha olumlu baktıklarını göstermiştir.

Dinger, Watts ve Barnes (1998), bir dönem boyunca verilen iyilik hali dersini alan öğrencilerin sağlıkla ilgili davranışlarında ve sağlıkla ilgili tutumlarında bir farklılaşma olup olmadığını incelemiştir. Dersin başlangıcında ön-test ve sonunda son-test uygulaması ve dersler sona erdikten dört ay sonra izleme yapılmıştır. Araştırma sonuçları öğrencilerin iyilik hali bilgisinde ve tutumlarında bir artış olduğunu göstermiştir.

Gober (2008), üniversite öğrencilerine yönelik bir dönemlik iyilik hali dersinin öğrencilerin başarı algıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Ön-test ve son-test

bulgularına göre dersi alan öğrencilerin Üniversite Başarı Faktörü İndeksi'nin beş faktöründen aldıkları puanlar üzerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca diğer üç faktörde (iyilik hali, zaman yönetimi, aile) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen puan ortalamalarına göre bu faktörlerde de iyileşme olduğu söylenebilir. Dersi alan öğrencilerin başarı algılarının arttığı ve geliştiği görülmüştür.

Price (1998), bütüncül iyilik hali dersinin üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile ilgili davranışları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubunda öğrencilerin iyilik hali düzeyleri ve iyilik hali ile ilgili davranışlarında olumlu yönde ve büyük ölçüde farklılık görülmüştür.

Alameda (2009), üniversite öğrencilerine yönelik verilen 15 haftalık iyilik hali dersi ve ders kapsamında uygulanan fiziksel aktivite izleme programı sonrasında öğrencilerin iyilik hali düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma bulguları, dersi alan öğrencilerin genel iyilik hali düzeylerinin ve iyilik halinin tüm alt boyutlarından aldıkları puanların arttığını göstermiştir.

Askegaard (2000), iyilik hali ile ilgili ders alan üniversite öğrencilerinin, beslenme, fiziksel aktivite ve stres yönetimine ilişkin bilgi, tutum ve davranışlarında bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. İlk derste ön-test ve son derste son-test uygulamaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre kızlar ve erkeklerin puan ortalamaları, ilk sınıf ve üst sınıfların puan ortalamalarının arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kızların stres yönetimi, iyilik hali bilgi, beslenme ve toplam iyilik hali tutum boyutunda puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkekler ise fiziksel aktivite ve ilişkili davranışlar boyutunda kızlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Üst sınıflardaki öğrencilerin ise beslenme ve toplam iyilik hali bilgi bakımından birinci sınıflara göre daha yüksek düzeyde puan ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür.

Oğuz-Duran ve Tezer (2007), sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik hali odaklı grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerine etkilerini incelemiştir. Ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılarak yürütülen araştırmanın sonucunda, uygulanan programın üniversite öğrencilerinin genel iyilik hali düzeyleri ve iyilik halinin bilişsel-duygusal ve yaşam hedefi alt boyutları üzerinde olumlu etkilerin olduğu görülmüştür.

Williams, Kolar, Reger ve Pearson (2001), iyilik hali odaklı stresle başa çıkma programının psikolojik sıkıntı ve medikal belirtileri ile gündelik sıkıntı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, programa katılan bireylerin, psikolojik

sıkıntı ve medikal belirtiler ile gündelik sıkıntı düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca programdaki etkilerin üç ay sonra yapılan izleme çalışmasında da devam ettiği görülmüştür.

Kayış (2017), üniversite öğrencilerine 10 oturumluk “İyilik Hali Yıldızı Psiko-Eğitim Programı” uygulamış ve uygulamanın üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen nicel bulgular, uygulanan psiko-eğitim programının öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinde bir azalma olduğunu gösterirken iyilik hali düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak izleme ölçümlerinin ardından gerçekleştirilen grup görüşmesiyle elde edilen nitel bulgular ise duyguları tanıma, kontrol ve ifade etme, empatik olma, zihinsel aktivitelere katılım, arkadaşlık ilişkileri, güçlü ve zayıf yönler konusunda farkındalık geliştirme, dengeli ve düzenli beslenme, düzenli egzersiz, uyku düzeni konuları bakımından öğrencilerin yeni beceriler kazandıklarını göstermektedir. Ayrıca iyilik halinin değerlendirildiği iyilik hali yıldızlarından elde edilen bulgular da uygulanan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin geliştirilmesinde etkili olduğunu göstermiştir.

LiPuma (1993), üniversite öğrencilerinde kendini tanıma, etkili yaşam kararları alma, olumlu davranış değişikliklerini teşvik etme ve sağlık durumunu geliştirme amaçlı dört adımlı altı haftalık bir iyilik hali programı geliştirmiş ve uygulamıştır. Uygulama sonucunda programa katılan öğrencilerin kariyerle ilgili tercihlerinde bir farklılaşma ve uyum sağlanmasıyla birlikte öğrencilerin mesleki olgunluklarının da geliştiği görülmüştür.

Poulin (2009), öğretmen adaylarına 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli bir iyilik hali eğitimi vermiş ve eğitimin öğretmen adaylarının iyilik hali düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Uygulama sonucunda programa katılan öğretmen adaylarının katılmayanlara göre, öğretme öz-yeterliği, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeylerinde bir artış olduğu bulunmuştur. Ayrıca verilen eğitimin öğretmen adaylarının psikolojik belirti düzeylerini azalttığı da görülmüştür.

Stalnaker-Shofner ve Manyam (2014), yüksek lisans öğrencilerine uyguladıkları iyilik hali odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının öğrencilerin iyilik hali düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Kontrol ve deney gruplu deneysel desenin kullanıldığı araştırmaya 30 yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları, iyilik hali programına katılan öğrencilerin genel iyilik hali ve alt boyutlardaki iyilik hali düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığını göstermiştir.

Alanyazında üniversite öğrencileri örnekleme dışında iyilik hali programlarının ilkökul ve ortaokul düzeylerinde eğitim görmekte olan bireyler için de uygulandığı görülmektedir. Omizo, Omizo ve D'Andrea (1992), ilköğretim seviyesinde iyilik halini artırma odaklı rehberlik etkinliklerinin benlik saygısı, iyilik hali hakkında bilgi sahibi olma ve stres üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Deney ve kontrol grubunu beşinci sınıf öğrencileri oluşturmuştur. 10 hafta süren rehberlik etkinliklerinin uygulanmasından sonra deney grubundaki öğrencilerin benlik saygılarının ve iyilik hali bilgisi düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Villalba ve Myers (2008) ilkökul öğrencilerine uygulanan Bölünemez Ben İyilik Hali Modeli temelli üç oturumluk sınıf rehberliği programının öğrencilerin iyilik halleri üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya katılan 55 öğrenciye programdan önce ve sonra Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, rehberlik programının öğrencilerin genel iyilik hali düzeylerini ve yaratıcı benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik alt boyutlarındaki puanlarını anlamlı düzeyde attırdığını göstermiştir.

Özgörenek (2021) ortaokul öğrencilerine yönelik “Çevrimiçi İyilik Hali Psikoeğitim Programı” geliştirmiş ve programın öğrencilerin iyilik hali düzeylerine olan etkisini incelemiştir. Öğrencilere sekiz haftalık, sağlıklı beslenme, arkadaşlık, iletişim, duygular, serbest zaman ve güçlü yanları fark etme üzerine eğitim verilmiştir. Deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak yürütülen çalışmada ön test ve son-test uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda öğrencilerin iyilik hali düzeylerindeki artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ancak öğrenciler katıldıkları programa ilişkin olumlu görüşler belirtmişlerdir.

İyilik hali ile ilgili yukarıda bahsedilen programlar incelendiğinde, farklı yapıda ve farklı kitlelere yönelik birçok programın olduğu görülmektedir. Alanyazında üniversite öğrencileri, ilkökul öğrencileri, ortaokul öğrencileri gibi farklı yaş gruplarına uygulanan iyilik hali programları da bulunmaktadır. Uygulanan iyilik hali programlarının farklı yaş gruplarına farklı formatlarda uygulandığı görülmektedir. Grupla psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma, psiko-eğitim, rehberlik programları ve rehberlik etkinlikleri, iyilik haline yönelik dersler olmak üzere çeşitli formatlarda uygulamalar yapılmıştır. Programlar etkililiği bakımından değerlendirildiğinde, bireylerin iyilik hallerinin geliştirilmesi (Myers ve Villalba, 2008; Oğuz-Duran, 2006; Özgörenek, 2021; Stalnaker-Shofner ve Manyam, 2014), mesleki olgunluk ve kariyer hedefleri (LiPuma, 1993), özsaygı (Omizo, Ozimo ve Andrea, 1992), Öğretme özyeterliliği ve bilinçli

farkındalık (Poulin, 2009), iyilik hali ile ilgili bilgi sahibi olma, duygu, düşünce, tutum, davranış düzeyi (Askegaard, 2000), sağlıkla ilgili davranışlar (Barnes, 1996; Peterson, 1998; Price, 1998) üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Öte yandan iyilik hali programlarının stresle başa çıkma ve psikolojik belirtiler açısından da etkili olduğu dikkat çekmektedir (Kayış, 2017; Williams vd., 2001). Dolayısıyla iyilik hali programlarının, bireylerin iyilik halini artırmanın yanı sıra yukarıda bahsedilen özelliklerin geliştirilmesi ve bireylerin çeşitli açılardan güçlendirilmesi konusunda da etkili olduğu söylenebilir.

Psikolojik Danışman Eğitimi ve İyilik Hali

Psikolojik danışman mesleği, bireylerin olumlu yönde değişip gelişmelerini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda bireyin kişisel gelişimini sağlama sürecinde bireye rehberlik etmek, bireyin bedensel, ruhsal ve bilişsel anlamda sağlığını koruması yolunda bireye destek olmak da psikolojik danışmanların temel amacıdır (Witmer ve Young, 1996). İyilik hali yaklaşımı ve psikolojik danışma, bir madalyonun iki yüzü gibidir. İki yaklaşım da bireyi bütüncül bir açıdan ele alır ve ruh sağlığını koruyucu ve önleyici bakış açısını önemser (Omizo ve Omizo, 1992). Psikolojik danışman, bireylerin yaşadığı gelişimsel problemler, bu problemlerle başa çıkma stratejileri, uyum becerileri, değişim ve gelişim gibi konularla ilgilenir. Benzer şekilde iyilik hali yaklaşımı da önleyici bakış açısından faydalanan bu nitelikteki beceriler ve kişisel seçim kavramıyla ilgilenir. Bireylerin yaşamlarında potansiyellerini tam olarak gerçekleştirebilmeleri üzerinde durur. İyilik hali kavramı ile ilgili müdahaleler ve uygulamalar psikolojik danışmanların sahip olması gereken becerilere paralel bir nitelik göstermektedir (Myers, 1992).

Psikolojik danışman mesleğinde, yapılan işte araç olarak psikolojik danışman kendisini kullanır. Psikolojik danışmanlar, dünyayı danışanın gözünden görmeye, danışanın duygularını empati yoluyla deneyimlemeye, danışanların acısıyla bağlantı kurmaya çalışırlar. Bunun için gösterilen çaba ve özen, kurulan bağlantı, oluşan bağlılık psikolojik danışmanların yaptıkları işten aldıkları en büyük tatmin olmakla birlikte aynı zamanda psikolojik danışmanları savunmasız kılacak özelliklerdendir. Danışanların yaşamlarındaki acılara ve umutsuzluğa tanık olmak psikolojik danışmanları riske atabilir. Empati yorgunluğu, dolaylı travma ve tükenmişlik de bu riskin olası sonuçlarından (Lawson, Venart, Hazler ve Kottler, 2007).

Psikolojik danışman mesleğinin risklerinden biri olan ve terapötik işlev kaybı (counselor impairment) olarak adlandırılan kavram, genellikle psikolojik danışmanların

kendi dengelerini ve öz bakım ihtiyaçlarını görmezden gelip sürekli olarak danışanların kötü durumlarına odaklandıklarında ortaya çıkar (Lawson vd. 2007). Genellikle kaygı, iş stresi ve tükenmişliğin bir sonucu olan terapötik işlev kaybı sorunu alanyazında iyi bir şekilde belgelenmiştir (Hazler ve Kottler, 1996; Herlihy, 1996; Olsheski ve Leech, 1996; Sheffield, 1998; O'Halloran ve Linton, 2000; Young ve Lambie, 2007). Terapötik işlev kaybı, bir psikolojik danışmanın profesyonel işleyişi üzerinde danışanları tehlikeye atan ya da danışana zarar verme potansiyeli oluşturan olumsuz bir etki ortaya çıktığında ve psikolojik danışman bu etkilerle başarılı bir şekilde baş edemediğinde ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz etkiler, maddenin kötüye kullanımı ve bağımlılık, zihinsel bir rahatsızlık, kişisel krizler (travmatik olaylar ya da dolaylı travma, yaşamdaki krizler), fiziksel hastalıklar gibi durumları kapsamaktadır (Lawson ve Venart, 2005).

Terapötik işlev kaybı ve iyilik hali aynı süreklilikte yer almaktadır. İyi olmak, kişinin potansiyelini en yüksek düzeyde gerçekleştirmesi ve hayatı en iyi şekilde yaşaması anlamına gelirken, terapötik işlevi kaybetmek, kişinin potansiyeline ulaşamaması ya da yeteneğinin en iyisini yapamaması anlamına gelmektedir. Yukarıda bahsi geçen tanımla ilgili önemli olan, bütün psikolojik danışmanların kendilerini iyi olmakla terapötik işlev kaybı arasında bir noktada konumlandırabilecekleridir. Psikolojik danışmanın terapötik işlevi kaybetmesi ile ilgili bu tanım tüm psikolojik danışmanların iyi olma potansiyeline sahip olduğu gibi işlev kaybı yaşama potansiyeline de sahip olduğunu göstermektedir (Lawson vd., 2007).

Terapötik işlev kaybının bileşenlerinden ve psikolojik danışmanların yaşayabilecekleri risklerden biri olan empati yorgunluğu da alanyazında, zorluk yaşayan bir bireye ya da travma yaşamış/yaşayan bir bireye yardım etmekten ya da yardım etmek istemekten kaynaklanan davranışların, duyguların ve stresin doğal bir sonucu olarak tanımlanmıştır (Figley, 1995). Psikolojik danışmanlar, sürekli olarak danışanların acılarına ve travmatik hikayelerine maruz kaldıkları için empati yorgunluğu yaşayabilirler. Bununla birlikte, yeni başlayan psikolojik danışmanlar ve psikolojik danışman adayları, bilgi, deneyim, beceri ya da destek eksikliği nedeniyle danışanlarıyla çalışırken zorluklar yaşayabilir (Skovholt ve Trotter-Mathison, 2016). Bütün bu risklerin sonucunda psikolojik danışman tükenmişlik yaşama riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Tükenmişlik, olumsuz benlik kavramı gelişimi, olumsuz iş tutumları ve danışanlara karşı duyarlılığı kaybetme ile kendini gösteren fiziksel ve duygusal tükenme hali olarak tanımlanmaktadır (Pines ve Maslach, 1978). Tükenmişlik, psikolojik danışmanın

başkalarının iyiliğini teşvik edecek şekilde hareket etme yeteneğinin azalmasına yol açabilen mesleki bir tehlikedir (Stebnicki, 2000).

Psikolojik danışman mesleğinde yaygın bir efsane, psikolojik danışmanların zihinsel ve duygusal zorluklarla mücadele konusunda iyi eğitilmiş oldukları ve başkalarının endişelerini gidermelerine yardımcı olma konusunda yetenekli oldukları için psikolojik danışmanların kendi yaşadıkları zorluklara karşı daha dayanıklı ya da daha az duyarlı olduklarıdır. Ancak böylesine hassas bir mesleği icra eden psikolojik danışmanlar tükenmişlik, işlev kaybı, empati yorgunluğu ve dolaylı travma gibi olumsuz durumları yaşama konusunda oldukça savunmasız kalabilmektedirler. Psikolojik danışmanların kendi kendilerini tedavi edebileceklerine dair inanç da bu mesleğin profesyonel topluluğu içinde süregelen mitlerin bir yansımasıdır (Lawson ve Venart, 2005).

Psikolojik danışmanların verdikleri profesyonel yardım hizmetinin etkili olabilmesi için öncelikle sağlıklarını ve iyilik hallerini neyin zorladığının farkında olmaları gerekmektedir. Psikolojik yardım hizmetinin doğası gereği risk altında olan psikolojik danışmanlar, sağlıklarını tehdit eden durumların farkında olmalı ve sağlıklarını sürdürme konusunda aktif olmalıdır. Psikolojik danışmanların yaşayabilecekleri tükenmişlik, işlev kaybı, empati yoğunluğu ve dolaylı travma gibi riskler öz bakım yoluyla azaltılabilmektedir (Bride ve Kintzle, 2011; Stebnicki, 2007). Stebnicki (2007) öz bakımı, psikolojik danışmanların kendilerini iyileştirmeleri ve olumsuz sonuçlardan kaçınmaları için bir yol olarak tanımlamıştır. Öz bakımı ihmal etmek ise, terapötik işlev kaybı, tükenmişlik ve empati yorgunluğu gibi sorunlara yol açabilir (Merriman, 2015; Stebnicki, 2007). Bu nedenle psikolojik danışmanlar ve eğitim sürecindeki psikolojik danışman adayları, öz bakım stratejilerini uygulayarak kendi iyilik hallerine odaklanmaya teşvik edilmelidir (Glenn, Leppma ve Thorne, 2015). Psikolojik danışmanların, hayatlarını etkileyen risklerin, baskıların ve streslerin ve bunların danışmanlarıyla ilişkilerini nasıl etkileyebileceğinin farkında olma ve öz bakımlarını ihmal etmeme konusunda profesyonel bir sorumlulukları vardır (Neukrug, 2017). Bu konu ACA Etik Kodları'nda (2014), bölüm C.2.g'de vurgulanmıştır:

“Psikolojik danışmanlar, kendi fiziksel, zihinsel ya da duygusal sorunlarından kaynaklanan terapötik işlevi kaybetme belirtileri için kendilerini izlerler ve böyle bir durumla karşılaştıklarında profesyonel hizmetler sunmaktan kaçınırlar. Mesleki yetersizlik düzeyine ulaşan sorunlar için yardım ararlar ve gerektiğinde güvenli bir şekilde işlerine devam edebilecekleri belirlenene kadar mesleki sorumluluklarını sınırlandırır, askıya alır ya da sona erdirirler. Psikolojik danışmanlar, meslektaşlarına ya da amirlerine kendi terapötik işlev kayıplarını

fark etmelerinde yardımcı olur ve izin verildiğinde meslektaşlarına ya da amirlerine psikolojik danışma ve yardım sağlar. Danışanlara zarar vermemek için ve bu zararı önlemek için uygun şekilde müdahale ederler” (s. 9).

Psikolojik danışman mesleğini temsil eden meslek kuruluşları, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışmanlık alanı öğrencilerinin iyilik haline ve öz bakımlarına vurgu yapılmasını desteklemektedir (Amerikan Psikolojik Danışma ve Gelişim Derneği, 1991; Amerikan Psikolojik Danışma Derneği [ACA], 2005; Myers, 1992; Psikolojik Danışman Eğitimi ve Süpervizyonu Derneği, 1993; Psikolojik Danışma ve İlgili Eğitim Akreditasyonu Konseyi Programlar [CACREP], 2016).

Bir psikolojik danışmanın etkililiğinin önemi ve psikolojik danışma hizmetlerinin doğasında varolan terapötik işlev kaybı tehlikesi, psikolojik danışmanların kişisel iyilik hallerini izlemek ve geliştirmek için yeterli bir sebep olarak görülmektedir (Jang vd., 2012). Bu nedenle, henüz eğitim sürecinde olan psikolojik danışman adaylarının ve profesyonel olarak bu mesleği sürdüren psikolojik danışmanların etkili bir danışman olabilmeleri için bir iyilik hali perspektifini benimseyerek kendi iyilik halleri ile ilgilenmeleri gerekmektedir (Neukrug, 2017).

