



Psikolojik Danışmanlarda Çok Boyutlu İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilinçli Farkındalıklı Öz-Bakım ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi

Investigation of Mindful Self-Care and Emotion Regulation Skills as Predictors of Multidimensional Well-Being in Psychological Counselors

Sayfa | 829

Özgür TÖNBÜL , Uzm. Psikolojik Danışman, özgür.tonbul@std.medipol.edu.tr

Ferah ÇEKİCİ , Doç. Dr., İstanbul Medipol Üniversitesi, fcekici@medipol.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 28 Mart 2023
Kabul tarihi - Accepted: 14 Ağustos 2023
Yayın tarihi - Published: 28 Aralık 2023



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Öz.

Bu çalışmanın amacı psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu 104 kadın (%54.5) ve 87 erkek (%45.5) olmak üzere toplam 191 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalıklı Öz Bakım Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Perma İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kurulan modelin sonucunda bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı ve birlikte varyansın %57'sini açıkladığı görülmüştür. Yordayıcı değişkenin bağımlı değişkendeki varyansın ne kadarını açıkladığını tespit etmek üzere yapılan yarı kısmi korelasyon analizi sonucunda bilinçli farkındalıklı öz bakım becerilerinin tek başına varyansın %20'sini, duygu düzenleme becerilerinin ise varyansın %3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik danışmanların çok boyutlu iyi oluşlarında bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerilerinin önemli bir etken olduğu görülmektedir. Sonuçlar alan yazın ışığında tartışılarak ilgili öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çok Boyutlu İyi Oluş, Öz Bakım, Duygu Düzenleme, Psikolojik Danışman.

Abstract.

The aim of this study is to examine mindful self-care and emotion regulation skills as predictors of multidimensional well-being in psychological counselors. The study group of the research, in which the convenient sampling method was used in the relational screening model, consists of a total of 191 psychological counselors, 104 females (54.5%) and 87 males (45.5%). The study used the Personal Information Form, Mindful Self-Care Scale, Emotion Regulation Skills Scale, and Perma Well-Being Scale as data collection tools. As a result of the model established in the research, it was seen that mindful self-care and emotion regulation skills significantly predicted multidimensional well-being and together explained 57% of the variance. As a result of the semi-partial correlation analysis, it was determined that mindful self-care skills alone explained 20% of the variance and emotion regulation skills 3%. According to the results obtained, it is seen that mindful self-care and emotion regulation skills are essential factors in the multidimensional well-being of psychological counselors. The results were discussed in the light of the literature and suggestions were presented.

Keywords: Multidimensional Well-Being, Mindful Self-Care, Emotion Regulation, Psychological Counselor.



Extended Abstract

Introduction. The concept of self-care does not only mean that individuals continue their daily lives in a healthy way, but also includes the psychological well-being of individuals and is a process that supports their physical, emotional and moral development. In fact, for both counselors/therapists and clients, the ability to engage in self-care is among the essential elements in the therapeutic relationship. In this context, another concept that is thought to be closely related to the self-care of psychological counselors is the level of psychological well-being. The concept of psychological well-being is different from feeling good and is based on psychological functionality. Another variable that is likely to affect an individual's well-being and indirectly self-care is emotion regulation skills. Emotion regulation skills are an important part of an individual's personal well-being and include being aware of the emotions of both himself and others around him/her.

Method. This research is in relational screening model and examines the predictive effect of mindful self-care and emotion regulation skills of psychological counselors on multidimensional well-being. Convenience sampling was used as a sampling method in reaching the participants of the study. The study group of the research consists of a total of 191 psychological counselors, 104 women (54.5%) and 87 men (45.5%). Before collecting the data of the study, first of all, permission was obtained from the Social Sciences Scientific Research Ethics Committee of Istanbul Medipol University, dated 16/05/2022 and numbered 18234. Then, in order to reach the participants, the measurement tools used in the research were made to be answered with an online application and delivered to the participants via online platforms. In order to collect data in the study, Personal Information Form, Conscious Self-Care Scale, Emotion Regulation Skills Scale and Multidimensional Well-Being Scale (PERMA) were applied to the participants.