Psikolojik danışman eğitiminin stresörlerinin, yaşam deneyimleri ve psikolojik danışmanın var olan kişisel özellikleriyle birleşmesi sonucunda, eğitim sürecindeki psikolojik danışman adayları iyilik hallerini korumakta zorlanabilmektedir (Moorhead, Gill, Minton ve Myers, 2012). İyilik halini değerlendirmek psikolojik danışman eğitimcilerinin, iyilik haliyle ilgili farkındalığını artırmak ve öğrencilerin eğitimde ve kariyerleri boyunca iyilik hali odaklı yaşam tarzına ulaşmak için yeni davranışları nasıl uygulayabilecekleri konusunda onları teşvik etmek kullanabilecekleri bir yaklaşımdır (Booth vd., 2003). CACREP (2016), bu anlayışla eğitim sırasında öğrencinin kişisel farkındalık, duygusal istikrar, başkalarına karşı duyarlılık ve temel bir anlayışla ilerlemesini sağlayan yeterliliklerin öğretilmesini zorunlu kılmaktadır. Ayrıca mesleki oryantasyon ve etik uygulama için temel müfredat deneyimleri içinde eleştirel bir anlayış olarak psikolojik danışman rolüne uygun öz bakım stratejilerini öğrenmeyi de gerekli kılar (Bölüm II, Standart F.1.1.).

Frame ve Stevens-Smith'e (1995) göre, psikolojik danışman eğitimcileri, eğitim sürecinde öğrencilerdeki terapötik işlev kaybı ve danışanlara potansiyel zarar verme konusunda endişe duymalıdır. Terapötik işlev kaybının doğasında bulunan tehlike, psikolojik danışma ve rehberlik alanında eğitim gören öğrencilerde iyilik halinin teşvik edilmesi ve izlenmesi gerekliliğinin önemini artırmaktadır. Roach ve Young (2007)

psikolojik danışman eğitiminde birleştirici bir felsefe olarak iyilik hali yaklaşımının kullanılmasının, öğrencilerde ve psikolojik danışmanlarda terapötik işlev kaybını önlemenin bir yolu olabileceğini savunmuştur.

Psikolojik danışman adayları, eğitim süreçleri boyunca iyilik hali ile ilgili kavramların çoğuna maruz kalmış olsalar da bu alandaki öğrencilerin iyilik halini geliştirmek ve değerlendirmek yönündeki çalışmalar çoğunlukla ihmal edilmektedir (Roach ve Young, 2007). Tovar-Blank ve Yager (2007) etkili psikolojik danışmanların özelliklerinden birinin sürekli olarak kişisel iyilik halini geliştirmeye çalışmaları olduğunu savunmuştur. Ve bu anlayışa paralel olarak eğitim süresince psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin önemszenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bradley ve Post, 1991 gibi erken bir tarihte psikolojik danışman eğitimi programlarının akademik başarıyı değerlendirmek için prosedürleri olmasına rağmen, çok azının öğrencilerin kişisel sorunlarını etkili bir şekilde izlemek için prosedürleri olduğunu bulmuşlardır. Ancak günümüzde de psikolojik danışman eğitim programlarının bu değerleri benimsemekte geciktiği görülmekle birlikte öğrencilerde iyilik halini geliştirmek amaçlı sistematik bir bakış açısı eksikliği de bulunmaktadır (Gleason, 2019). Tovar-Blank ve Yager (2007) çoğu alanda verilen psikolojik danışman eğitimi yalnızca yeterliliğe yönelik bir bilgi tabanı geliştirme amaçlı olduğundan öğrencilerin kişisel ve duygusal gelişimine verilen önemin yetersiz olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konuyla ilgili olarak yürütülen bir çalışmada, 286 psikolojik danışman adayının sadece %22'si öz bakım ya da iyilik hali ile ilgili en az bir ders aldıklarını belirtmişlerdir. Geri kalan %78'lik kısım ise iyilik hali ve öz bakım odaklı herhangi bir ders almadıklarını belirtmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının %45'i psikolojik danışman eğitimi programlarının, %40'ı uygulama dersleri ya da staj-kurum deneyimlerinin öz-bakım ya da iyilik hali odaklı bir yaklaşıma sahip olmadığını belirtmiştir (Culver, 2011). Roach ve Young'ın (2007) yürüttüğü çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında psikolojik danışma alanında yüksek lisans yapmakta olan öğrencilerin neredeyse yarısı eğitim süreçlerinde iyilik hali odaklı bir ders almadıklarını belirtmişlerdir.

Henüz eğitim sürecinde olan psikolojik danışman adaylarını, iyilik hallerini geliştirmek için adım atmaya teşvik etmenin yanı sıra bu konuda fakülte ve kurumsal desteğin sağlanması oldukça önemlidir. Özellikle psikolojik danışman eğitimcileri rol model olarak hizmet edebilecek bir konumda olduklarından psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin geliştirilmesini teşvik edebilirler. Ek olarak kişisel gelişimi destekleyen müfredat ve müfredat dışı etkinlikler eğitim programına dahil edilerek

öğrencilerin ve genel olarak programın iyilik halinin artmasına katkı sağlayabilir (Wolf vd., 2012). Alanyazında psikolojik danışman adaylarının iyilik halini geliştirmek için çeşitli programlar hazırlanmıştır. Bu programlar müfredata eklenerek bir ders şeklinde veya müfredat dışında olacak şekilde uygulanmıştır. Örneğin, Christopher ve diğerleri (2008) eğitim sürecinde olan psikolojik danışmanlara meditasyon, yoga gibi öz bakım stratejilerini tanıtan 15 haftalık seçmeli, farkındalık temelli bir stres azaltma dersi vermişlerdir. Dersi alan öğrenciler, dersin sonunda enerjilerinin arttığını ve zihin-beden ve duygu bağlantılarıyla ilgili farkındalık geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda öğrenciler, uygulamalarda karşılaştıkları sessizlik durumlarına karşı daha rahat olduklarını ve terapötik sürece daha fazla katılım sağlayabildiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar öz bakım ile ilgili verilen dersin fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak olumlu değişiklikler yaratması konusunda dersi alan öğrencilere önemli fayda sağladığını göstermektedir.

Chandler, Bodenhammer-Davis, Holden, Evenson ve Bratton (2001) biofeedback destekli gevşeme egzersizlerinin, psikolojik danışman adayları için rahatlama duygusuyla sonuçlanan etkili bir stres azaltıcı müdahale olduğunu bulmuşlardır. Alanyazında psikolojik danışman adaylarına yönelik geliştirilen en kapsamlı programlardan biri olarak görülen “Zihninizi Tazeleyin, Vücudunuzu Gençleştirin, Ruhunuzu Yenileyin” programı, içerisinde çok sayıda çeşitli aktiviteler barındırmaktadır. Toplamda 14 hafta süren bu programın sonucunda programa katılan öğrencilerin iyilik hallerinin arttığı ve öz bakım becerilerini uygulama konusunda daha cesaretli oldukları görülmüştür (Wolf vd., 2014). Türkiye’de Güler (2018) psikolojik danışman adaylarının öz bakım davranışlarını geliştirmek amacıyla bir öz bakım becerileri dersi geliştirmiş ve uygulamıştır. Uygulamanın sonunda da psikolojik danışman adaylarının öz bakım davranışlarının gelişimini incelemiştir. Bu dersi alan öğrencilerin neredeyse tamamı öz bakım konusunda farkındalıklar kazanmıştır. Ayrıca umut ve öz yeterlik inançlarıyla birlikte genel iyilik hali düzeylerinin arttığı da görülmüştür.

İyilik hali odaklı anlayışın psikolojik danışman eğitime yerleştirilmesi açısından başka bir önemli nokta ise süpervizyonlardır (Blount ve Mullen, 2015). Süpervizyon, psikolojik danışman eğitimi programlarının bir gereği ve psikolojik danışman adaylarının yardım becerilerinin (Borders, 1992), iyilik halinin (Lenz, Sangganjanavanich, Balkin, Oliver ve Smith, 2012), değişime hazır olma becerilerinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesinin bir parçası olarak görülmektedir (Aten, Strain ve Gillespie, 2008; Prochaska ve DiClemente, 1982). Süpervizyon, psikolojik danışmanların kişisel

farkındalıklarını artırarak sürece etki eden bileşenlerin farkında olmalarını sağlar. Bunun yanında süpervizyon alan kişilerin iyilik halinin açık bir şekilde tartışılması için uygun bir ortam sağlar. Süpervizyon ile bireyin mevcut iyilik hali durumu, iyilik halini azaltan veya artıran faktörler ve psikolojik danışmanın iyilik halinin süreci nasıl etkilediği gibi konularla ilgili farkındalık geliştirilebilir (Blount ve Mullen, 2015). Psikolojik danışman eğitimcilerinin derslerde psikolojik danışman adayları ile birebir iletişim kurarak öğrencilerin ihtiyaçlarını anlamaya çalışması bazı durumlarda zor olabilir. Örneğin, yurtdışında yüksek lisans düzeyi ile verilmeye başlanan psikolojik danışman eğitimi Türkiye’de lisans düzeyinde verilmeye başlanmaktadır. Türkiye’de lisans düzeylerinde sınıf mevcudu yüksek lisans düzeyiyle karşılaştırıldığında oldukça fazladır. Bu durum psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adayları ile birebir olarak ilgilenmesini zorlaştırabilir. Ayrıca sınıf mevcudunun fazla olması psikolojik danışman eğitimcilerinin de iyilik halini ve verimlerini etkileyebilir. Bu sebeple süpervizyon konusunu daha da önemli hale gelmektedir. Türkiye’de lisans düzeyinde eğitim görmekte olan psikolojik danışman adayları eğitimlerinin bir parçası olarak uygulama sürecinden geçmektedirler. Bu süreçte aldıkları süpervizyonlar da iyilik hallerini geliştirmek, öz bakım ve iyilik halinin önemini ve geliştirmek için stratejileri öğrenmeleri açısından oldukça önemlidir.

Alanyazında iyilik hali odaklı geliştirilen çeşitli süpervizyon modelleri bulunmaktadır. Bunlardan biri Lenz ve Smith’in (2010) geliştirdiği “Wellness Model of Supervision (WELMS)” dır. Lenz ve arkadaşları (2012) başka bir çalışmada, iyilik haline dayalı bir süpervizyon modeli olan WELMS ve alternatif süpervizyon modellerinin iyilik hali ve danışmanlık becerileri üzerindeki etkililiğini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Çalışmanın sonucunda WELMS modeli ile çalışılan katılımcıların ön-test ve son-testlerdeki toplam iyilik puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. İyilik haline dayalı süpervizyon modeli uygulamasına katılan yüksek lisans düzeyindeki psikolojik danışman adaylarının uygulama sonucunda toplam iyilik hali puanlarında artış gözlemlenmiştir (Lenz vd., 2012).

Tovar-Blank ve Yager (2007), psikolojik danışman eğitim programlarında iyilik halinin teşvik edilmesi için on öneri sunmuştur. Bu öneriler: (1) iyilik halini doğrudan tanıtmak, (2) psikolojik danışman eğitiminin bir vurgusu olarak kişisel gelişim ve öz farkındalığı iyilik hali ile ilişkilendirmek, (3) psikolojik danışman eğitimcilerinin ve süpervizörlerin psikolojik danışma alanı öğrencileri için iyilik haline yönelik bir model olmaları, (4) mükemmelliğin iyilik halinin bir amacı ya da etkili bir psikolojik danışmanın

özelliği olmadığını fark ettirmek, (5) iyilik halini hem kişisel hem de kariyer hayatında bir yaşam tarzı seçimi olarak sunma, (6) destek olarak bireysel psikolojik danışma almaya teşvik etmek, (7) ACA Etik Kurallarında terapötik işlev kaybına ilişkin bakış açılarını gözden geçirmek, (8) tüm derslerde psikolojik danışmanların iyilik halini teşvik etmek, (9) öğrencilerin iyilik hali odaklı yaşam tarzına dikkatlerini çekmek için yenilikçi yollar geliştirmek ve (10) psikolojik danışmanlık öğrencilerini insan doğasına ilişkin olumlu bir hümanist görüş geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Genel olarak alanyazında uygulanan iyilik hali programları ve etkililiğini inceleyen çalışmaların sonuçları incelendiğinde psikolojik danışma alanı ile ilgili bilgi ve beceri kazandırmaya yönelik geleneksel anlayışın yerine geleneksel yaklaşımla birlikte psikolojik danışman adaylarını meslek hayatına hazırlamak ve etkin birer yardım veren olabilmeleri için desteklemek amacıyla iyilik hali odaklı yaklaşımın benimsenmesi gerektiği görülmektedir. İyilik hali odaklı yaklaşım, psikolojik danışman eğitimi programlarına farklı şekillerde entegre edilebilir. Örneğin, müfredat entegrasyonu ile farklı derslerde iyilik hali odaklı yaklaşım sonucunda psikolojik danışman adayları kişisel farkındalıklarını geliştirebilir ve iyilik hali ile ilgili bilgilerini arttırabilir. İyilik hali odaklı geliştirilen süpervizyon modelleri de psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini geliştirmede etkili olan başka bir unsurdur. Müfredat dışı ve müfredata ek fiziksel aktivite kursları gibi etkinliklerle psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin artırılması desteklenebilir. Bunlara ek olarak iyilik hali odaklı bir yaklaşımın benimsenmesinde asıl kilit nokta fakülte ve psikolojik danışman eğitimcileri olarak görülmektedir. Psikolojik danışman eğitimcileri öğrencilere kendi iyilik halleri ve öz bakım davranışlarıyla örnek olabilir ve öğrencileri bu konuda gelişimleri için destekleyebilir.

Sonuç olarak, psikolojik danışman eğitime iyilik hali odaklı bir yaklaşımın yerleştirilmesiyle, psikolojik danışman adaylarının karşılaşabilecekleri mesleğin olası risklerine (tükenmişlik, terapötik işlev kaybı, merhamet-empati yorgunluğu ve dolaylı travma) karşı önleyici bir etkisinin olabileceği söylenebilir. Ayrıca iyilik hali ve öz bakım odaklı bir yaklaşımın benimsenmesi, psikolojik danışman adaylarının hem öğrencilik hayatının stresörlerine karşı başa çıkabilme gücünü, hem de mesleğe atıldıklarında kendilerini ve danışanlarını koruyabilme becerilerini geliştirmelerine yarar sağlayabilir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda Türkiye’de psikolojik danışman eğitiminde iyilik hali ile ilgili yapılan çalışmaların eksikliği dikkat çekmekte ve bu çalışmalara duyulan ihtiyaçlar oldukça önemli görülmektedir. Buradan yola çıkılarak bu çalışmayla birlikte, psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin, Türkiye’deki psikolojik danışman

eğitimi programlarının müfredat, müfredat dışı etkinlikler ve psikolojik danışman eğitimcileri gibi bileşenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu inceleme, Türkiye’deki psikolojik danışman eğitimi programlarının iyilik hali odaklı bir anlayışı ne düzeyde benimsedikleri ile ilgili ipucu verebilir.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve çözümlenmesine yönelik bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeylerinin bazı programsal ve üniversite ile ilgili değişkenlerle arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığının ve derecesinin belirlenmesini amaçlar (Karasar, 2005). Tarama yöntemi ile tespit edilen ilişkiler direkt olarak neden-sonuç ilişkisi şeklinde yorumlanamaz ancak neden ve sonuca dair bazı ipuçları verir. Bir değişkenin durumunun bilinmesi halinde diğer değişkenlerin kestirilmesi konusunda faydalı sonuçlar vermektedir (Turgut ve Baykul, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye’de 17 farklı üniversitede (Bknz. Tablo 2), 2021/2022 Eğitim ve Öğretim Yılında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarının son sınıflarında öğrenim gören 251 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, eğitim gördükleri üniversite ile ilgili bilgilere ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri ve eğitim gördükleri üniversitelere ilişkin betimsel istatistikler sırasıyla Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	175	69.7
	Erkek	76	30.3
Yaş	20	2	.8
	21	45	17.9
	22	104	41.4
	23	72	28.7
	24	17	6.8
	25 ve üzeri	11	4.4

Tablo 1’de yer alan bilgilerde görüldüğü üzere araştırmanın katılımcı grubunu, 175 kadın (%69.7) ve 76 erkek (%30.3) olmak üzere 251 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Çalışma grubunda 22 yaşındaki katılımcıların çoğunlukta olduğu (%41.4) görülmektedir. Bunu 23 yaşındaki katılımcılar takip etmektedir (%28.7). Katılımcıların yaş ortalaması ise 22.40’tır.

Tablo 2

Katılımcıların Eğitim Gördüğü Üniversiteler

		<i>n</i>	%
Üniversite	Ömer Halisdemir Üniversitesi	48	19.1
	Ankara Üniversitesi	48	19.1
	Gazi Üniversitesi	42	16.7
	Abant İzzet Baysal Üniversitesi	30	12.0
	Hacettepe Üniversitesi	28	11.2
	Çukurova Üniversitesi	20	8.0
	Ege Üniversitesi	9	3.6
	Anadolu Üniversitesi	9	3.6
	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi	7	2.8
	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2	0.8
	Mersin Üniversitesi	2	0.8
	Bahçeşehir Üniversitesi	1	0.4
	Başkent Üniversitesi	1	0.4
	Ahi Evran Üniversitesi	1	0.4
	Muş Alparslan Üniversitesi	1	0.4
	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	1	0.4
	Bülent Ecevit Üniversitesi	1	0.4

Tablo 2’de sunulan bilgilere göre araştırmaya toplamda Türkiye’de bulunan 17 farklı üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarının son sınıflarında öğrenim görmekte olan psikolojik danışman adayları katılmıştır. Araştırmaya en fazla Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi ($n = 48$) ve Ankara Üniversitesi’nden ($n =$

48) katılım sağlandığı görülmektedir. Bunları Gazi Üniversitesi ($n = 42$), Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi ($n = 30$) ve Hacettepe Üniversitesi ($n=28$) takip etmektedir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce İyilik Hali Yıldızı Ölçeğini geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır (Bknz. Ek 5). Daha sonrasında, Ankara Üniversitesi Etik Kurul onayına başvurulmuştur. Etik Kurul onayı alındıktan (Bknz. Ek 4) hemen sonra veri toplaması planlanan üniversitelere Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü aracılığıyla uygulama izni talep yazıları gönderilmiştir (Bknz. Ek 6). Gerekli izinler alındıktan sonra üniversitelerdeki öğretim üyeleri ve araştırma görevlileriyle bağlantıya geçilmiş ve araştırma ile ilgili bilgiler verilmiştir. Veri toplama sürecine ilişkin planlamalar yapıldıktan sonra ilgili üniversitelerde görev yapmakta olan öğretim üyeleri ile görüşülmüş ve uygulamaların yapılması için izin alınan derslerde Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi'nden yüz yüze veri toplanmıştır. Diğer üniversitelerde ise çevrimiçi uygulama formu aracılığıyla verilerin toplanması sağlanmıştır. Veri toplama uygulaması 2021/2022 Eğitim ve Öğretim Yılı'nın Bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı yüz yüze gerçekleştirilen veri toplama uygulamalarından önce katılımcılara araştırmanın amacını açıklamış, aydınlatılmış onam, gizlilik ve gönüllülük hakkında katılımcılara bilgi vermiştir. Hazırlanan çevrimiçi formlarda da ilk sayfada aydınlatılmış onam ve araştırmanın amacına ilişkin bilgiler sunulmuştur. Basılı hale getirilmiş formlarla yüz yüze veri toplama süreci yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Araştırmada kullanılan ölçek ve formun çevrimiçi versiyonu Google formlar aracılığıyla oluşturulmuştur. Çevrimiçi uygulama formunda her bir madde işaretlenmesi zorunlu olarak ayarlanmış ve veri eksikliğinin önüne geçilmeye çalışılmıştır. Yüz yüze toplanan verilerde de cevaplanmayan soru bulunmamaktadır. Veri toplama süreci Nisan-Mayıs ayları arasında toplamda iki ay sürmüştür. Çevrim içi hazırlanan formlardan ve yüz yüze uygulanan basılı formlardan toplanan veriler birleştirilmiş ve birlikte analiz edilmiştir (Cernat, 2021; Nelson, Scheiber, Laughlin ve Demir-Lira, 2021).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; programla ilgili değişkenleri değerlendirmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeylerini belirlemek amacıyla İyilik Hali Yıldızı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler devam eden kısımda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen, katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleri ile eğitim gördükleri üniversite, iyilik hali ile ilgili aldıkları dersler, öğrencilerin kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler, anabilim dalının yaptığı ders dışı etkinlikler, üniversitenin iyilik halini geliştirmeye yönelik sunduğu etkinlikler, anabilim dalından beklentilere ilişkin soruların yer aldığı bir form kullanılmıştır (Bknz. Ek 2).

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ)

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği, Korkut-Owen ve diğerleri (2016) tarafından İyilik Hali Yıldızı Modeli temel alınarak bireylerin iyilik hali düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir (Bknz. Ek 3). İHYÖ bireylerin iyilik halinin beş boyutta (“yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma”, “bilişsel”, “duygusal”, “fiziksel” ve “sosyal”) değerlendirilmesine olanak sağlayan 24 maddeli bir ölçme aracıdır. Ölçekteki maddeler, beşli Likert derecelendirme (1 = *Beni Hiç Yansıtmıyor*, 2 = *Beni Yansıtmıyor*, 3 = *Bazen*, 4 = *Beni Yansıtıyor*, 5 = *Tamamen Beni Yansıtıyor*) üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin iyilik hali düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Korkut-Owen vd., 2016).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 291 üniversite öğrencisinden alınan veriler üzerinden yapılmıştır (Korkut-Owen vd., 2016). Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre faktör yüklerinin .40 ile .76 arasında değiştiği beş faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu beş faktörlü yapının toplam varyansın 51.9’unu da açıkladığı görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve sonucunda uyum iyiliği istatistiklerine göre ölçeğin beş faktörlü yapısının kabul edilebilir olduğu görülmüştür

($\chi^2(239, n = 156) = 490.28, p < .01$; CFI = .90; IFI = .90; SRMR = .085; RMSEA = 0.082). Benzer ölçek geçerliği çalışması için İHYÖ ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II arasında .76 değerinde pozitif yönde güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r = 0.77, p < .0001$) (Korkut-Owen vd., 2016).

Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda iç-tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ölçeğin toplam puanı için .84, fiziksel boyutu için .57, duygusal boyutu için .60, sosyal boyutu için .65, bilişsel boyutu için .72, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutu için .83 olarak bulunmuştur (Korkut-Owen vd., 2016). Bu çalışma için ise ölçeğin iç-tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ölçeğin toplamının .88, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alt boyutlarının sırasıyla .85, .77, .65, .69 ve .75 iç-tutarlık katsayılarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan analizler ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerinin belirlenmesi amacıyla kullanılabilecek bir araç olduğu söylenebilir. Bu çalışmada, Türkiye’de iyilik halini ölçmek amacıyla geliştirilmiş tek ölçek olması ve araştırmanın katılımcı grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturması sebebiyle yapılan çalışma için İHYÖ’nün uygun olduğu düşünülmüştür.

Verilerin Çözümlemesi

Yapılan araştırma kapsamında toplamda 261 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veri çözümlemesinden önce istatistiksel analizler için gerekli olan varsayım testleri (uç değer analizi, normallik varsayımı) gerçekleştirilmiştir. Toplanan verilerde kayıp veri incelemesi yapılmış ve herhangi bir kayıp veriye rastlanmamıştır. Veriler için uç değer analizi yapılması amacıyla Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanmış ve veri setinden 10 veri silinmiştir. Mahalanobis değeri, çok yönlü uç değerlerin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2016). Normallik varsayımı için kalan 251 verinin histogram ve grafikleri incelenmiş değişken eğrilerinin normale yakın olduğu saptanmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve tüm değerlerin ± 1.00 aralığında olduğu görülmüştür. Dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmış ve normallik şartı sağlandığı varsayılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ve öğrenim gördükleri üniversitelere ait bilgilere ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanırken frekans ve yüzde analizleri ile ortalama gibi betimleyici istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS paket programı 28.0 kullanılmıştır.

İHYÖ; yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel olmak üzere beş alt boyut üzerinden toplam puan vermektedir. Psikolojik danışman adaylarının İHYÖ'den aldıkları toplam puanlar psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerini yansıtmaktadır. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerinin öz bakım ve iyilik hali ile ilgili ders alma, kişisel farkındalıkla ilgili ders alma, eğitim görülen üniversitenin ders dışı aktiviteler düzenleme durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması için bağımsız örneklemeler *t*-testi yapılmıştır. Bağımsız örneklemeler için *t*-testi iki bağımsız grup arasındaki ortalamalara bakarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2016). Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri ile anabilim dalının sunduğu ders dışı etkinliklerin yapıldığı sıklık, öğretim üyelerinin etkinliklere katılımı teşvik etme düzeyi ve üniversitenin sunduğu ders dışı aktivitelere katılım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının test edilmesi amacıyla bu değişkenler üç ya da daha fazla grup içerdiği için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

İHYÖ'den alınan alt boyut puanları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) ile cinsiyet, öz bakım ve iyilik hali ile ilgili ders alma, kişisel farkındalıkla ilgili ders alma, anabilim dalının yürüttüğü ders dışı aktivitelerin sıklığı, eğitim sürecinde psikolojik destek alma, üniversitenin ders dışı aktiviteler sunma durumu, sunulan bu aktivitelere katılım sıklığı, öğretim üyelerinin teşvik etme düzeylerinin ayrı ayrı İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. MANOVA analizlerinin takip testleri için (follow-up) tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Son olarak ise Kişisel Bilgi Formundaki açık uçlu sorular, betimsel analiz yöntemleriyle kategorize edilmiş ve betimsel istatistiklerine göre yorumlanmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

İlgili bölümde, İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden alınan puanlar ve Kişisel Bilgi Formundaki sorulardan elde edilen yanıtlardan oluşturulan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler başta olmak üzere, yapılan istatistiksel analizlere ilişkin bulgular ve bu bulguların yorumları tablolarla birlikte araştırma sorularının sırasına göre başlıklar halinde sunulmuştur.

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu kısımda, katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Kişisel Bilgi Formundaki sorulara ilişkin değişkenlerin betimsel istatistikleri verilmiştir.

İHYÖ'den Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

İHYÖ'den Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

İHYÖ ve Alt Boyutları	n	Min.	Maks.	Ort.	Medyan	Mod	Ss
İHYÖ Toplam Puan	251	62	117	88.54	89	93	11.49
İHYÖ/Yaşamı	251	17	35	27.06	27	20	3.01
Anlamlandırma ve Hedef							
Odaklı Olma							
İHYÖ/Bilişsel	251	12	20	17.33	17	20	2.29
İHYÖ/Duygusal	251	9	25	17.72	18	15	3.17
İHYÖ/Fiziksel	251	4	20	10.36	10	8	3.31
İHYÖ/Sosyal	251	8	20	16.07	16	16	2.67

Tablo 3'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 88.54'tür. Bu ölçekten alınan

puanlar 62.00 ile 117.00 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların standart sapma değeri 11.49'tur. Katılımcıların İHYÖ'nün "Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma" alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 27.06'dır. Bu alt boyuttan alınan puanlar 17.00 ile 35.00 arasında değişmektedir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma alt boyutundan alınan puanların standart sapma değeri 3.01'dir.

Psikolojik danışman adaylarının İHYÖ'nün "Bilişsel" alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması 17.33'tür. "Bilişsel" alt boyutundan alınan puanlar 12.00 ile 20.00 arasında değişmektedir. Bu alt boyuttan alınan puanların standart sapma değeri 2.29'dur. İHYÖ'nün "Duygusal" alt boyutundan alınan puanların ortalaması 17.72'dir. "Duygusal" alt boyutu puanları 9.00 ile 25.00 arasında değişmektedir. Bu alt boyuttaki puanların standart sapma değeri 3.17'dir. İHYÖ'nün "Fiziksel" alt boyutundan alınan puanların ortalaması 10.36'dır. "Fiziksel" alt boyutundan alınan puanlar 4.00 ile 20.00 arasında değişmektedir. "Fiziksel" alt boyutu puanlarının standart sapma değeri 3.31'dir. İHYÖ'nün "Sosyal" alt boyutundan alınan puanların ortalaması 16.07'dir. "Sosyal" alt boyutundan alınan puanlar 8.00 ile 20.00 arasında değişmektedir. Bu alt boyuttan alınan puanların standart sapma değeri 2.67'dir. "Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma" alt boyutunun alt boyutlar arasında en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Bu boyutu "Duygusal" alt boyutu takip etmektedir. En düşük puan ortalamasına sahip olan boyut ise "Fiziksel" alt boyutudur.

Kişisel Bilgi Formundan Toplanan Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler

Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla, katılımcıların cinsiyetleri, öz bakım ve iyilik hali ile ilgili ders alma durumu, kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler alma durumu, anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme durumu, öğretim üyelerinin katılımcıları iyilik halini arttırma konusunda teşvik etme düzeyleri, eğitim sürecinde psikolojik yardım hizmeti alma durumu, üniversite bünyesinde iyilik halini arttırmaya yönelik faaliyetlerin düzenlenmesi durumu ve bu faaliyetlere katılım sıklığı ile ilgili veriler toplanmıştır. Toplanan verilere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Kişisel Bilgi Formundaki Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler

<i>Değişkenler</i>	<i>Değerler</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
İyilik hali ve öz bakım ile ilgili ders alma	1=Evet	114	45.4
	2=Hayır	137	54.6
Kişisel farkındalıkla ilgili ders alma	1=Evet	165	65.7
	2=Hayır	86	34.3
Anabilim dalının ders dışı etkinlikler sunma sıklığı	1=Devamlı yapıyor	32	12.7
	2=Kısmen yapıyor	167	66.5
	3=Hiç yapılmıyor	52	20.7
Öğretim üyelerinin teşvik düzeyi	1=Çoğu zaman	47	18.7
	2=Bazen	61	24.3
	3=Nadiren	87	34.7
	4=Hiçbir zaman	56	22.3
Psikolojik yardım alma	1=Evet	106	42.2
	2=Hayır	145	57.8
Üniversitenin iyilik halini arttırmaya yönelik faaliyetler sunma durumu	1=Evet	134	53.4
	2=Hayır	117	46.6
Üniversitenin sunduğu faaliyetlere katılım sıklığı	1=Her zaman	79	31.5
	2=Çoğu zaman	57	22.7
	3=Bazen	78	31.1
	4=Nadiren	29	11.6
	5=Hiçbir zaman	8	3.2

Tablo 4’te görüldüğü üzere araştırmadaki katılımcıların yarısından fazlasını kadınlar oluşturmaktadır (%69.7). Katılımcıların yarısından fazlası iyilik hali ve öz bakım ile ilgili ders almadıklarını belirtmişlerdir (%54.6). Ancak katılımcıların büyük bir çoğunluğu kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersleri aldıklarını belirtmişlerdir. Anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığına ise katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%66.5) “kısmen düzenleniyor” cevabını vermiştir. Katılımcıların %34.7’si öğretim üyelerinin onları iyilik halini geliştirmeye yönelik etkinliklere katılmalarını nadiren teşvik ettiklerini belirtirlerken yalnızca %18.7 oranında katılımcı öğretim üyelerinin onları çoğu zaman teşvik ettiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların neredeyse yarısı (%42.2) eğitim sürecinde psikolojik yardım aldığını belirtmiştir. Katılımcıların %53.3’ü eğitim gördükleri üniversitenin iyilik halini

geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlediğini belirtirken etkinlikler düzenlendiğini belirten katılımcıların büyük bir çoğunluğu da bu faaliyetlere katılım göstermektedir.

İyilik Hali ve Öz Bakım Becerileri ile İlgili Ders Alma Durumuna Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik danışman adaylarının İHYÖ'den aldıkları toplam iyilik puanlarının iyilik hali ve öz bakım ile ilgili ders alma durumlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin incelenmesi için bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

<i>İyilik Hali ve Öz Bakım ile İlgili Ders Alma Durumuna Göre İyilik Hali</i>						
Ders Alma Durumu	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Evet	114	89.83	11.62	249	1.634	.758
Hayır	137	87.45	11.31			

Tablo 5'te görüldüğü üzere, öz bakım ve iyilik haline yönelik ders alan ve almayan katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması için uygulanan bağımsız örneklem *t*-testi sonucunda iyilik hali toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür [$t = 1.634, p > .05$]. Öz bakım ve iyilik hali dersi alanlarla almayanların genel iyilik hali ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Eğitim sürecinde öz bakım ve iyilik haline yönelik ders alma durumunun iyilik hali alt boyutları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) açısından incelenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analizde İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Buna göre öz bakım ve iyilik haline yönelik ders almanın katılımcıların iyilik hali alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. [Wilk's λ : .964 , $F(5, 245) = 1.842, p = .10$].

Alanyazında iyilik hali ve öz bakım ile ilgili ders almış olmanın iyilik hali üzerindeki etkisi bazı araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Roach ve Young, 2007;

Güler, 2018). Örneğin, Güler'in (2018) çalışmasında psikolojik danışmanlar için öz bakım dersi tasarlanmış ve uygulanmıştır. Bu dersi alan psikolojik danışman adaylarının öz bakım davranışlarındaki gelişmeyle birlikte, umut ve öz yeterlik inancı, genel duygu durumları ve yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. İyi hali kavramının bütünsel anlayışı gereği, uygulanan dersin sonucunda iyi hali ile ilişkili olan duygusal ve bilişsel özelliklerin gelişmesi dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının iyi hali halleri üzerinde de olumlu etkisinin olmuş olabileceği yorumu yapılabilir. Roach ve Young (2007) çalışmalarında ders programlarında iyi hali ile ilgili ders olan öğrencilerin daha yüksek iyi hali bildirdiklerini ortaya koymuştur. Ancak bu çalışma için bu yönde bir bulguya rastlanmamıştır. Bu sonucu olası açıklaması, psikolojik danışman adaylarının “İyi hali ve öz bakım ile ilgili olarak hangi dersleri aldınız?” sorusuna verdikleri cevaplarla yorumlanabilir. Açık uçlu soruya verilen yanıtlar kategorize edilmiş ve Tablo 6’da sunulmuştur. Tablo 6’ya göre, katılımcıların sadece üçü doğrudan öz bakım ya da iyi hali ile ilgili bir ders aldıklarını belirtmiştir. Diğer katılımcıların belirttikleri dersler ise doğrudan iyi hali veya öz bakım becerilerine yönelik sunulan dersler değildir. Dolayısıyla gruplar arasında iyi hali düzeyleri açısından anlamlı bir farkın görülmemesi, katılımcıların çoğunun doğrudan iyi hali ve öz bakım ile ilgili ders almaması ile ilişkili olabilir.

Psikolojik danışman adaylarının iyi hali düzeylerinin, iyi hali ve öz bakıma yönelik ders alma durumuna göre daha detaylı bir şekilde incelenebilmesi için psikolojik danışman adaylarının Kişisel Bilgi Formunda bulunan açık uçlu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

İyi Hali ve Öz Bakım ile İlgili Alınan Dersler

İyi Hali ve Öz Bakım İlgili Alınan Dersler	n	%
Karakter ve Değer Eğitimi	42	27.63
Manevi Danışmanlık	17	11.18
İnsan İlişkileri ve İletişim	16	10.52
Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması	12	7.89
Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri	9	5.92
Cinsel Sağlık Eğitimi	8	5.26

(Devam ediyor)

Tablo 6 (Devam)

İyilik Hali ve Öz Bakım ile İlgili Alınan Dersler

İyilik Hali ve Öz Bakım İlgili Alınan Dersler	<i>n</i>	%
Travma Sonrası Psikolojik Danışma	8	5.26
Krize Müdahale	8	5.26
Psikolojik Danışma Kuramları	7	4.60
Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları	6	3.94
Psikolojik Danışma Becerileri	6	3.94
Öz Bakım Becerileri	1	0.65
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma	2	1.31
Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma	2	1.31
Eğitimde Drama	2	1.31
Psikolojik Danışmada İyilik Hali	1	0.65
Yakın ilişkiler Psikolojisi	2	1.31
Beslenme ve Sağlık	3	1.97

İyilik hali ve öz bakımla ilgili olarak katılımcıların aldıklarını belirttikleri dersler: Karakter ve Değer Eğitimi, Manevi Danışmanlık, İnsan İlişkileri ve İletişim, Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması, Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri, Travma Sonrası Psikolojik Danışma, Cinsel Sağlık Eğitimi, Krize Müdahale, Psikolojik Danışma Kuramları, Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları, Psikolojik Danışma Becerileri, Beslenme ve Sağlık, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma, Eğitimde Drama, Yakın İlişkiler Psikolojisi, Öz Bakım Becerileri, Psikolojik Danışmada İyilik Hali dersleridir. Tabloda da görüldüğü üzere, iyilik hali ve öz bakım ile ilgili en fazla alınan ders Karakter ve Değer Eğitimi dersidir ($n = 42$). En az alınan dersler ise Psikolojik Danışmada İyilik Hali dersi ($n = 1$) ve Öz Bakım Becerileri dersidir ($n = 1$).

Gleason ve diğerleri (2019) psikolojik danışman eğitimi programlarının psikolojik danışmanlık alanıyla ilgili olarak iyilik halinin birçok yönünün desteklenmesi konusunda gayretli olmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Bunu sağlamanın bir yolu olarak da müfredata iyilik hali ile ilgili derslerin eklenmesini savunmuşlardır. Psikolojik danışman eğitiminde verilen bazı derslerde (etik, çok kültürlü psikolojik danışma gibi) iyilik hali ile ilgili konuşmak için alan olabileceğini ancak bunun ayrı bir ders olarak sunulmasının iyilik hali ile ilgili eğitimin bir parçası olabileceğini ifade etmişlerdir. Tablo 6'da, iyilik hali ve öz bakım ile ilgili alınan derslere bakıldığında aslında çoğu dersin iyilik hali ve öz bakıma doğrudan yönelik olmadığı göze çarpmaktadır. Öz bakım becerileri dersi, psikolojik danışmada iyilik hali dersi ve fiziksel iyilik haline yönelik

beslenme ve sağlık dersi hariç diğer derslerin dolaylı yoldan iyilik hali ile ilgili olabileceği düşünölmektedir. Katılımcıların toplamda sadece beş tanesi doğrudan iyilik haline yönelik dersler aldıklarını belirtmişlerdir. Ancak katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlar diğer derslerin de içerik olarak iyilik hali ile ilgili olabileceğini akıllara getirmektedir. Genel olarak 251 psikolojik danışman adayının katıldığı bu çalışmada yalnızca beş psikolojik danışman adayının doğrudan iyilik hali ve öz bakıma yönelik dersler aldıkları dikkat çekmektedir. Buradan yola çıkılarak, Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programları açısından iyilik hali odaklı bir yaklaşımın benimsenmesinde yetersiz kalındığı yorumu yapılabilir.

Tablo 6’da yer verilen derslere bakıldığında, fiziksel iyilik haline yönelik olarak sadece bir dersin olması göze çarpmaktadır. Diğer dersler içerikleri ya da ders kapsamında yer verilen konular açısından iyilik hali ve öz bakımla ilgili olduğu düşünölsünce bu derslerin daha çok duygusal, sosyal, bilişsel iyilik hali alanlarına yönelik dersler olduğu yorumu yapılabilir. Psikolojik danışman adaylarının iyilik hali ve öz bakıma yönelik aldıklarını belirttikleri derslerde fiziksel iyilik haline yönelik “Beslenme ve Sağlık” dersi dışında bir ders bulunmamaktadır. Bu dersi de yalnızca üç kişi almıştır. Ancak iyilik hali yaklaşımı bireyi bütünsel bir açıdan ele alır ve beş boyutta (fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve ruhsal) gelişimini ve iyi olma halini destekler. Bu durum göz önüne alındığında ders programlarının iyilik halinin bu bütüncöl yapısına yönelik anlayışına yer vermekte yetersiz kaldığı düşüncesi akıllara gelmektedir.

Tablo 6’da belirtilen derslerde, fiziksel iyilik haline benzer şekilde iyilik halinin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutuna yönelik, bireylerin manevi ve ruhsal gelişimini destekler nitelikte “Manevi Danışmanlık” dersi dışında bir ders göze çarpmamaktadır. Psikolojik danışman eğitiminde maneviyat, inançlar gibi konulara yer verilmemesi, psikolojik danışmanların inançlar, din, maneviyat gibi konuları terapötik süreç içerisinde danışanlarıyla konuşmaktan rahatsızlık duymalarına neden olabilir. Bu tarz kaygılar yaşamaları, psikolojik danışmanların süreci yönetmelerinde ve danışanlarıyla kurdukları ilişkilerde zorluklar oluşturabilir (Adams, 2012; Souza, 2002). Özellikle Türkiye gibi din ve inançların hassas bir konu olduğu ve farklı etnik kökendeki insanların bir arada yaşadığı toplumlarda bu konu oldukça önemli bir hale gelmektedir. Dolayısıyla manevi iyilik haline yönelik derslerin de ders programlarında olması ve bunun yaygınlaştırılması, psikolojik danışman adaylarının bütünsel olarak iyilik hallerini geliştirip koruyabilmelerinin yanı sıra psikolojik danışma sürecini yönetebilmek açısından da önemli olmaktadır.

**Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler Almış Olma Durumuna
Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin
Bulgular ve Yorumları**

Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerinin, kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler almış olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi için bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler Almış Olma Durumuna Göre İyilik Hali

Ders Alma Durumu	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Evet	165	90.33	11.25	249	3.505	.852
Hayır	86	85.09	11.21			

Tablo 7’de görüldüğü üzere kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler alan ve almayan katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması için uygulanan bağımsız örneklem *t*-testi sonucunda, iyilik hali toplam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür [$t = 3.505$ $p > .05$]. Kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri ders alanlar ve almayan katılımcıların genel iyilik hali ortalamaları arasında fark olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Eğitim sürecinde kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersleri alma durumunun iyilik hali alt boyutları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) üzerindeki etkisinin incelenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analizde İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Buna göre psikolojik danışman adaylarının kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler almış olmalarının iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur [Wilk’s λ : .936, $F(1, 249) = 3.364$, $p = .006$]. Wilk’s λ bağılı olarak çoklu değişkenli kısmi η^2 .06 bulunmuştur.

Daha sonrasında bu etkinin hangi alt boyutlar üzerinde olduğunu araştırılması için MANOVA'nın takip testi olarak her bir bağımlı değişken için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Buna göre; yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma [$F(1, 249) = 11.718, p < .001$], bilişsel iyilik hali [$F(1, 249) = 4.530, p = .03$], duygusal iyilik hali [$F(1, 249) = 4.743, p = .03$] ve sosyal iyilik hali [$F(1, 249) = 12.394, p < .001$] alt boyutları için kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri bir ders almayan katılımcıların ortalamaları, alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Ancak fiziksel iyilik hali alt boyutu için gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

İyilik hali modellerinin alt boyutlarına bakıldığında, kişisel farkındalık kavramının aslında hepsinin ortak bir bileşeni olduğu görülebilir. Örneğin, İyilik Hali Yıldızı Modelinde duygusal iyilik hali alt boyutunda duygusal farkındalık, bilişsel iyilik hali boyutunda inançlara ve düşüncelere ilişkin farkındalık, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma alt boyutunda kişinin kendisinden daha büyük bir gücün olduğuna ilişkin farkındalığı ve bu güçle kendisi arasındaki ilişkinin farkındalığı, fiziksel iyilik hali alt boyutunda kişinin alışkanlıkları ile ilgili farkındalıkları ve sosyal iyilik hali alt boyutunda ilişkilere yönelik farkındalıklar vurgulanmaktadır. Bireyin yaşamında sahip olduğu inançlara ilişkin farkındalığı onların gerçekçi olup olmadığını değerlendirmesinde önemlidir. Duygusal farkındalık bireyin nasıl hissettiğini, neler için öyle hissettiğini ve neden öyle hissettiğini anlaması açısından önemlidir ve bu sayede duygularını kontrol etmesi kolaylaşabilir. Bireyin kendi bedeniyle ilgili sahip olduğu farkındalıklar alışkanlıklarını belirlemesinde ve bu alışkanlıkların bedenine ve yaşamına nasıl etki ettiğini anlamasında önemlidir. Sosyal yaşamına ve ilişkilerine ilişkin farkındalığı, bireyin kurduğu ilişkilerde oluşturduğu sosyal benliğini tanımasında, bu ilişkilerin bireyin yaşamında nasıl bir yere sahip olduğunu anlamasında yardımcı olabilir. Bireyin kurduğu ilişkiler bir ayna görevi görerek dolaylı yoldan bireyin kendi kişisel özelliklerini, kendi benliğini anlamasında yardımcı olabilir. Başka bir deyişle iyilik hali kavramı ve kişisel farkındalık, aslında birbirlerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Dolayısıyla iyilik halinin geliştirilmesi için bu alanlara yönelik farkındalıklar kazanılması oldukça önemlidir.

Psikolojik danışmanlık mesleği, doğası gereği kişisel farkındalığa sahip olmayı gerekli kılar. Psikolojik danışmanın kendi inançları, duyguları ve düşünceleri ile ilgili farkındalığa sahip olması, psikolojik danışma sürecinde danışanla kurduğu ilişkide, süreci yönetme becerilerinde, kullandığı teknikler veya benimsediği ekollerde oldukça önemli olmaktadır. Özellikle danışanla kurulan ilişkide ve süreci yönetirken kendi kişisel ihtiyaçlarını ve problemlerini bu ilişkinin dışında tutabilmesi için kişisel farkındalığa

sahip olması önemlidir. Aynı zamanda psikolojik danışmanların öz bakımı ve mesleğin olası risklerine karşı kendilerini koruyabilmeleri için kişisel farkındalığa sahip olmaları ACA (2014) etik kodlarında da vurgulanmaktadır. Dolayısıyla psikolojik danışmanlar henüz eğitim sürecindeyken kendilerine ilişkin kazandıkları farkındalıklar geliştirme sürecinde oldukları mesleki kimlikleri açısından oldukça önemlidir.

CACREP (2016), psikolojik danışmanların eğitim sürecinde kişisel farkındalık temelli bir anlayışın sürdürülmesini destekler. Kişisel farkındalığa sahip olmak psikolojik danışmanlarda risklere karşı koruyucu olmanın yanında iyilik hallerini korumaları ve artırmaları açısından da önemlidir. Sanders (1988) psikolojik danışman adaylarında irrasyonel inançlar ve iyilik halini incelemiş ve psikolojik danışman adaylarının kendileri ve başkalarına yönelik farkındalıklarının arttıkça iyilik hali düzeylerinin de arttığını bulmuştur. Dolayısıyla psikolojik danışman eğitiminde kişisel farkındalıkla ilgili bir anlayışın olması ve lisans programlarında sunulan derslerin kişisel farkındalığı geliştirmeye yönelik olmasının psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini artıracakı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bulguları, psikolojik danışman adaylarının kişisel farkındalıklarını geliştirdiğini düşündükleri dersler almış olmalarının onların genel iyilik hali düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterse de iyilik halinin alt boyutları açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler aldığını belirten psikolojik danışman adayları, İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal ve sosyal iyilik hali alt boyutlarından ders almayanlara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Bu bulgular alanyazındaki bilgileri destekler niteliktedir.

Psikolojik danışman adaylarının kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri derslerin daha detaylı bir şekilde incelenebilmesi için Kişisel Bilgi Formunda bulunan açık uçlu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler

Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler	<i>n</i>	%
Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması	50	21.09
Psikolojik Danışma Becerileri	33	13.92
Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri	23	9.70

(Devam ediyor)

Tablo 8 (Devam)

Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler

Kişisel Farkındalık Geliştirdiklerini Düşündükleri Dersler	<i>n</i>	%
Kişilik Kuramları	22	9.28
Psikolojik Danışma Kuramları	21	8.86
Travma Sonrası Psikolojik Danışma	17	7.17
Krize Müdahale	16	6.75
Manevi Danışmanlık	16	6.75
Karakter ve Değer Eğitimi	10	4.21
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma	7	2.95
Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması	7	2.95
İnsan İlişkileri ve İletişim	6	2.53
Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma	4	1.68
Cinsel Sağlık Eğitimi	2	0.84
Ruh Sağlığı ve Psikolojik Danışma	1	0.42
Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi	1	0.42
Duygu Yönetimi	1	0.42

Katılımcılar kişisel farkındalık geliştirdikleri dersler olarak; Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması, Psikolojik Danışma Becerileri, Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri, Kişilik Kuramları, Psikolojik Danışma Kuramları, Travma Sonrası Psikolojik Danışma, Krize Müdahale, Manevi Danışmanlık, Karakter ve Değer Eğitimi, Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, İnsan İlişkileri ve İletişim, Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma, Cinsel Sağlık Eğitimi, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Danışma, Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi, Duygu Yönetimi derslerini aldıklarını belirtmişlerdir. Tablo 8’de görüldüğü üzere, katılımcıların kişisel farkındalık geliştirdiklerini en sık belirttikleri ders Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması dersidir ($n = 50$). Bunu Psikolojik Danışma Becerileri dersi takip etmektedir ($n = 33$). En az belirtilen ders ise Ruh Sağlığı ve Psikolojik Danışma dersi ($n = 1$), Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi ($n = 1$) ve Duygu Yönetimi dersidir ($n = 1$).

Uygulama derslerinin de çoğunlukta olduğu grupta katılımcıların çoğu ($n = 50$) “Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması” dersinin onlara kişisel farkındalık geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda bireysel psikolojik danışma uygulaması yanıtını veren katılımcılar bu uygulama kapsamında verilen süpervizyonların da çok etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Tabloda en sık belirtilen ikinci ders “Psikolojik Danışma Becerileri” dersidir. Üçüncü ders ise, “Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri” dersidir. Bu derslerin içerikleri bir noktada ortak özellik göstermektedir. Bu ortak özellik psikolojik danışma sürecine yönelik beceri ve teknikleri öğrenme ve kullanma şeklindedir. Psikolojik danışman adaylarının sürece

yönelik temel beceri ve teknikleri öğrenirken hem danışanlarla uygulama fırsatlarının olması hem de öğrendiği beceri ve teknikleri kendi kendilerine de uygulama fırsatlarının olması içgörülerini artırıyor olabilir. Aynı zamanda “Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması” dersinde psikolojik danışman adayları kendilerini psikolojik danışma sürecine hazırlarken danışanlarıyla geçirdikleri yaşantılar ve aldıkları süpervizyonlar da onların kişisel farkındalık geliştirmelerine yardımcı olabilir

Genel olarak tabloya bakıldığında, katılımcıların belirttikleri derslerin çoğunluğunun Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programının zorunlu derslerinden oluştuğu görülmektedir. Dolayısıyla aslında çalışma kapsamında incelenen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarının çoğunun, programın kişisel farkındalık geliştirme konusunda alanyazında belirtilen gereksinimleri karşılayabildiği yorumu yapılabilir.

Öğretim Üyelerinin Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Halini Artırmaya Yönelik Teşvik Düzeylerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik danışman adaylarının iyilik hali toplam puanlarının, öğretim üyelerinin katılımcıları iyilik halini geliştirmeye yönelik teşvik etme sıklığına göre farklılığının ortaya konulması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Öğretim Üyelerinin Teşvik Düzeylerine Göre İyilik Hali

Teşvik Etme Sıklığı	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çoğu Zaman	47	92.55	10.77			
Bazen	61	89.17	10.74	246	6.107	.002
Nadiren	87	87.32	12.86			
Hiçbir Zaman	56	84.38	10.97			

Tablo 19’da görüldüğü üzere, psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerinin öğretim üyelerinin psikolojik danışman adaylarını, iyilik halini geliştirmeye yönelik teşvik etme sıklıklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır ($F(3,$

247) = 4.935; $p = .002$). Yapılan analiz sonuçlarına göre öğretim üyelerinin katılımcıları iyilik halini geliştirmeye yönelik olarak teşvik etme sıklıklarının psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerine etki ettiği söylenebilir. Analiz sonucunda tespit edilen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun test edilmesi amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucunda, öğretim üyelerinden çoğu zaman teşvik gördüğünü belirten psikolojik danışman adaylarının puan ortalamalarının ($Ort. = 92.55$) öğretim üyelerinden bazen ($Ort. = 89.17$), nadiren ($Ort. = 87.32$) ve hiçbir zaman ($Ort. = 84.38$) teşvik görmediğini belirtenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğretim üyelerinin psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini geliştirmeleri yönünde teşvik etme sıklığının iyilik hali alt boyutları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) üzerindeki etkisinin incelenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analizde İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Buna göre teşvik etme sıklığının katılımcıların iyilik hali alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır [Wilk's λ : .822, $F(20, 803) = 2.443$, $p < .001$]. Wilk's λ bağılı olarak çoklu değişkenli kısmi η^2 .048 bulunmuştur.

Daha sonrasında MANOVA'nın takip testi olarak her bir bağımlı değişken için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Buna göre; yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma [$F(3, 247) = 7.547$, $p < .001$, bilişsel iyilik hali [$F(3, 247) = 3.935$, $p = .004$], duygusal iyilik hali [$F(3, 247) = 5.559$, $p < .001$] alt boyutları için öğretim üyelerinin iyilik halini geliştirmeye yönelik onları “çoğu zaman” teşvik ettiğini belirten katılımcıların ortalamaları anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ancak yapılan varyans analizi sonrasında fiziksel iyilik hali ve sosyal iyilik hali alt boyutları için gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Psikolojik danışman eğitimcilerinin, psikolojik danışman adaylarına kendilerinin farkına varma ve iyilik hallerine giden yolculukta yardımcı olma sorumluluğu, Psikolojik Danışman Eğitimi ve Süpervizyonu Derneği (ACES, 2005) gibi amacı psikolojik danışman eğitimini ilerletmek olan çeşitli kuruluşlar tarafından da vurgulanmaktadır. Psikolojik Danışma ve İlgili Eğitim Programları Akreditasyon Konseyi (CACREP, 2016) standartlarında da vurgulandığı üzere psikolojik danışman eğitimcilerinin öz bakımı öğretmek, kişisel gelişim için fırsatlar sağlamak ve iyilik hali bakımından rol model olmak gibi etik bir yükümlülüğü vardır. Başka bir deyişle, psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini geliştirmeleri yönünde desteklemeleri ve onlara model olmaları mesleki bir sorumluluktur.

Psikolojik danışman eğitimi programlarına iyilik hali odaklı bir anlayışın yerleştirilmesi konusunda psikolojik danışman eğitimcileri oldukça önemli bir konumdadır. Gleason ve diğerleri (2019), psikolojik danışman eğitimcilerinin öğrencileriyle sağlam ilişkiler kurmasının bireysel olarak öğrenciler hakkında daha fazla bilgi edinmeleri ve iyilik hali ve öz bakım konusundaki ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına olanak sağlayacağını belirtmiştir. Psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini geliştirmek konusunda teşvik etmeleri, psikolojik danışman adaylarına iyilik halleriyle rol model olmalarının psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Yager ve Tovar-Blank, 2007).

Yapılan çalışmanın bulguları da alanyazındaki bu bilgileri destekler nitelikte bulunmuştur. Öğretim üyelerinden iyilik hallerini geliştirmeleri konusunda her zaman teşvik edildiğini belirten psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri diğer gruplara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Dolayısıyla psikolojik danışman eğitimcilerinin psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini artırma konusunda teşvik etme düzeylerinin, psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu yorumu yapılabilir.

Anabilim Dalının Ders Dışı Etkinlikler Düzenleme Sıklığına Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik danışman adaylarının iyilik hali toplam puanlarının, anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığına göre farklılığının ortaya konulması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Anabilim Dalının Ders Dışı Etkinlikler Düzenleme Sıklığına Göre İyilik Hali

Anabilim Dalının Ders Dışı Etkinlikler Düzenleme Sıklığı	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Bu tür etkinlikler devamlı yapılıyor	32	89.89	11.67			
Bu tür etkinlikler kısmen yapılıyor	167	88.00	11.39	250	0.34	.96
Bu tür etkinlikler hiç yapılmıyor	52	85.38	10.68			

Tablo 10’da görüldüğü üzere, psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır [$F(1, 250) = .34; p > .05$]. Analiz sonuçlarına göre, anabilim dalı bünyesinde sunulan ders dışı aktivitelerin sıklığının psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Anabilim dalının ders dışı etkinlikler düzenleme sıklığının iyilik hali alt boyutları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) üzerindeki etkisinin incelenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analizde İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Buna göre etkinliklerin devamlı olarak sunulmasının, kısmen sunulmasının ve hiç etkinlik yapılmamasının katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutlardan aldıkları puanlar açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. [Wilk’s λ : .984 , $F(10, 488) = .394, p = .94$].

Yager ve Tovar-Blank (2007), psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini geliştirmenin yollarından biri olarak müfredat dışı aktivitelere yer verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Psikolojik danışman adaylarını kişisel veya grup etkinliklerine (örneğin yürüyüşler, yoga dersleri) katılmaya teşvik etmek, daha aktif bir yaşam tarzını teşvik etmeye yardımcı olabilir. Ücretsiz ya da düşük maliyetli atölye çalışmaları/dersler sağlamak bu tür katılımı teşvik edebilir (Wolf vd., 2012). İyilik hali odaklı bir anlayışın psikolojik danışman eğitime yerleştirilmesi açısından ders dışı aktiviteler yardımcı bir unsurdur. Aynı zamanda psikolojik danışman adaylarına iyilik hali ve öz bakım ile ilgili bilgilendirici çalışmalar da bu yolla yapılabilir. Anabilim dalı bünyesinde sunulan bu tür çalışmalar psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın bulguları, anabilim dalının ders dışı aktiviteler düzenleme sıklığının psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri ve iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. İyilik hali puanlarının ortalamaları arasında her ne kadar fark olsa da bu fark anlamlı bulunmamıştır. Ancak burada psikolojik danışman adaylarının anabilim dalının sunduğu ders dışı aktivitelere katılıp katılmadıkları araştırılmamıştır. Psikolojik danışman adayları anabilim dalının sunduğu ders dışı etkinlikler hakkında bilgi sahibi olsalar da bu etkinliklere katılmıyor da olabilirler. Dolayısıyla iyilik halleri de etkilenmiyor olabilir.

Anabilim dalı tarafından düzenlenen etkinliklerin daha detaylı bir şekilde incelenebilmesi için psikolojik danışman adaylarının ana bilim kapsamında düzenlenen

ders dışı aktivitelere yönelik Kişisel Bilgi Formunda bulunan açık uçlu soruya verilen cevapları bu başlık altında incelenmiş, kategorize edilmiş ve cevaplara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Anabilim Dalının Düzenlediği Ders Dışı Etkinlikler

Anabilim Dalı bünyesinde sunulan ders dışı etkinlikler	<i>n</i>	%
Konferanslar	31	14.69
Seminerler	70	33.17
Vaka Analizleri	13	6.16
Kitap Analizleri	9	4.26
Psikoeğitimler	8	3.79
Film Analizleri	24	11.37
Makale Tartışmaları	1	0.47
Atölye Çalışmaları	15	7.10
Söyleşiler	3	1.42
Kulüp Etkinlikleri	37	17.53

Katılımcılar eğitim gördükleri üniversitelerde anabilim dalının iyilik halini geliştirmeyi teşvik etmek için sunduğu ders dışı etkinliklere yönelik verdikleri cevaplar seminerler, kulüp etkinlikleri, konferanslar, film analizleri, atölye çalışmaları, vaka analizleri, kitap analizleri, psikoeğitimler, söyleşiler, makale tartışmaları etkinliklerinden oluşmaktadır. Tablo 11’de görüldüğü üzere, anabilim dalının sunduğu ders dışı etkinliklerde en fazla belirtilen etkinlik seminerdir ($n = 70$). En az bahsedilen etkinlik ise makale tartışmaları ($n = 1$) olarak belirtilmiştir.

Tablo 11’de belirtilen etkinliklere bakıldığında, sunulan etkinliklerin çoğunun bilişsel alan ile ilgili etkinlikler olduğu görülebilir. Bilgilendirici özellik taşıyan seminer, konferans gibi etkinlikler sıkça belirtilmiştir. Aslında bu tür bilgilendirici etkinlikler iyilik hali odaklı bir anlayış kapsamında oldukça faydalı olabilir. İyilik hali ve öz bakım ile ilgili bilgilendirici seminerlerin düzenlenmesi, psikolojik danışman adaylarının mesleğin olası risklerine karşı ve nasıl korunacaklarına ilişkin doğrudan bilgilendirilmesinde seminerler ve konferanslar oldukça faydalı olabilir. Kitap analizleri, film analizleri gibi bireylerin ortak bir amaç için bir araya geldikleri etkinlikler, hem ortak zevklerini paylaşma ve inceleme fırsatı sağlayabilir hem de psikolojik danışman adaylarına kendilerini ifade edebilecekleri ve belki yeni sosyal ilişkiler kurabilecekleri bir ortam sunabilir. Bu açıdan hem bilişsel iyilik haline hem de sosyal iyilik haline etki edebilecek etkinlikler olduğu yorumu yapılabilir. Ayrıca kitapların ve filmlerin kendilerinde

uyandırdığı duyguları fark etmek ve onları paylaşmak da duygusal iyilik haline etki edebilir.

Atölye çalışmaları, psikoeğitimler bilgilendirici olmanın yanı sıra psikolojik danışman adaylarının farkındalık kazanmalarına da yardımcı olabilir. Vaka analizleri ve makale tartışmaları, psikolojik danışman adaylarının fikirlerini başkalarıyla paylaşmaları, kendilerini ifade etmeleri ve farklı bakış açıları kazanmaları açısından önemli olabilir. Ki bu da diğer etkinlikler gibi hem bilişsel hem de sosyal iyilik hali alanına etki edebilecek özelliklerdendir.

Kişisel Bilgi Formunda geziler, piknikler, eğlenceler gibi cevaplar tek bir kategoride “Kulüp Etkinlikleri” başlığı altında toplanmıştır. Üniversitelerde faaliyet gösteren Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencilerinin oluşturduğu öğrenci kulüpleri özellikle son dönemlerde oldukça aktif olmalarıyla öne çıkmaktadırlar. Hem psikolojik danışman adaylarını meslekleri ile ilgili konularda tek bir çatı altında toplamak hem de sosyal bir ağ kurmak ve eğlenmek gibi açılardan oldukça fayda sağlayıcı görülmektedir. Bu özellikler psikolojik danışman adaylarının hem mesleki kimliklerini olası durumlara karşı korumaları açısından hem de sosyal ilişkiler kurup, ortak özelliklerle bir araya geldikleri kişilerle birlikte eğlenceli zamanlar geçirmeleri açısından önemlidir. Genel olarak bakıldığında psikolojik danışman adaylarının bilişsel, sosyal ve yer yer fiziksel iyilik hallerini geliştirmeleri açısından önemli bir topluluktur. Toplamda 251 psikolojik danışman adayı ile yürütülen bu çalışmada sadece 37 katılımcının kulüp etkinlikleri düzenlendiğini belirtmesi oldukça dikkat çekicidir. Bu doğrultuda araştırma kapsamındaki 17 üniversitenin anabilim dallarının, psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin geliştirilmesi konusunda çoklu fayda sağlayabilecek olan PDR öğrenci kulüplerinin aktivitelerine destek vermede yetersiz kaldıkları yorumu yapılabilir.

Genel olarak Tablo 11 incelendiğinde, anabilim dalının sunduğu etkinliklerin daha çok bilişsel ve sosyal iyilik hali alanlarına etki edebilecek etkinlikler olduğu görülmektedir. Ancak iyilik hali bütüncül bir yapıya sahiptir. Bireylerin zihinsel, ruhsal, duygusal ve fiziksel alanlarda gelişimlerini ve iyi olmalarını destekler. Dolayısıyla sunulan etkinliklerin de bu beş alana yönelik olması beklenmektedir. Fiziksel, duygusal ve manevi alanlara yönelik etkinliklerin sunulması, psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin gelişmesini bütüncül olarak destekleyecektir.

Eğitim Gördükleri Üniversitelerin İyilik Halini Artırmaya Yönelik Etkinlikler Düzenleme Durumuna Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerinin, eğitim gördükleri üniversitelerin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler düzenleme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversitelerin Etkinlik Sunma Durumlarına Göre İyilik Hali

Etkinlik Düzenleme	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Evet	134	89.44	10.84	249	1.333	.223
Hayır	117	87.50	12.16			

Tablo 12’de görüldüğü üzere, üniversitenin iyilik halini artırmak için etkinlik düzenlemesi ve düzenlememesi durumu ile katılımcıların İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının karşılaştırılması için uygulanan *t*-testi sonucunda genel iyilik hali düzeylerinin etkinlik düzenlenmesi ve düzenlenmemesi durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür [$t = 1.333$ $p > .05$].

Üniversitelerin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler düzenleme durumunun iyilik hali alt boyutları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) üzerindeki etkisinin incelenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analizde İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Buna göre üniversitenin etkinlikler düzenleyip düzenlememesinin katılımcıların iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır [Wilk’s λ : .982 , $F(1, 249) = .920$, $p = .469$].

Bir önceki bölümde bahsedildiği gibi, ders dışı aktivitelerin psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri üzerinde olumlu etkisi olabileceği düşünülmektedir. Üniversite bünyesinde sunulan ders dışı aktiviteler daha geniş çapta sunulması, katılımcıların farklı bölümlerden olması, daha büyük maliyetli etkinliklerin düzenlenebiliyor olması açısından anabilim dalının sunduğu ders dışı etkinliklerden ayrılmaktadır. Ancak araştırmanın bulguları, psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali puanlarının ve alt boyutlardan aldıkları puanların üniversitenin ders dışı aktiviteler sunma durumuna

göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Böyle bir bulguya ulaşılmasının olası bir açıklaması, üniversitenin ders dışı etkinlikler sunmasının psikolojik danışman adaylarının bu etkinliklere katılıyor olduğunu göstermemesiyle alakalı olabilir. Ancak yine de üniversitelerin ders dışı etkinlik imkânı sunuyor olması önemlidir.

Üniversitelerin sunduğu ders dışı etkinliklerin daha detaylı incelenebilmesi için, psikolojik danışman adaylarının Kişisel Bilgi Formunda verdikleri cevaplar kategorize edilmiş ve bu cevaplara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Üniversite Bünyesinde Sunulan Ders Dışı Etkinlikler

Üniversite Bünyesinde Sunulan Ders Dışı Etkinlikler	<i>n</i>	%
Topluluk Faaliyetleri	18	10.28
Seminerler	6	3.42
Sportif Turnuvalar	32	18.28
Tiyatro	25	14.28
Bahar Şenlikleri	15	8.57
Bisiklet Turları	9	5.14
Sergiler	9	5.14
Söyleşiler	2	1.14
Konserler	21	12
Geziler	11	6.28
Çeşitli Kurslar	19	10.85
Film Gösterimleri	18	10.28

Katılımcılar üniversite bünyesinde iyilik halini artırmaya yönelik düzenlenen etkinliklere verdikleri yanıtlar; sportif turnuvalar, tiyatro, konserler, çeşitli kurslar, topluluk faaliyetleri, film gösterimleri, bahar şenlikleri, geziler, bisiklet turları, sergiler, seminerler, söyleşiler başlıkları altında toplanmıştır. Tablo 13'te görüldüğü üzere, katılımcılar tarafından en sık belirtilen etkinlik sportif turnuvalardır ($n = 32$). Bunu tiyatro ($n = 25$) ve çeşitli kurslar ($n = 19$) takip etmektedir.

Genel olarak Tablo 13'e bakıldığında, belirtilen etkinliklerin çoğunun fiziksel iyilik hali alanına etki edebilecek etkinlikler olduğu göze çarpmaktadır. Bisiklet turları, geziler, sportif turnuvalar, topluluk faaliyetleri öğrencilerin fiziksel iyilik hallerini geliştirmelerinde fayda sağlayabilir. Bahar şenlikleri, konserler, topluluk faaliyetleri ve çeşitli kurslar da öğrencilere sosyalleşmeleri için bir fırsat sunabilir. Sergiler, film gösterimleri, tiyatro gibi etkinlikler öğrencilerin entelektüel uyarımlarını artırabilir ve dolayısıyla bilişsel iyilik hallerinin desteklenmesi açısından önemli olabilir. Ancak yanıt

veren kişi sayılarına bakıldığında üniversitelerin bu tür etkinlikler düzenlemekte yetersiz kaldıkları dikkat çekmektedir. Tablo 13’ te görüldüğü üzere, 251 kişiden oluşan çalışma grubunun neredeyse yarısı ($n = 117$) eğitim gördükleri üniversitelerde bu tür etkinliklerin yapılmadığını belirtmişlerdir.

Alanyazında üniversitelerin sanatsal ve sportif faaliyetler düzenlemeleri, öğrencilerin iyilik hallerini geliştirmeleri açısından önemli görölmektedir (Yager ve Tovar-Blank, 2007). Özellikle COVID-19 pandemisi döneminde çevrim içi eğitime geçilmesiyle birlikte öğrencilerin kampüs yaşamı ile ilgili deneyimlerinin sekteye uğradığı düşünöldüğünde hem COVID-19 pandemi dönemi ve sosyal izolasyonun olumsuz etkilerini azaltmak için hem de kampüs yaşamından uzak kalan öğrencilerin tekrar uyum sağlamaları açısından bu tür etkinlikler düzenlenmesi oldukça fayda sağlayabilir. Ancak ders dışı etkinliklerin psikolojik danışman adaylarının ve diğeri öğrencilerin iyilik hallerinin arttırılmasında bu kadar önemli görölürken, araştırmanın bulguları üniversitelerin iyilik halini geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlemeleri konusunda yetersiz kaldıklarını göstermektedir.

Üniversitenin Düzenlediğı İyilik Halini Arttırmaya Yönelik Etkinliklere Katılım Sıklığına Göre Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik danışman adaylarının iyilik hali toplam puanlarının, üniversitenin düzenlediğı ders dışı etkinliklere katılım sıklığına göre farklılığının ortaya konulması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14

Üniversitenin Düzenlediğı Etkinliklere Katılım Sıklığı ve İyilik Hali

Etkinliklere Katılım Sıklığı	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Her Zaman	79	86.19	12.25			
Çoğu Zaman	57	89.63	12.25	246	1.850	.12
Bazen	78	88.91	11.46			
Nadiren	29	89.83	10.10			
Hiçbir Zaman	8	95.63	10.60			

Tablo 14’te görüldüğü üzere, psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri üniversitenin düzenlediği etkinliklere katılım sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($F(1, 246) = 1.850; p > .05$). Analiz sonuçlarına göre üniversite bünyesinde sunulan ders dışı aktivitelere katılım sıklığının psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Üniversitelerin düzenlediği iyilik halini artırmaya yönelik etkinliklere katılım sıklığının iyilik hali alt boyutları (yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal) üzerindeki etkisinin incelenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analizde İyilik Hali Yıldızı Ölçeğinin alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınmıştır. Buna göre üniversitenin düzenlediği etkinliklere katılım sıklığının katılımcıların iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır [Wilk’s λ : .899 , $F(20, 803) = 1.309, p = .164$].

Ders dışı etkinlikler, öz bakım stratejisi olarak görülebilir. Müfredat dışında düzenlenen etkinliklere katılım sosyal ilişkileri geliştirmeye ve eğitim sürecinin stresinden uzaklaşmaya yardımcı olabilir. Dolayısıyla iyilik halini geliştirme konusunda bu tür etkinliklere katılım bir yol olarak görülebilir. Ders dışı etkinliklere katılımın, iyilik halini artırmanın yanı sıra başka faydaları da vardır. Bu faydalardan biri öğretim üyeleri ve öğrencilerin arasındaki ilişkileri sağlamlaştırmaya yardımcı olmasıdır. Özellikle öğretim üyelerine mesai saatlerinde ilişki kurma konusunda çekingen olabilecek öğrencilerle bağlantı kurmak açısından önemlidir. Aynı zamanda ilişki kurmayı kolaylaştırmanın yanı sıra öğretim üyeleri de ders dışı etkinliklere katılarak iyilik hali ve öz bakım konusunda psikolojik danışman adaylarına rol model olabilirler (Gleason vd., 2019).

Çalışmanın bulguları üniversite bünyesinde sunulan etkinliklere katılım sıklığının psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgular alanyazındaki bilgilere paralel bulunmamıştır. Tabloda görüldüğü üzere, en yüksek ortalama etkinliklere katılım sıklığı “hiçbir zaman” olan katılımcılara aittir. Bu durumda psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri üzerinde farklı faktörlerin etkili olmuş olabileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca COVID-19 döneminde bu tür etkinliklerin sekteye uğraması, etkinliklere katılmış olan psikolojik danışman adaylarının şu anki iyilik hallerine etkisini azaltmış olabileceği de düşünülmelidir.

Psikolojik Danışman Adaylarının Anabilim Dalından Beklentilerine İlişkin Bulgular ve Yorumları

Psikolojik danışman adaylarının anabilim dalından beklentilerine ilişkin Kişisel Bilgi Formunda bulunan açık uçlu soruya verilen yanıtlar bu başlık altında incelenmiş, kategorize edilmiş ve cevaplara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Anabilim Dalından Beklentiler

Anabilim Dalından Beklentiler	n	%
Öğrencilere bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmesi	56	16.18
Uygulamalı eğitime ağırlık verilmesi	25	7.22
İyilik hali ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenmesi	36	10.40
Ders içeriklerinin iyilik halini artıracak şekilde düzenlenmesi	8	2.31
Öğrencilere yönelik psikolojik danışma gruplarının düzenlenmesi	39	11.27
Öğretim üyelerinin öğrencilerle daha çok ilgilenmesi	33	9.53
İyilik hali ve öz bakıma yönelik derslerin açılması	65	18.78
Ders dışı aktivitelerin artırılması	25	7.22
İyilik hali ve öz bakım ile ilgili psikoeğitimlerin düzenlenmesi	21	6.09
Öğretim üyelerinin öğrencilere rol model olması	8	2.31
Psikolojik yardım hizmetlerine kolay bir şekilde ulaşabilmek	8	2.31
Öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik daha duyarlı olunması	8	2.31
Sınıf mevcudunun daha az olması	4	1.15
Düzenlenen etkinlik ve faaliyetlerin daha iyi bir şekilde duyurulması	8	2.31

Katılımcıların anabilim dallarından iyilik hallerini geliştirmeye yönelik beklentilerine ilişkin verdikleri yanıtlar; iyilik hali ve öz bakım ile ilgili derslerin açılması, öğrencilere bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmesi, öğrencilere yönelik psikolojik danışma gruplarının düzenlenmesi, iyilik hali ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenmesi, öğretim üyelerinin öğrencilerle daha çok ilgilenmesi, uygulamalı eğitime ağırlık verilmesi, ders dışı aktivitelerin artırılması, iyilik hali ve öz bakım ile ilgili psikoeğitimlerin düzenlenmesi, ders içeriklerinin iyilik halini artıracak şekilde düzenlenmesi, öğretim üyelerinin öğrencilere rol model olması, psikolojik yardım hizmetlerine kolay bir şekilde ulaşabilmek, öğrencilerin ihtiyaçlarına daha duyarlı olunması, düzenlenen etkinlik ve faaliyetlerin daha iyi bir şekilde duyurulması, sınıf mevcudunun daha az olması başlıkları altında kategorilendirilmiştir. Tablo 15'te görüldüğü üzere, katılımcıların iyilik hallerini geliştirmeye yönelik anabilim dalından en çok iyilik hali ve öz bakımla ilgili derslerin açılmasını beklemektedirler ($n = 65$).

Bunu öğrencilere bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmesi takip etmektedir ($n = 56$).

Kişisel Bilgi Formunda katılımcılar iyilik hali ve öz bakım ile ilgili derslerin açılması ile ilgili beklentilerinde, bu konularda daha çok bilgi sahibi olmak ve kendilerini korumak için neler yapmaları gerektiğini öğrenmek açısından derslerin açılmasının faydalı olabileceğini belirtmişlerdir. Çoğu katılımcı ders programlarında işlevsiz olarak nitelendirdikleri derslerin yerine iyilik hali ve öz bakıma yönelik derslerin eklenmesinin daha faydalı olabileceğini düşünmektedir. Ders programlarına iyilik hali ve öz bakıma yönelik derslerin eklenmesi, iyilik hali odaklı bir anlayışın benimsenmesinde oldukça etkili ve önemli bir adımdır. Roach ve Young (2007) yürüttükleri çalışmada iyilik haline yönelik ders alan katılımcıların iyilik hali düzeylerinin ders almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yager ve Tovar-Blank (2007) de iyilik hali ve öz bakım kavramının kısa bir ders süresi boyunca konuşulan bir konu olmaktan çok başlı başına bir ders olarak ele alınması gerektiğini savunmuştur.

İkinci sırada yer alan başlık ise “Öğrencilere bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmesi” başlığıdır. Açık uçlu soruya bir katılımcı *“İkinci sınıftayken yüksek lisans öğrencilerinden bireysel psikolojik danışma hizmeti almıştım ve bana çok iyi gelmişti. Keşke hep böyle bir fırsatımız olsa çünkü daha sonra medikoya gittiğimde bir daha sıra bulamadım”* cevabını vermiştir. Diğer bir katılımcı ise *“Kendimiz psikolojik danışma vermeye başlamadan önce kendi sorunlarımızla baş etmeyi öğrenmek için önce biz psikolojik danışmanlar bu süreçten geçmeli bence”*, buna benzer olarak başka bir katılımcı *“Hepimizin psikolojik danışman koltuğuna oturmadan önce danışan koltuğuna oturarak bu süreci deneyimlememiz gerektiğini düşünüyorum”* yanıtını vermiştir. Psikolojik danışman adayları genel olarak mesleğe başlamadan önce kendilerinin bir psikolojik danışma sürecinden geçmeleri gerektiğini düşünmektedirler. Bu yanıtı veren çoğu katılımcı okudukları üniversitelerde sunulan bireysel psikolojik danışma hizmetinin yetersiz kaldığını ifade etmişlerdir.

Üçüncü sırada, psikolojik danışman adaylarına grupla psikolojik danışma hizmeti verilmesine yönelik beklenti yer almaktadır. Bu konuyla ilgili beş katılımcı üniversite yaşamlarının başında oryantasyon uygulamaları kapsamında aldıkları grupla psikolojik danışma hizmetinin onlar için çok etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bir katılımcı *“Daha önce bir psikolojik danışma grubuna katılmıştım okulda. Stresi yönetme ile ilgiliydi ve bana çok iyi gelmişti. Ama psikolojik danışma grupları çok sık açılmıyor ve açılrsa bile*

kontenjanlar çok az oluyor. Keşke daha fazla gruba psikolojik danışma yapılsaydı” cevabını vermiştir. Psikolojik danışman adaylarına gruba psikolojik danışma hizmeti verilmesi, hem bir psikolojik danışman olarak bir gruba dâhil olma, grubun aşamalarını bir üye olarak deneyimleme, gruptaki dinamikleri keşfetme açısından fayda sağlayabileceği gibi hem de yaşadıkları problemlere benzer sorunlar yaşayan kişilerle bir araya gelip bir destek hissetmeleri açısından da önemli olabilir.

İyilik hali ve öz bakım ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenmesine yönelik beklenti dördüncü sırada yer almaktadır. Veri toplama süreci esnasında bazı katılımcılar iyilik hali ve öz bakım kavramlarıyla ilk kez karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Psikolojik danışman eğitimi programlarında olsalar bile bu kavramlarla daha önce karşılaşmamış olmaları, özellikle eğitimlerinin son aşamasında, oldukça dikkat çekicidir. Bu durum her ne kadar psikolojik danışman adayı olsalar da iyilik hali ve öz bakım konusunda önemli düzeyde bilgi eksikliklerinin olduğunu göstermektedir. Seminerler bu konuda oldukça fayda sağlayabilir. İyilik hali ve öz bakıma yönelik olarak psikolojik danışman adaylarının bilgi sahibi olmaları için bu konularla ilgili bilgi vermeye yönelik seminerlerin düzenlenmesi oldukça fayda sağlayabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik sonuçlarla birlikte araştırmacılara ve psikolojik danışman eğitimcilerine yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini program değişkenleri açısından incelemektir. Çalışmanın genel amacı ve alt amaçlarına yönelik sonuçlara aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

1. İyilik hali ve öz bakım becerilerine yönelik ders alan ve almayan psikolojik danışman adaylarının iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. İyilik halinin alt boyutları açısından incelendiğinde iyilik hali ve öz bakıma yönelik ders almanın iyilik halinin alt boyutları üzerinde bir etkisi bulunamamıştır.
2. Katılımcılar iyilik hali ve öz bakımla ilgili olarak; Karakter ve Değer Eğitimi, Manevi Danışmanlık, İnsan İlişkileri ve İletişim, Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması, Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri, Travma Sonrası Psikolojik Danışma, Cinsel Sağlık Eğitimi, Krize Müdahale, Psikolojik Danışma Kuramları, Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları, Psikolojik Danışma Becerileri, Beslenme ve Sağlık, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma, Eğitimde Drama, Yakın ilişkiler Psikolojisi, Öz Bakım Becerileri, Psikolojik Danışmada İyilik Hali derslerini almışlardır.
3. Kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşündükleri dersler almış olmalarının psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Kişisel farkındalığa yönelik ders almış olma ile iyilik halinin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Kişisel farkındalığa yönelik ders almış olan katılımcıların iyilik hali alt boyutlarından yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal ve sosyal iyilik

hali puanlarının ders almayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4. Katılımcılar; Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması, Psikolojik Danışma Becerileri, Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri, Kişilik Kuramları, Psikolojik Danışma Kuramları, Travma Sonrası Psikolojik Danışma, Krize Müdahale, Manevi Danışmanlık, Karakter ve Değer Eğitimi, Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma, İnsan İlişkileri ve İletişim, Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma, Cinsel Sağlık Eğitimi, Ruh Sağlığı ve Psikolojik Danışma, Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi, Duygu Yönetimi derslerinde kişisel farkındalık geliştirdiklerini düşünmektedirler.
5. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri ve iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar, öğretim üyelerinin katılımcıları iyilik halini artırmaya yönelik teşvik etme sıklığına göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmaktadır. Öğretim üyelerinden “her zaman” teşvik gördüğünü belirten katılımcıların genel iyilik halleri diğerlerine göre daha yüksektir. İyilik hali alt boyutları açısından ise, öğretim üyelerinin onları her zaman teşvik ettiğini belirten katılımcıların yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma alt boyutu ile duygusal iyilik hali alt boyutu puanları diğerlerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
6. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri ve iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar ana bilim dalının ders dışı aktiviteler düzenleme sıklığına göre farklılaşmamaktadır.
7. Katılımcıların eğitim gördükleri üniversitelerde anabilim dalları iyilik halini geliştirmeye yönelik; seminerler, kulüp etkinlikleri, konferanslar, film analizleri, atölye çalışmaları, vaka analizleri, kitap analizleri, psikoeğitimler, söyleşiler, makale tartışmaları etkinliklerini sunmaktadır.
8. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri ve iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar eğitim gördükleri üniversitelerin ders dışı aktiviteler düzenleme durumuna göre farklılaşmamaktadır.
9. Psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeyleri ve iyilik hali alt boyutlarından aldıkları puanlar üniversitenin iyilik halini geliştirmeye yönelik sunduğu etkinliklere katılım sıklıklarına göre farklılaşmamaktadır.
10. Katılımcıların eğitim gördükleri üniversiteler iyilik halini geliştirmeye yönelik olarak; sportif turnuvalar, tiyatro, konserler, çeşitli kurslar, topluluk faaliyetleri,

film gösterimleri, bahar şenlikleri, geziler, bisiklet turları, sergiler, seminerler, söyleşiler düzenlemektedir.

11. Katılımcılar iyilik hallerinin geliştirilmesi yönünde anabilim dallarından iyilik hali ve öz bakım ile ilgili derslerin açılmasını, öğrencilere bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmesini, öğrencilere yönelik psikolojik danışma gruplarının düzenlenmesini, iyilik hali ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenmesini, öğretim üyelerinin öğrencilerle daha çok ilgilenmesini, uygulamalı eğitime ağırlık verilmesini, ders dışı aktivitelerin artırılmasını, iyilik hali ve öz bakım ile ilgili psikoeğitimlerin düzenlenmesini, ders içeriklerinin iyilik halini artıracak şekilde düzenlenmesini, öğretim üyelerinin öğrencilere rol model olmasını, psikolojik yardım hizmetlerine kolay bir şekilde ulaşabilmeyi, öğrencilerin ihtiyaçlarına daha duyarlı olunmasını, düzenlenen etkinlik ve faaliyetlerin daha iyi bir şekilde duyurulmasını ve sınıf mevcutlarının daha az olmasını beklemektedirler.

Öneriler

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak çeşitli öneriler sunulmuştur. Öneriler araştırmacılar ve psikolojik danışman eğitimcilerine yönelik olarak iki başlık altında toplanmıştır.

Araştırmacılar için Öneriler

Bu kısımda araştırmacılar yönelik öneriler sunulmuştur:

1. Araştırmanın bulguları öğretim üyelerinin psikolojik danışman adaylarını iyilik hallerini geliştirmeleri yönünde teşvik etmelerinin onların iyilik hali üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu durum psikolojik danışman eğitimcilerinin de psikolojik danışman adaylarının iyilik halleri üzerinde etkisi olan bir faktör olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman eğitimcilerinin hangi yönlerden psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini etkilediği bir araştırma konusu olabilir. Örneğin psikolojik danışman eğitimcilerinin iyilik halleri ve bu iyilik hallerinin psikolojik danışman adaylarına nasıl yansıdığı, öğrencilerle kurdukları iletişim ve onlara yaklaşım tarzları gibi konular bu doğrultuda incelenebilir.

2. Araştırmada alanyazında vurgulanandan farklı olarak iyilik hali ve öz bakım becerileri ile ilgili ders almanın bireylerin iyilik hali üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Ancak açık uçlu sorular kısmında belirtilen ve öz bakım ve iyilik hali ile ilgili ders aldıklarını belirten katılımcıların aslında verdikleri yanıtların doğrudan iyilik haline yönelik olmayan farklı dersler olduğu görülmektedir. Bu konuyla ilgili eğitim programındaki mevcut ders içeriklerinin iyilik halini nasıl etkilediği üzerine çalışmalar yapılabilir.
3. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini etkileyen bireysel faktörler dikkate alınmamıştır. Ancak alanyazında da bireysel faktörlerin iyilik hali üzerindeki etkisi önemle vurgulanmaktadır. Daha sonraki çalışmalar için program değişkenlerinin etkisi daha net gözlemlenmek istenilirse çalışma grubu bireysel faktörler üzerinden de spesifik hale getirilebilir.
4. Araştırmanın bulguları ve alanyazındaki çalışmalar psikolojik danışman eğitimcilerinin öğrencilerin iyilik halleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman eğitimcilerinin iyilik halleri de bu konuda önemli olmaktadır. Psikolojik danışman eğitimcilerinin iyilik hali düzeyleri veya iyilik hallerini artırmaya yönelik çalışmalar alanyazına fayda sağlayabilir.
5. Bu çalışma için katılımcılar son sınıf lisans öğrencilerinden seçilmiştir. Ancak Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında lisansüstü düzeyde eğitim görmekte olan psikolojik danışmanlar için de iyilik halini etkileyen faktörler incelenebilir. İki örneklem grubunun yaşam dönemlerindeki stresörler, çalışma durumları, yaş grupları, ders programları ve okul ile etkileşimleri farklı olduğundan bu örneklem için de çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

Psikolojik Danışman Eğitimcileri İçin Öneriler

Bu kısımda psikolojik danışman eğitimcilerine yönelik öneriler sunulmuştur:

1. Bu çalışmada iyilik hali ve öz bakım ile ilgili ders aldığını belirten öğrencilerin sayısı her ne kadar fazla olsa da aldıkları dersler göz önüne alındığında sadece iki kişinin doğrudan iyilik hali ve öz bakım becerilerine yönelik dersler belirttiği görülmektedir. Ayrıca anabilim dalından beklentiler olarak yüksek oranda öğrenci, iyilik hali ve öz bakım ile ilgili bir ders açılmasının onların iyilik halini

artıracağını düşünmektedirler. Alanyazındaki bilgiler de bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ders programlarına iyilik hali ve öz bakım ile ilgili derslerin yerleştirilmesi bu çalışmada da görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının iyilik hali hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayabilir ve ders içerikleri iyilik hallerini artırmaya yardımcı olabilir.

2. Psikolojik danışman adaylarının anabilim dalından beklentileri olarak yüksek oranda belirttikleri bir diğer konu ise, öğrencilere psikolojik danışma uygulamalarına başlamadan önce bireysel psikolojik danışma hizmeti verilmesidir. Her öğrenci için üniversite bünyesinde bunu sağlamak zaman ve kaynak açısından zorlayıcı olabilir ancak öğretim üyelerinin öğrencileri bireysel psikolojik danışma almaları için teşvik etmeleri de bu konuda önemli olabilir.
3. Araştırmada açık uçlu sorulardan elde edilen bir diğer önemli bulgu ise, öğrencilerin anabilim dalından beklentiler kısmında belirttiği ders dışı etkinliklere ağırlık verilmesidir. Özellikle farklı alanlara hitap eden ders dışı aktivitelerin öğrencilerin iyilik hallerini artıracığı düşünülmektedir.
4. İyilik hali konusu ile ilgili olarak üniversitelerde çeşitli bilgilendirici seminerler, konferanslar düzenlenmesi öğrencilerin bu konuyla ilgili farkındalık sağlamaları, öz bakıma dikkat çekmek ve iyilik halini korumanın önemini vurgulamak açısından önemli olabilir.
5. İyilik hali ve öz bakımın sadece etik dersinde bir ders süresince konuşulan bir konu olmasından ziyade iyilik halini korumanın önemi diğer derslerde de vurgulanabilir ve öğrencilerle tartışılabilir. Ders içeriklerinde öğrencilerin iyilik hallerini geliştirebilecek uygulamalar, ödevler, sınıf içi tartışmalar yapılması da faydalı olabilir.
6. Üniversite ve anabilim dalı bünyesinde düzenlenen aktivitelerle ilgili olarak çoğu katılımcı açık uçlu soru kısımlarında etkinlikler ile ilgili duyuruların yetersiz kaldığını belirtmiştir. Yapılan etkinliklerin daha geniş bir çevreye duyurulması katılımı artıracak ve daha fazla öğrencinin iyilik halinin geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.
7. Lisans eğitimi sürecinde verilen süpervizyonlarda iyilik hali odaklı bir modelin benimsenmesi psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerini artırmaları ve öz bakımın önemini fark etmeleri açısından önemli olabilir.
8. Araştırma sonuçlarında da belirtildiği üzere, öğretim üyelerinin iyilik halini artırmaya yönelik teşvik etmeleri öğrencilerin iyilik hallerini etkilemektedir.

Ayrıca elde edilen bulguların önemli bir kısmı psikolojik danışman eğitimcilerinin öğrencilerin iyilik hali üzerinde önemli derecede etkiye sahip olduklarını göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman eğitimcilerinin de öğrencilere iyilik hali ve öz bakım konusunda rol model olmaları iyilik halinin geliştirilmesinde fayda sağlayabilir. Bu yüzden de psikolojik danışman eğitimcilerinin de tükenmişlik gibi sorunlar yaşamaması için onların da iyilik hallerine odaklanmak ve bu konuda çalışmalar yapmak faydalı olabilir.



KAYNAKLAR

- Abood, D. A., & Conway, T. L. (1992). Health value and self-esteem as predictors of wellness behavior. *Health Values: Journal of Health Behavior, Education & Promotion*, 16(3), 20–26. Retrieved from: <https://apps.dtic.mil/>
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165–173. doi: 10.1080/07448480009595692
- Adams, J. R. (2012). Spiritual issues in counseling: What do students perceive they are being taught? *Counseling and Values*, 57(1), 66–80. doi: 10.1002/j.2161-007X.2012.00009.x
- Adler, A. (2008). *Psikolojik Aktivite*. (B. Çorakçı Çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2016). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (K. Şipal Çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2016). *Yaşama Sanatı*. (Çev. K. Şipal), İstanbul: Say Yayınları.
- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite İkinci Sınıf Öğrencilerinin İyilik Hali Boyutlarına Göre Özyeterlik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Alameda, A. M. (2009). *Effect of a 15-week wellness course on health indicators and six areas of wellness in college students* (Unpublished doctoral dissertation). Lindenwood University, Missouri, United States.
- American Counseling Association [ACA]. (2014). *2014 Code of ethics: As approved by the ACA Governing Council*. USA.
- Anderson, K. (1999). Promoting employee health: A guide to workplace wellness. *Professional Safety*, 44(3), 15–18. Retrieved from: <https://www.proquest.com/>
- Ardell, D. B. (2010). Wellness models of the past and the new real wellness model of the future. Retrieved from: <http://www.seekwellness.com/>
- Ardell, D. B. (1988). The history and future of the wellness movement. In J. P. Opatz (Ed.), *Wellness promotion strategies: Selected proceedings of the eighth annual National Wellness Conference*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Ardell, D. B. (1977). *High-level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease*. Ohio: Union Institute and University.
- Ardell, D. B. (2011). Building wellness models. *AMAA Journal*, 24(3), 9–10. Retrieved from: <https://link.gale.com/>

- Askegaard, M. L. (2000). *The impact of a college wellness course on wellness knowledge, attitude, and behavior* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Dakota, North Dakota, United States.
- Aten, J. D., Strain, J. D., & Gillespie, R. E. (2008). A transtheoretical model of clinical supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 2(1), 1–9. doi:10.1037/1931-3918.2.1.1
- Balkin, R. S., & Perepiczka, M. (2010). Relationship between wellness and age, matriculation, and relationship status of counselor education doctoral students. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 49, 203–216. doi:10.1002/j.2161-1939.2010.tb00098.x
- Barnes, M. D. (1996). Using Storyboarding to determine components of wellness for university students. *Journal of American College Health*, 44(4), 180–183. doi:10.1080/07448481.1996.9937527
- Barnett, N. G. (2015). *The relationship of wellness and wellness practices to burnout among counselors and counselors-in-training* (Unpublished doctoral dissertation). Mercer University, Atlanta, United States.
- Benson, H., & Stuart, E. M. (1993). *The wellness book: The comprehensive guide to maintaining health and treating stress-related illness*. New York: Simon and Schuster.
- Blount, A. J., Bjornsen, A. L., Kissinger, D. B., Schneider, K., & Vik, L. (2022). Wellness and Professional Quality of Life in Counselor-in-Training Interns: Assessment of Wellness and Non-Wellness-Infused Supervision. *Journal of Wellness*, 3(3), 9. doi: 10.55504/2578-9333.1065
- Blount, A. J., & Mullen, P. R. (2015). Development of an integrative wellness model: Supervising counselors-in-training. *The Professional Counselor*, 5(1), 100. Erişim adresi: <https://digitalcommons.unomaha.edu/>
- Borders, L. D. (1992). Learning to think like a supervisor. *The Clinical Supervisor*, 10(2), 135–148. doi:10.1300/J001v10n02_09
- Bradley, J., & Post, P. (1991). Impaired students: Do we eliminate them from counselor education programs? *Counselor Education and Supervision*, 31(2), 100–108. doi:10.1002/j.1556-6978.1991.tb00148.x
- Bray, S. R., & Born, H. A. (2004). Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181–188. doi: 10.3200/JACH.52.4.181-188
- Bride, B. E., & Kintzle, S. (2011). Secondary traumatic stress, job satisfaction, and occupational commitment in substance abuse counselors. *Traumatology*, 17(1), 22–28. doi:10.1177/1534765610395617

- Glenn, M., Leppma, M., & Thorne, K. (2015). Clinical supervisors' perceptions of counselor characteristics associated with effective and well-balanced practices. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 46(4), 29–36. doi: 10.1891/0047-2220.46.4.29
- Briggs, M. K., & Shoffner, M. F. (2006). Spiritual wellness and depression: Testing a theoretical model with older adolescents and midlife adults. *Counseling and Values*, 51(1), 5–20. doi:10.1002/j.2161-007x.2006.tb00062.x
- Brooks Jr, C. W., & Matthews, C. O. (2000). The relationship among substance abuse counselors' spiritual well-being, values, and self-actualizing characteristics and the impact on clients' spiritual well-being. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 21(1), 23–33. doi:10.1002/j.2161-1874.2000.tb00149.x
- Carter, L. A., & Barnett, J. E. (2014). *Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for graduate students in psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Cagle, B. (2000). *A survey of the status of the lifetime wellness course in Tennessee* (Unpublished doctoral dissertation). Middle Tennessee State University, Tennessee, United States.
- Cernat, A. (2021). Are web survey answers similar to face to face ones? Erişim adresi: <https://www.ncrm.ac.uk/>
- Chandler, B. B. (1985). Wellness: a campus moves toward encouraging positive lifestyle choices. *Health Education*, 16(4), 17–19. doi: 10.1080/00970050.1985.10610064
- Chandler, C., Bodenhamer-Davis, E., Holden, J. M., Evenson, T., & Bratton, S. (2001). Enhancing personal wellness in counselor trainees using biofeedback: An exploratory study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 26(1), 1–7. doi:10.1023/a:1009548719340
- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006). Teaching self care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494–509. doi: 10.1177%2F0022167806290215
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P., & Christopher, S. B. (2012). "Perceptions of the long-term influence of mindfulness training on counselors and psychotherapists: A qualitative inquiry": Erratum. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 248. doi: 10.1177/0022167811416192
- Cohen, M. (2010). Wellness and the thermodynamics of a healthy lifestyle. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 5–12. doi: 10.1080/18377122.2010.9730326

- Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J., & Swift, J. K. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology*, 10(4), 188–187. doi:10.1037/tep0000130.-
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs [CACREP]. (2016). *CACREP accreditation standards and procedures manual*. Alexandria, VA: Author. Retrieved from: <http://www.cacrep.org/>
- Copeland, W. E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., Rettew, J., Hudziak, J. J. (2021). Impact of COVID on college student mental health and wellness. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(1), 134–141. doi: 10.1016/j.jaac.2020.08.466
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th Ed.). USA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (8. Baskı). (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Croese, R., & Nicholas, D. R. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 17(2), 149–157. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02190.x
- Culver, L. M. (2011). *Counselor perceptions of the efficacy of training and implementation of self-care strategies related to trauma work* (Unpublished doctoral dissertation). University of New Orleans, New Orleans, United States.
- Cummins, P. G., Massey, L., & Jones, A. (2007). Keeping ourselves well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46, 35–46. doi:10.1002/j.2161-1939.2007.tb00024.x
- Dattilio, F. M. (2015). The self-care of psychologists and mental health professionals: A review and practitioner guide. *Australian Psychologist*, 50(6), 393–399. doi: 10.1111/ap.12157
- Davies, J., Davies, R., & Heacock, S. (2003). A wellness program for faculty. *Educational Leadership*, 60(8), 68–71. Retrieved from: <https://elibrary.ru/>
- Davis, A. N. (2020). *Organizational culture as a predictor of counselors' wellness* (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, Minneapolis, United States.
- Degges-White, S., & Myers, J. E. (2006). Women at midlife: An exploration of chronological age, subjective age, wellness, and life satisfaction. *Adulthood Journal*, 5(2), 67–80. doi: 10.1002/j.2161-0029.2006.tb00018.x

- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192–206. doi: 10.33308/26674874.2021351256
- Dew, B. J. (2000). *The relationship among internalized homophobia, selfdisclosure, self-disclosure to parents, and wellness in adult gay males* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina, Greensboro, United States.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.34
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. (37). New York: Springer.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. doi:10.1207/s15327965pli0901_3
- Dinger, M. K., Watts, P. R., & Barnes, J. T. (1998). Development of the wellness knowledge, attitude, and behavior instrument. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2(2), 69–83. doi: 10.1207/s15327841mpee0202_2
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30–44. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness*. Arlington, VA: Beatty.
- Dunn, H. L. (1959). What high level wellness means. *Canadian Journal of Public Health*, 50(11), 447–457. Retrieved from: <https://www.jstor.org/>
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178, 110869. doi: 10.1016/j.paid.2021.110869
- Egan, G. (2011). *Psikolojik Danışma Becerileri* (Ö. Yüksel Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Elliott, T. R., & Marmarosh, C. L. (1994). Problem-solving appraisal, health complaints, and health-related expectancies. *Journal of Counseling & Development*, 72(5), 531–537. doi: 10.1002/j.1556-6676.1994.tb00987.x
- Fedorovich, S., & Boyle, C. R. (1992). Recommendations for using research as a means of individualising campus wellness programs. *College Student Affairs Journal*, 11(3), 38–43. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/>
- Floater, K., & Klumphy, T. (1998). You need all the spokes to balance a ride: Wellness and the involved student. *Campus Activities Programming*, 31(4), 46–55. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1). Retrieved from: <https://www.cambridge.org/>
- Frame, M. W., & Stevens-Smith, P. (1995). Out of harm's way: Enhancing monitoring and dismissal processes in counselor education programs. *Counselor Education and Supervision*, 35(2), 118–129. doi: 10.1002/j.1556-6978.1995.tb00216.x
- Gençtan, E. (2019). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları
- Gladding, S. T. (2017). *The counseling dictionary* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Gleason, B. K. (2015). *A phenomenological investigation of wellness and wellness promotion in counselor education programs* (Unpublished doctoral dissertation). Old Dominion University, Virginia, United States.
- Gober, D. L. (2008). *The effects of a one-semester wellness course on student perceptions of success in college* (Unpublished doctoral dissertation). Lamar University, Beaumont, United States.
- Goetzel, R. Z., Henke, R. M., Tabrizi, M., Pelletier, K. R., Loeppke, R., Ballard, D. W., ... & Metz, R. D. (2014). Do workplace health promotion (wellness) programs work?. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(9), 927-934.
- Güler, D. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Öz-Bakım Davranışlarını Geliştirmek Amacıyla Psikolojik Danışmanlarda Öz-Bakım Dersinin Tasarlanması ve Uygulanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19–35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Grace, T. W. (1997). Health problems of college students. *Journal of American College Health*, 45(6), 243-250. doi: 10.1080/07448481.1997.9936894

- Granello, P. F. (1999). College Students' wellness as a function of social support and empathic ability. *Journal of College Counseling*, 2(2), 110–120. doi: 10.1002/j.2161-1882.1999.tb00149.x
- Granello, P. F. (2001). A comparison of wellness and social support networks in different age groups. *Adultspan Journal*, 3(1), 12–22. doi: 10.1002/j.2161-0029.2001.tb00101.x
- Hanna, F. J., & Bemak, F. (1997). The quest for identity in the counseling profession. *Counselor Education and Supervision*, 36(3), 194–206. doi: 10.1002/j.1556-6978.1997.tb00386.x
- Harrichand, J. J., Litam, S. D. A., & Ausloos, C. D. (2021). Infusing self-care and wellness into CACREP curricula: Pedagogical recommendations for counselor educators and counselors during COVID-19. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43(3), 372–385. doi: 10.1007/s10447-021-09423-3
- Hatfield, T., & Hatfield, S. R. (1992). As if your life depended on it: Promoting cognitive development to promote wellness. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 164–167. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02192.x
- Hattie, J. A., Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 82(3), 354–364. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00321.x
- Hazler, R. J. & Kottler, J. (1996). Following through on the best of intentions: Helping impaired professionals. *Journal of Humanistic Education & Development* 34(3), 156–159. doi: 10.1002/j.2164-4683.1996.tb00339.x
- Hensley, L. G., Smith, S. L., & Thompson, R. W. (2003). Assessing competencies of counselors-in-training: Complexities in evaluating personal and professional development. *Counselor Education and Supervision*, 42(3), 219–230. doi:10.1002/j.1556-6978.2003.tb01813.x
- Herlihy, B. (1996). When a colleague is impaired: The individual counselor's response. *Journal of Humanistic Education & Development*, 34(3), 118–128. doi: 10.1002/j.2164-4683.1996.tb00336.x
- Hermon, D. A., & Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77(3), 339. doi: 10.1002/j.1556-6676.1999.tb02457.x
- Hershbelle, A. S. (1998). *Client experinece of gestalt body-awareness interwentions*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Sn.Thomas, Minnesota, United States.
- Hettler, B. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*. 8(4), 13. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

- Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus. *Family & Community Health*, 3(1), 77–95. Retrieved from: <https://www.jstor.org/>
- Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 8(2), 215–233. doi: 10.1080/15332840802269858
- İkiz, F. E., & Totan, T. (2014). Etkili psikolojik danışman niteliklerinin değerlendirilmesine ilişkin ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42).
- Jackson, M. V. (1973). Counselor Characteristics and Attitudes: Implications for the Selection and Training of Effective Counselors. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/>
- Jahimiak, S. A. E. (2016). *The effects of a structured art group experience on wellness levels of university students* (Unpublished doctoral dissertation). Oakland University, Rochester, United States.
- Jang, Y. J., Lee, J., Puig, A., & Lee, S. M. (2012). Factorial invariance and latent mean differences for the five factor Wellness Inventory with Korean and American counselors. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2), 71–83. doi: 10.1177/0748175611427915
- Jung, C. G. (2016). *Feminen Dişiliğin Farklı Yüzleri* (T. Soylu Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jung, C. G. (2002). *Essays on contemporary events* (2nd ed.). London: Routledge.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İyi Hali ile Özgeçmiş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
- Kayış, A. R. (2017). *İyi Hali Yıldızı Psiko-eğitim Programının İyi Hali ve Psikolojik Belirti Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Kelemen, A. (2001). Wellness Promotion: How to plan a college health fair. *American Journal of Health Studies*, 17(1), 31–37. Retrieved from: <https://web.p.ebscohost.com/>
- Kennedy, S. D. (2014). *The TechnoWellness Inventory (TWI): Development of an instrument to assess a new wellness construct* (Unpublished doctoral dissertation). North Carolina State University, Raleigh, United States.
- Kim, N., & Mumbauer-Pisano, J. (2022). Promoting Well-being from the Start: Implementation of a Wellness Curriculum. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 15(1), 6. Erişim adresi: <https://digitalcommons.sacredheart.edu/>

- Kitko, C. T. (2001). Dimension of wellness and the health matters program at Penn State. *Home Health Care Management & Practice*, 13(4), 308–311. doi: 10.1177/2F108482230101300416
- Kocakulah, M. C., & Joseforsky, H. (2002). Wellness programs: A remedy for reducing healthcare costs. *Hospital Topics*, 80(2), 26–31. doi: 10.1080/00185860209597992
- Korkut Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013–5031. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/>
- Korkut, F. ve Owen, D. W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 3(9), 24–33. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Korkut-Owen, F. (2020). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (6. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korkut-Owen, F. (2020). Okullarda İyilik Hali ve PDR Çalışmaları. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 29-58.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Yetişkinlerde İyilik Hali. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 600–611. doi: 10.17719/jisr.20175334148
- Korkut-Owen, F. ve Demirbaş Çelik, N. (2018). Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyilik Hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440–453. doi:10.18863/pgy.364108
- Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N. ve Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyilik Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1461–1479. doi: 10.17755/esosder.300405
- Korkut Owen, F. (2022). *İyilik Hali Yıldızı Modeli İle İyilik Halimizi Artırmak*. Ankara: Pegem.
- Kottler, J. A., & Kottler, E. (1993). *Teacher as counselor: Developing the helping skills you need*. CA: Corwin Press.
- Kottler, J. A. (2012). *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals*. USA: John Wiley & Sons
- Kumar, S. (2016). Burnout and doctors: prevalence, prevention and intervention. In *Healthcare* 4(3), 37 . Erişim adresi: <https://www.mdpi.com/>
- Lad, V. (1984). *Ayurveda: The science of self-healing: A practical guide*. USA: Lotus press.

- Lawson, G., & Venart, B. (2005). Preventing counselor impairment: Vulnerability, wellness, and resilience. *VISTAS: Compelling Perspectives on Counseling*, 243–246. Retrieved from: <https://citeseerx.ist.psu.edu/>
- Lawson, G., Venart, E., Hazler, R. J., & Kottler, J. A. (2007). Toward a culture of counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 5–19. doi: 10.1002/j.2161-1939.2007.tb00022.x
- Lenz, A. S., Sangganjanavanich, V. F., Balkin, R. S., Oliver, M., & Smith, R. L. (2012). Wellness model of supervision: A comparative analysis. *Counselor Education and Supervision*, 51(3), 207–221. doi: 10.1002/j.1556-6978.2012.00015.x
- Lenz, A. S., & Smith, R. L. (2010). Integrating wellness concepts within a clinical supervision model. *The Clinical Supervisor*, 29(2), 228–245. doi:10.1080/07325223.2010.518511
- Lightsey, O. R. (1996). What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *Counseling Psychologist*, 24, 589–759. doi:10.1177/0011000096244002
- LiPuma, R. (1993). A four-step wellness model for self-understanding and total health. *Public Health Reports* 108(2), 175–176. doi: 10.2307/4597333
- Litam, S. D. A. (2020). "Take your kung-flu back to Wuhan": Counseling Asians, Asian Americans, and Pacific Islanders with race-based trauma related to COVID-19. *Professional Counselor*, 10(2), 144–156. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/>
- Litam, S. D. A., & Hipolito-Delgado, C. P. (2021). When being “essential” illuminates disparities: Counseling clients affected by COVID-19. *Journal of Counseling & Development*, 99(1), 3–10. doi: 10.1002/jcad.12349
- Lonnquist, L. E., Weiss, G. L., & Larsen, D. L. (1992). Health value and gender in predicting health protective behavior. *Women & Health*, 19(2–3), 69–85. doi: 10.1300/J013v19n02_04
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Malinowski, A. J. (2014). *Self-care for the mental health practitioner: The theory, research, and practice of preventing and addressing the occupational hazards of the profession*. UK: Jessica Kingsley Publishers.
- McLeod, J. ve McLeod, J. (2015). *Danışmanlık Becerileri* (N. Sağlam Çev.). Ankara: Nobel.
- Maşraf, F. U. (2003). *The effect of a wellness oriented stress management program on stress level and coping strategies of university students* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Meier, S. T. ve Davis, S. R. (2016). *Psikolojik Danışma Temel Öğeler* (S. Doğan Çev.). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Merriman, J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 370–378. doi: 10.1002/jcad.12035
- Mobley, K. (2005). *The relationship among gender role conflict, counselor training, and wellness in professional male counselors* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina, Greensboro, United States.
- Moorhead, H. J. H., Gill, C., Minton, C. A. B., & Myers, J. E. (2012). Forgive and forget? Forgiveness, personality, and wellness among counselors-in-training. *Counseling and Values*, 57(1), 81–95. doi: 10.1002/j.2161-007X.2012.00010.x
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 136–139. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02188.x
- Myers, J. E., Mobley, A. K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42(4), 264–274. doi: 10.1002/j.1556-6978.2003.tb01818.x
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 482–493. doi:10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Myers, J. E., Mobley, K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education & Supervision*, 42, 264–274. doi:10.1002/j.1556-6978.2003.tb01818.x
- Myers, J. E. (1991). Wellness as the paradigm for counseling and development: the possible future. *Counselor Education and Supervision*, 30(3), 183–193. doi: 10.12681/eadd/1834
- Myers, J. E., Willse, J. T., & Villalba, J. A. (2011). Promoting self-esteem in adolescents: The influence of wellness factors. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 28–36. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00058.x
- Myers, J. E., & Bechtel, A. (2004). Stress, wellness, and mattering among cadets at West Point: factors affecting a fit and healthy force. *Military Medicine*, 169(6), 475–482. doi: 10.7205/MILMED.169.6.475

- Maslow, A. (2019). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (O. Gündüz Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, and development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71, 136–139. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02188.x
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234–245. Retrieved from: <https://libres.uncg.edu/>
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86, 82–493. doi: 10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251–266. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Myers, J. E., & Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental approach. *Counseling and Values*, 47, 142–155. doi:10.1002/j.2161-007X.2003.tb00231.x
- National Wellness Institute [NWI]. (2021). The six dimensions of wellness. Retrieved from: <https://nationalwellness.org/>
- Nelson, P. M., Scheiber, F., Laughlin, H. M., & Demir-Lira, Ö. (2021). Comparing face-to-face and online data collection methods in preterm and full-term children: an exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 12 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2021.733192
- Nesterchuk, N., Grygus, I., Ievtukh, M., Kudriavtsev, A., & Sokołowski, D. (2020). Impact of the wellness program on the quality of life of students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (2), 929–938. doi: 10.7752/jpes.2020.s2132
- Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness group work: Preventing stress and increasing self-compassion among helping professionals in training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297–311. doi: 10.1080/01933922.2012.690832
- Neukrug, E. S. (2017). *Theory, practice, and trends in human services*. USA: Cengage Learning.
- Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). USA: Guilford Press.
- Oğuz-Duran, N. (2006). *Wellness among Turkish university students: Investigating the construct and testing the effectiveness of an art-enriched wellness program* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

- Oğuz-Duran, N. ve Tezer, E. (2007). Sanat Etkinlikleriyle Zenginleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışma Programının Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 63–77. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- O'Halloran, T. M., & Linton, J. M. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354–364. Retrieved from: <https://www.proquest.com/>
- Ohrt, J. H., Clarke, P. B., & Conley, A. H. (2019). *Wellness counseling: A holistic approach to prevention and intervention*. USA: American Counseling Association.
- Oleckno, W.A., & Blacconiere, M.J., (1990). Relationship of religiosity to wellness and other health-related behaviours and outcomes. *Psychological Reports*, 68, 819–926. doi: 10.2466%2Fpr0.1991.68.3.819
- Oliver, M. D., Baldwin, D. R., & Datta, S. (2018). Health to wellness: A review of wellness models and transitioning back to health. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 9(1), 41–56. doi: 10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/4156
- Olsheski, J., & Leech, L. L. (1996). Programmatic interventions and treatment of impaired professionals. *Journal of Humanistic Education & Development*, 34(3), 128–141. doi: 10.1002/j.2164-4683.1996.tb00337.x
- Omizo, M. M., Omizo, S. A., & D'Andrea, M. J. (1992). Promoting wellness among elementary school children. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 194–198. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02199.x
- Owen, F. K. ve Dost, M. T. (2020). Psikolojik Danışman Adaylarına Göre Etkili Psikolojik Danışmanın Özellikleri ve Psikolojik Danışman Eğitiminin Etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 259–274. doi: 10.21733/ibad.728147
- Özgörenek, E. (2021). *Çevrimiçi İyilik Hali Psikoeğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Pakenham, K. I. (2015). Investigation of the utility of the acceptance and commitment therapy (ACT) framework for fostering self-care in clinical psychology trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 9(2), 144–152. doi: 10.1037/tep0000074
- Pakenham, K. I. (2015). Training in acceptance and commitment therapy fosters self-care in clinical psychology trainees. *Clinical Psychologist*, 21(3), 1–9. doi: 10.1111/cp.12062
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 221–225. doi: 10.1002/j.1556-6676.1992.tb02204.x

- Peterson, M. (1996). Health perception and behavior comparison between wellness program participants and non-participants. *Journal of Wellness Perspectives*, 12(3), 155–160. Retrieved from: <https://www.proquest.com/>
- Pines, A. M., & Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health setting. *Hospital Community Psychiatry*, 29, 233–237. doi: 10.1176/ps.29.4.233
- Plath, A. M. (2020). *Wellness and self-care of counselor education and supervision doctoral students* (Unpublished doctoral dissertation). Northern Illinois University, Illinois, United States.
- Poulin, P. A. (2009). *Mindfulness-based wellness education: A longitudinal evaluation with students in initial teacher education* (Unpublished doctoral dissertation). University of Toronto, Toronto, Canada.
- Price, C. T. (1998). *The effect of a holistic wellness course on community college students' wellness behaviors* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Tennessee, Tennessee, United States.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288. doi:10.1037/h0088437
- Rachele, J., Washington, T. L., Cuddihy, T. F., Barwais, F. A., & McPhail, S. A. (2013). Valid and reliable assessment of wellness among adolescents: Do you know what you're measuring? *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 162–172. doi: 10.5502/ijw.v3i2.3
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3–12. doi: 10.3316/informit.006767898982458
- Renger, R. F., Midyett, S. J., Soto Mas, F. G., Erin, T. D., McDermott, H. M., Papenfuss, R. L., & Hewitt, M. J. (2000). Optimal living profile: An inventory to assess health and wellness. *American journal of health behavior*, 24(6), 403–412. doi: 10.5993/AJHB.24.6.1.
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247–264. doi: 10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806
- Riley, L. D. (2005). *The relationship between wellness of counselor education students and attitudes toward personal counseling* (Unpublished doctoral dissertation). University of South Carolina, South Carolina, United States.
- Roach, L. F. (2005). *The influence of counselor education programs on counselor wellness* (Unpublished doctoral dissertation). University of Central Florida, United States.

- Roach, L. F., & Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29–45. doi: 10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 15(1), 27–45. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1961.15.1.27
- Rosenberg, T., & Pace, M. (2006). Burnout among mental health professionals: Special considerations for the marriage and family therapist. *Journal of marital and family therapy*, 32(1), 87–99. doi:10.1111/j.1752-0606.2006.tb01590.x
- Roscoe, J. L. (2009). Wellness: A review of theory ve measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216–226. doi:10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6). doi: 1037/0022-3514.57.6.1069
- Sanders, P. G. (1998). *An exploratory study of irrational beliefs and wellness levels of counselors-in-training* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas, United States.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its' correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence, and GPA* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Sheffield, D. S. (1998). Counselor impairment: Moving toward a concise definition and protocol. *Journal of Humanistic Education & Development*, 37(2), 96–107. doi: 10.1002/j.2164-4683.1998.tb00411.x
- Shurts, W. M., & Myers, J. E. (2008). An examination of liking, love styles, and wellness among emerging adults: Implications for social wellness and development. *Adultspan: Theory Research & Practice*, 7(2), 51–68. doi: 10.1002/j.2161-0029.2008.tb00046.x
- Sivik, S. J. (1992). College and university wellness programs: An assessment of current trends. *NASPA Journal*, 29(2), 136–142. doi: 10.1080/00220973.1992.11072255
- Skovholt, T. M. (2001). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Skovholt, T. M. (2012). The counselor's resilient self. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 137–146. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/>

- Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions*. Routledge.
- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development*, 27(3), 167–176. doi: 10.1023/A:1007830908587
- Smith, H. L. (2006). *The relationship among wellness, severity of disturbance, and social desirability of entering master's level counseling students* (Unpublished doctoral dissertation). University of North Carolina, Raeligh, United States.
- Smith, S. L., Myers, J. E., & Hensley, L. G. (2002). Putting more life into life career courses: The benefits of a holistic wellness model. *Journal of College Counseling*, 5(1), 90–95. doi: 10.1002/j.2161-1882.2002.tb00209.x
- Smith-Adcock, S., Thompson, I. A., & Wolf, C. P. (2012). Wellness in counselor preparation: Promoting individual well-being. *The Journal of Individual Psychology*, 68(2), 164–180. doi: 10.1353/jip.2014.0001
- Souza, K. Z. (2002). Spirituality in counseling: What do counseling students think about it? *Counseling and Values*, 46(3), 213–217. doi: 10.1002/j.2161-007X.2002.tb00214.x
- Spurr, S. (2009). *Student perceptions of adolescent wellness* (Unpublished doctoral dissertation). University of Saskatchewan, Saskatoon, Canada.
- Stalnaker-Shofner, D. M., & Manyam, S. B. (2014). The effect of a wellness intervention on the total wellness of counseling practicum graduate students. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, 3(1), 48–62. Retrieved from: <https://thepractitionerscholar.com/>
- Stebnicki, M. A. (2007). Empathy fatigue: Healing the mind, body, and spirit of professional counselors. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 10(4), 317–338. doi: 10.1080/15487760701680570
- Stebnicki, M. A. (2000). Stress and grief reactions among rehabilitation professionals: Dealing effectively with empathy fatigue. *Journal of Rehabilitation*, 66(1), 23–29. Retrieved from: <https://www.proquest.com/>
- Strohecker, J. (2015). A brief history of wellness. *Health World Online*, 1–7. Retrieved from: <http://www.mywellnesstest.com/>
- Sullivan, C. E. (1987). Developmental, ecological theories and wellness approaches: A synthesis for student life programming. *NASPA Journal*, 18–27. doi: 10.1080/00220973.1987.11072025
- Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest: Striving toward optimum health and wellness. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*. Retrieved from: <https://www.proquest.com/>

- Taeuber, C. M. (Ed.). (1991). *Statistical handbook on women in America* (2nd ed.). Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Tarrasch, R. (2015). Mindfulness meditation training for graduate students in educational counseling and special education: A qualitative analysis. *Journal of Child and family Studies*, 24(5), 1322–1333. doi: 10.1007/s10826-014-9939-y
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitimi Programlarını Değerlendirme ve Akreditasyon Birimi [PDR-EPDAB]. (2022). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Eğitimi Ulusal Standartları*. Erişim adresi: <https://pdr.org.tr/>
- Travis, J. W. (1972). *The wellness/illness continuum*. Mill Valley, CA: Author.
- Travis, J. W., & Ryan, R. S. (2004). *Wellness workbook: How to achieve enduring health and vitality* (3rd ed.). New York: Random House Digital, Inc.
- Venart, E., Vassos, S., & Pitcher-Heft, H. (2007). What individual counselors can do to sustain wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 46, 50–65. doi: 10.1002/j.2161-1939.2007.tb00025.x
- Verbrugge, L. M. (1985). Gender and health: An update on hypotheses and evidence. *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 156–182. doi: 10.2307/2136750
- Villalba, J. A., & Myers, J. E. (2008). Effectiveness of wellness-based classroom guidance in elementary school settings: A pilot study. *Journal of School Counseling*, 6(9), 1–31. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/>
- Yager, G. G., & Tovar-Blank, Z. G. (2007). Wellness and counselor education. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development* 46(2), 142–153. doi: 10.1002/j.2161-1939.2007.tb00032.x.
- Yalçın, İ., Can, N., Mançe Çalışır, Ö., Yalçın, S., & Çolak, B. (2022). Latent profile analysis of COVID-19 fear, depression, anxiety, stress, mindfulness, and resilience. *Current Psychology*, 41(1), 459–469. doi: 10.1007/s12144-021-01667-x
- Young, M. E., & Lambie, G. W. (2007). Wellness in school and mental health systems: Organizational influences. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 98–113. doi: 10.1002/j.2161-1939.2007.tb00028.x
- Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-care in clinical psychology graduate training. *Training and Education in Professional Psychology*, 11(4), 283–289. doi: 10.1037/tep0000172
- Wagstaff, C. A. (1998). Wellness and adolescents: The effects of a school based intervention. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 136–139. Retrieved from: <https://escholarship.mcgill.ca/>

- Wagstaff, C.A. (1997). *Wellness and Adolescents: The effects of a school based intervention* (Unpublished master's thesis). McGill University Montreal, Quebec, Canada.
- Wamer, M. J. (1984). Wellness promotion in higher education. *NASPA Journal*, 21(3), 32–38. doi: 10.1080/00220973.1984.11071879
- Wardle, E. A., & Mayorga, M. G. (2016). Burnout among the counseling profession: A Survey of future professional counselors. *i-Manager's Journal on Educational Psychology*, 10(1), 9–15. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/>
- Ware Jr, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical care*, 473–483. doi: 10.1097/00005650-199206000-00002
- Weiss, L. (2004). *Therapist's guide to self-care*. USA: Brunner-Routledge.
- Wester, K. L., Trepal, H. C., & Myers, J. E. (2009). Wellness of counselor educators: An initial look. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 48(1), 91–109. doi: 10.1002/j.2161-1939.2009.tb00070.x
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422–432. doi: 10.4278%2F0890-1171-15.6.422
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1996). Preventing counselor impairment: A wellness approach. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(3), 141–155. doi: 10.1002/j.2164-4683.1996.tb00338.x
- Witmer, J. M., & Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 140–148. doi:10.1002/j.1556-6676.1992.tb02189.x
- Wolf, C. P., Thompson, I. A., & Smith-Adcock, S. (2012). Wellness in counselor preparation: Promoting individual well-being. *Journal of Individual Psychology*, 68(2), 164–181. doi: 10.1353/jip.2014.0001
- Wolf, C. P., Thompson, I. A., Thompson, E. S., & Smith-Adcock, S. (2014). Refresh your mind, rejuvenate your body, renew your spirit: A pilot wellness program for counselor education. *The Journal of Individual Psychology*, 70(1), 57–75. doi: 10.1353/jip.2014.0001
- World Health Organization [WHO]. (1958). *Constitution of the World Health Organization, Annex*. Geneva, Switzerland: Author.
- World Health Organization [WHO]. (1964). *Basic documents (15th ed.)*. Geneva, Switzerland: Author.



EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli psikolojik danışman adayı,

Bu araştırma, “*Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi*” başlıklı bir çalışmadır. Çalışma, psikolojik danışman adaylarının genel iyilik hali düzeylerinin program değişkenleri açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışma, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Tuğçe Çetinbaş tarafından yürütülmektedir. Bu çalışmaya katılımınız gönüllük esasına dayanmaktadır.

- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz.
- Araştırma kapsamında toplanılan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacaktır.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep bulunmamaktadır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsız hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Tuğçe Çetinbaş’a yöneltebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabilceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

() Evet

() Hayır

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Yönerge: Bu kişisel bilgi formunda hem sizinle ilgili hem de iyilik halinizi ve öz bakım süreçlerinizi değerlendirmeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Soruların daha iyi anlaşılması açısından, bu kısımda iyilik hali ve öz bakım becerilerinin ne olduğuna ilişkin kısa bir bilginin paylaşılması yararlı olacağı düşünülmektedir. *İyilik hali* optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş; beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanılmaktadır. Bu çalışmada iyilik hali fiziksel, psikolojik/duygusal, sosyal, entelektüel/mesleki ve spiritüel iyilik hali olmak üzere beş alt boyutta ele alınmıştır. *Öz bakım* ise, sağlıklı işlerlik kazandırmaya ve iyi oluşu artırmaya yönelik stratejilerle amaçlı olarak ilgilenilen çok boyutlu ve çok yönlü bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Düzenli olarak egzersiz yapmak, farkındalık için günlük kullanmak, psikolojik danışma yardımı almak, doğada vakit geçirmek, sosyal destek ağını geliştirmek gibi davranışlar öz-bakım stratejilerine örnek olarak verilebilir.

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız (*Lütfen yazınız*):

3. Hangi üniversitede eğitim görmektesiniz? (*Lütfen yazınız*)

.....

4. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans eğitiminizde iyilik halinizi ve öz bakım becerilerinizi geliştirmeye yönelik dersler aldınız mı? (*Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.*)

() Evet

() Hayır

*Eğer aldıysanız hangi dersleri aldınız? (*Lütfen aşağı kısma dersin ya da derslerin adını yazınız.*)

.....
.....
.....

5. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı eğitiminizde duygularınız, düşünceleriniz, güdülenmeleriniz, başa çıkma biçimleriniz gibi konularda farkındalık geliştirmeye yönelik dersler aldınız mı? (Ders ya da derslerin amacı/kazanımları doğrudan ya da kısmen ilgili konularda farkındalık geliştirmeye yönelik olabilir.) (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Evet

() Hayır

*Eğer aldıysanız hangi dersi ya da dersleri aldınız? (Lütfen aşağı kısma dersin ya da derslerin adını yazınız.)

.....
.....
.....

6. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı bünyesinde ders dışı etkinlikler (seminerler, kulüp çalışmaları vb.) aracılığıyla iyilik halinizin artırılmasına yönelik çalışmalar ne derece yapılıyor? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Bu tür etkinlikler devamlı yapılıyor.

() Bu tür etkinlikler kısmen yapılıyor.

() Bu tür etkinlikler hiç yapılmıyor.

*Eğer yapılıyorsa ne gibi çalışmalar yapılıyor? (Lütfen yazınız.)

.....
.....
.....

8. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programınızdaki öğretim elemanları, Anabilim Dalı bünyesinde gerçekleştirilen; duygularınız, düşünceleriniz, güdülenmeleriniz, başa çıkma biçimleriniz gibi konularda farkındalık geliştirmeye yönelik psikolojik yardım süreçlerine (bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma ya da psikoeğitim desteği gibi) katılım konusunda sizi teşvik etmekte midir? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

() Her Zaman

() Çoğu Zaman

() Bazen

() Nadiren

() Hiçbir Zaman

9. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programını hazırlayan ve sunan Anabilim Dalınızdan iyilik halinizi ve öz bakım becerilerinizi artırmaya yönelik nasıl bir destek beklersiniz? (Yanıtınızı mümkün olduğunca açık bir şekilde, açıklayarak yazınız.)

.....
.....
.....
.....
.....

10. Eğitim aldığınız üniversitedeki psikolojik destek hizmetlerine (psikolojik danışma merkezi, mediko-sosyal hizmetler bünyesinde psikolojik yardım hizmetleri vb.) ulaşma konusunda bilgi sahibi misiniz? (Aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.)

- ☐ Bilgi sahibiyim.
☐ Kısmen bilgi sahibiyim.
☐ Hiç bilgim yok.

11. Eğitim aldığınız üniversitenin bünyesinde sunulan psikolojik destek hizmetlerinden (psikolojik danışma merkezi, mediko sosyal hizmetler bünyesinde psikolojik yardım hizmetleri vb.) yararlandınız mı?

- ☐ Evet
☐ Hayır

12. Eğitim aldığınız üniversitede sizlerin iyilik halini artırmaya yönelik etkinlikler (sportif, sanatsal vb.) düzenleniyor mu?

- ☐ Evet
☐ Hayır

*Eğer düzenleniyorsa nasıl etkinlikler düzenleniyor?

.....
.....
.....

13. Eğitim aldığınız üniversite kapsamında iyilik halinizi artırmaya yönelik düzenlenen (sportif, sanatsal vb.) etkinliklere ne sıklıkla katılım gösteriyorsunuz?

- ☐ Her Zaman
☐ Çoğu Zaman
☐ Bazen
☐ Nadiren
☐ Hiçbir Zaman

EK 3. İyilik Hali Yıldızı Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıdaki maddeler, yaşam biçimimizi ölçmeyi amaçlamaktadır. İfadeleri size uygunluğu açısından aşağıdaki derecelemeye göre (X) yazarak değerlendiriniz.

	Beni Hiç	Beni Yansıtmıyor	Bazen	Beni Yansıtıyor	Tamamen Beni Yansıtmıyor
1. Hayatımın bir anlamı ve amacı var.					
4. Dengeli bir beslenme tarzım var.					
13. Sıkıntılı durumların olumlu yanlarına odaklanırım.					
20. İhtiyacım olduğunda yardım edecek ve destek olacak birilerini ararım.					
23. Genel olarak kendimden memnunum.					

EK 4. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 21/03/2022

Toplantı Sayısı : 8

Karar Sayısı : 92

92-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Tuğçe Çetinbaş**'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Tuğçe Çetinbaş**'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" başlıklı tezinin araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 5. Ölçek Kullanım İzni

×

≡

1 ileti dizisinden 1.

Tuğçe Çetinbaş.

—

Tuğçe Çetinbaş

fidan korkut

Alıcı: ben

20 Şubat Paz 20:41 (12 gün önce)

11

Merhaba Tuğçe,

İyilik hali kavramı ile ilgilenmene çok sevindim. Özellikle psikolojik danışmanların iyilik halleri üzerine çalışmak istemen de çok anlamlı. İyilik Hali Yıldız Ölçeği'ni elbette tezinde kullanabilirsin.

Muhtemelen biliyorsundur. Sadece ölçek maddelerinin tamamını hiç bir biçimde yayınlamaman (tezinin arkasına ölçekten seçilmiş madde elbette) ve diğer araştırmacılarla paylaşmaman gerektiğini anımsatmak isterim.

Tezinde kolaylıklar dilerim.

Fidan Korkut Owen, Prof. Dr.
Bahçeşehir Üniversitesi

EK 6. Üniversitelerden Alınan İzin Yazıları



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-27224817-044-401650
Konu : Uygulama izni (Tuğçe ÇETİNBAS)

24/05/2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Döğol Cad. PK:06100 Tandoğan-Çankaya/ANKARA

İlgi : 25.04.2022 tarihli ve 488646 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın yürütmekte olduğu, "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışması kapsamında geliştirdiği anketi Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğrencilerine kişinin kendisi tarafından yapılması ve eğitim-öğretimi aksatmaması koşulu ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Neslihan BOYAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı



T.C.
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-89480013-044-47003
Konu : Tuğçe Çetinbaş'ın Uygulama İzni Hk.

05.05.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve 488646 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden, Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe Çetinbaş'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, çalışmasının Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü ve Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü öğrencilerine uygulaması uygun görülmüştür. Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Hanife ÖZTÜRK
AKKARTAL
Rektör

Dağıtım:
Gereği:
Ankara Üniversitesi Rektörlüğüne

Bilgi:
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen - Edebiyat Fakültesi Dekanlığına

Sayı : E-55568171-044-966
Konu : Anket

25.04.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Ankara Üniversitesi Rektörlüğünün (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı) 22.4.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazısı.

Üniversiteniz yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde çalışma yapma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini arz/rica ederim.

Prof. Dr. Ahmet İshak DEMİR
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek : İlgi Yazı ve Ekleri (5 Sayfa)

Dağıtım :

Gereği:

Ankara Üniversitesi Rektörlüğü

Bilgi:

Eğitim Fakültesi Dekanlığına

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : 70c85cc1a288 **Belge Takip Adresi: <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>**

Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 Rize / TÜRKİYE
Telefon No :+90 (464) 223 61 26 Faks No :+90 (464) 223 53 76
e-Posta : rektorluk@erdogan.edu.tr İnternet Adresi: <http://www.erdogan.edu.tr/>
Ker. Adresi: erdogan@hs01.ker.tr

Bilgi için : AYNUR ER
Dahili: 1656





1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-302.14.01-122480
Konu : Tuğçe Çetinbaş'ın Uygulama İzni Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 22.04.2022 tarih ve 488646 sayılı yazı, Ankara Üniversitesi Rektörlüğüne

İlgi yazınızla talep edilen; Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAŞ'ın, "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı öğrencileri ile çalışma yapmasında bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinizi saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSA4VLBS34

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys>

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790
Etimesgut/ANKARA
Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05
e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr
Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr

Bilgi için: Gamze SONBAY
Koordinatör
Telefon No: 246 66 66 / 2078





T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-93368059-044-165326
Konu : Tuğçe ÇETİNBAŞ

29.04.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazınız

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Tuğçe ÇETİNBAŞ**' ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma isteği, çalışmasını kendi imkanlarıyla yapması şartıyla uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Adem BAŞIBÜYÜK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Tuğçe ÇETİNBAŞ (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN48AEBA2

Belge Takip Adresi :

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalnızbağ yerleşkesi Erzincan Sivas
karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon:444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:0 446 226 26 60
e-Posta:ogrencisleri@erzincan.edu.tr Web:https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi:erzincanuv@hs02.kep.tr

Bilgi için: Yaprak YETER ÇELEBİ
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu

Sayı : E-62088136-302.08.01-710260
Konu : Araştırma İzni (Tuğçe ÇETİNBAS)

02.06.2022

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 24.05.2022 tarihli ve 702274 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı öğrencilerine uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Alper BAŞBAY
Dekan V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSNPCB2K1Z

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bornova/İzmir
Telefon: +90 (232) 373 35 75 Faks: +90 (232) 373 47 13
e-Posta: egitimdekanlik@mail.ege.edu.tr Web: <http://egitim.ege.edu.tr>
Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Leyla Atmaca
Unvan: Hizmetli





T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

ACELE
26.04.2022

Sayı : E-32698431-044-491929
Konu : Tuğçe ÇETİNBAS'ın Uygulama İzni
Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışması kapsamında Fakültemiz Rekberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı öğrencilerine uygulama yapma isteği, gönüllülük esasına dayalı olarak yapılması koşuluyla Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 7F513975-9778-4DC2-8C11-128F66871A Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ankara-universitesi-ebys>
Ankara Üniversitesi Cebeci Yerleşkesi Cebeci-Çankaya/Ankara
/ANKARA
Telefon No: 0312 363 33 50 Belge Geçer No: 0312 363 61 45 Kep
Adresi: ankunvrek@ankuni.hso1.kep.tr
Bilgi için: Ramazan YASAN
Şef Vekili
Telefon No: (312) 363 33 50-1006
E-Posta: ryasan@ankara.edu.tr



T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : E-51732808-100-48356
Konu : Uygulama İzni Hakkında (Tuğçe
ÇETİNBAŞ)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazınız.

İlgi tarihli ve sayılı yazınıza istinaden, Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAŞ'ın, "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde çalışma yapma isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Yaşar KARADAĞ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama: <https://www.turkiye.gov.tr/mus-alparslan-universitesi-elektronik-belge-yonetim-sistemi-evrak-dogrulama>

Belge Doğrulama Kodu: BSU4LB50M3

Adres: Muş Alparslan Üniversitesi Külliyesi 49250- MUŞ
Telefon: (0436) 249 49 49 Faks: (0436) 249 10 22
E-Posta: genel.sekreterlik@alparslan.edu.tr İnternet Adresi: www.alparslan.edu.tr
Kep Adresi: alparslanuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Uğur AKTAN
Unvanı: Büro Personeli





TED ÜNİVERSİTESİ

TED ÜNİVERSİTESİ
Rektör Yardımcılığı

Sayı : E-46409941-605.01-15641
Konu : Tuğçe ÇETİNBAS'ın Uygulama İzni
Hk.

29.04.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
Ankara

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazı

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemizde çalışma yapma isteği uygun görülmüştür.

Gereği için bilgilerinize sunarım

Saygılarımla.

Prof. Dr. Oya GÜNERİ
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSD755195 Pin Kodu : 77561

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=1314&eD=BSD755195&eS=15641>

Adres: Ziya Gökalp Cad. No:48 06420 Kolej-Çankaya/Ankara
Telefon: 0 312 585 00 00 Faks: 0 312 418 41 48
e-Posta: info@tedu.edu.tr Web: www.tedu.edu.tr
Kep Adresi: tedu@tedu.hes03.kep.tr

Bilgi için: Semra Şimşek
Unvanı: Rektör Yardımcısı Sekreteri





HİZMETE ÖZEL
T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-20021704-044-33857
Konu : Tuğçe ÇETİNBAS'ın Uygulama İzni

18.05.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazınız

İlgi yazı gereği; Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın Doç. Dr. Gökhan ATİK danışmanlığında "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışmasını Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ve rica ederim.

Prof.Dr. Ahmet BEŞKESE
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Dağıtım:
Gereği:
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Fakültesi Dekanlığına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS44M109MP
İnternet Adresi : www.bahcesehir.edu.tr
Kep Adresi : bahcesehiruniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/bahcesehir-universitesi-ebys>

Bilgi için: Betül ÜÇER
Uzman



HİZMETE ÖZEL



T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-69972237-302.08.01-200877
Konu : Tuğçe ÇETİNBAŞ'ın Uygulama İzni

10/05/2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) 22/04/2022 tarihli ve 488646 sayılı yazınız.
b) Eğitim Fakültesi Dekanlığının 06/05/2022 tarihli ve E-46810852-302.08.01-199836 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAŞ'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde uygulama yapma isteğinin uygun görüldüğüne dair ilgi b)' de kayıtlı yazı ekte gönderilmiştir.

Gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Hasan USLU
Rektör

Ek:İlgi b) Yazı (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSPK40J0M5

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5296&eD=BSPK40J0M5&eS=200877>

Adres: Merkez Yerleşke Bor Yolu 51240 Niğde
Telefon: 3882252707 Faks: 3882252701
e-Posta: oidb@ohu.edu.tr Web: www.ohu.edu.tr
Kep Adresi: nohu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fatma KAYA

Unvanı: Memur

Tel No: 0 388 225 2700



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-17311665-044-350274
Konu : Anketler (Tuğçe ÇETİNBAS)

28.04.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazı.
b) 27.04.2022 tarihli ve 89377925-044- 349277 sayılı yazı.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın, Doç. Dr. Gökhan ATİK danışmanlığında yürüttüğü "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Gazi Eğitim Fakültesi bünyesinde uygulama yapmasına izin verilmesine dair ilgi (a) yazınız adı geçen Fakülte Dekanlığına iletilmiş olup, alınan ilgi (b) cevabı yazı ve eki ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Bekir BULUÇ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgi (b) yazı ve eki (2 sayfa)

Belge Doğrulama Kodu :BSC0E56V3Z

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Gazi Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı Rektörlük Kampüsü Emniyet
Mah. Bandırma Cad. No: 6/6 06500 Yenimahalle/ ANKARA
Tel:0 (312) 212 68 40 Faks:0 (312) 202 28 08
e-Posta :ogris@gazi.edu.tr İnternet Adresi :www.ogris.gazi.edu.tr

Bilgi için :Talip Gümüş
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:312 202 28 06



T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-79594239-302.14-2200053560
Konu : Uygulama İzni (Tuğçe ÇETİNBAS)

28.04.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

- İlgi : a) 22.04.2022 tarihli ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazınız.
b) 25.04.2022 tarihli ve E-79594239-302.14.01-2200051493 sayılı yazınız.
c) Eğitim Fakültesi Dekanlığının 27.04.2022 tarihli ve E-44243253-302.14.01-2200053112 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın, "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde uygulama yapmasının uygun görüldüğüne ilişkin Eğitim Fakültesi Dekanlığı'nın ilgi (c) yazısı ilişktedir.

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Aydın HİM
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:

- 1- Yazı (1 Sayfa)
2- Yazı- Eğitim Bilimleri Bölümü Bşk. (1 Sayfa)

Belge Doğrulama Kodu: TAM7337

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.ibu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi - Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı, Gököy Kampüsü 14030
Merkez / Bolu
Telefon No: (0 374) 2534684
e-Posta: aihy@hs01.kcp.tr
Kep Adresi: aihy@hs01.kcp.tr

Faks No:
İnternet Adresi:

Bilgi için :
Nuray Balkan
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: (0 374) 2541000 - 1179





T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-93130991-000-2200090597
Konu : Araştırma İzni (Tuğçe ÇETİNBAS)

28.04.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 22.04.2022 tarih ve E-14267719-302.14.01-488646 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın, "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında hazırladığı veri toplama formlarını, Fakültemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında öğrenim gören öğrencilere uygulama istemi Eğitim Fakültesi Bilimsel Araştırmaları Değerlendirme Kurulu tarafından incelenmiş ve uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Okhan AKDUR
Rektör V.

Ek: 27.04.2022 tarihli E-68203582-605.01-2200090260 sayılı yazı

Belge Doğrulama Kodu: MFACP94

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: dogrulama.comu.edu.tr

Adres: Terzioğlu Yerleşkesi Rektörlük Binası B Blok Zemin Kat

Telefon No: (0 286) 2180018

e-Posta:

Kep Adresi: comu@ae01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi: <https://www.comu.edu.tr>

Bilgi için :

Cüneli Özler

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No:

(0 286) 2180018 - 10025





T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-35853172-302.14.01-00002156957
Konu : Tuğçe ÇETİNBAS'ın Uygulama İzni

28.04.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: 15.04.2022 tarihli ve E-98761816-302.08.01-482427 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Tuğçe ÇETİNBAS'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Program Değişkenleri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemizde çalışma yapma talebine ilişkin ilgi yazınız incelenmiştir.

Başvurunun, Üniversitemiz Senatosunun 2009-24 sayı ve 18.03.2009 tarihli kararıyla yayınlanan Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu Yönergesi doğrultusunda yapılarak Rektörlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Mehmet Cahit GÜRAN
Rektör

Ek: Duyuru

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 7FD6C685-CE0B-474C-9C22-BC0C1C34D419

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Sevdâ TOPAL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 03123051008

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Psikolojik Danışman Adaylarının İyilik Hallerinin Bazı Program ve Üniversite Değişkenleri Açısından İncelenmesi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 22 Eylül 2022
Gönderim Numarası	: 1906245866
Sayfa Sayısı	: 92
Sözcük Sayısı	: 26739
Karakter Sayısı	: 190013
Benzerlik Oranı	: %10
Savunma Tarihi	: 29 Ağustos 2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Tuğçe ÇETİNBAS

Tarih: 22.09.2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Tuğçe ÇETİNBAS

E-Posta Adresi :

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Çukurova Üniversitesi	2015-2019
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2019-2022