Results. In the study, Pearson Correlation Technique analysis was performed to reveal the correlational relationships between dependent variable and independent variables. When the findings regarding the correlational relationships between the independent variables of the study were examined, it was observed that there was a moderately positive ($r=.65$) significant relationship between the Conscious Awareness Self-Care Scale scores and the Emotion Regulation Skills Scale scores. This finding reveals that as the scores obtained from the Consciously Aware Self-Care Scale increase, the scores obtained from the Emotion Regulation Skills Scale also increase. When the correlational relationships between the dependent variable and the independent variables of the study were examined, it was observed that there was a high level of positive ($r=.73$) significant relationship between the PERMA Well-Being Scale scores and the Conscious Awareness Self-Care Scale scores. It was determined that there was a positive moderate ($r=.61$) significant relationship between PERMA Well-Being Scale scores and Emotion Regulation Skills Scale scores. According to these findings, as the scores obtained from the Consciously Aware Self-Care Scale and the scores from the Emotion Regulation Skills Scale increase, the scores from the PERMA Well-Being Scale also increase. According to the research findings, it is seen that the scores of mindful self-care and emotion regulation skills together significantly predict multiple well-being scores. Both predictive variables together significantly explain approximately 57% of the total variance in multiple well-being scale scores ($R=.75$; $R^2=.57$; $p=.000$). When the standardized regression coefficient (β) is examined, the order of importance of the predictive power of predictive

Tönbul, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.

DOI. 10.51460/baebd.1272570



variables on multiple well-being is firstly mindful self-care ($\beta=.58$; $t= 9.19$; $p=.000$) and then emotion regulation skills ($\beta=. 24$, $t= 3.72$; $p= .000$). As a result, when the t values related to the significance of the regression coefficients are examined, it is seen that mindful self-care ($t= 9.19$; $p=.000$) and emotion regulation skills ($t= 3.72$; $p= .000$) significantly predict multiple well-being. In addition, semi-partial correlation coefficients were examined to determine the specific contribution of each predictor variable on the dependent variable. In order to determine how much of the variance in the dependent variable is explained by the predictor variable, the semi-partial correlation coefficient value is squared. This result also shows how much R^2 would decrease if the predictor variable was not included in the model. In this study, the mindfulness self-care scale had .44 and the emotion regulation skills scale had semi-partial correlation coefficients of .18. When the square of each partial correlation coefficient was calculated, it was seen that mindful self-care explained 20% of the variance on multidimensional well-being by itself. The other predictor variable, emotion regulation skills, explains 3% of the variance on multidimensional well-being by itself.

Discussion and Conclusion. As a result, it is seen that mindful self-care skills have a significant effect on the multidimensional well-being of psychological counselors. Therefore, psychological counselors should give importance to self-care skills regardless of the institution they work for. In this way, the difficulties and stress encountered in the psychological counseling process will be reduced. In addition, giving importance to self-care activities will help the psychological counselor to manage an effective process. In addition to self-care skills, psychological counselors' ability to regulate both positive and negative emotions they encounter during the counseling process will also contribute to their well-being. Therefore, psychological counselors' recognizing, interpreting and regulating their emotions will support their own well-being. In this way, they will be able to understand the feelings of the client and manage an effective process in the psychological counseling process. According to the results of the research, both individual and group activities that will contribute to the fulfillment of self-care skills of psychological counselors are important. Individual activities can give importance to his own health and care, as well as group activities and meeting and sharing with other psychological counselors can be given as examples of activities that can be done. In addition, depending on the institution, it would be beneficial to establish trainings in these institutions to increase the self-care of the psychological counselors and to increase the quality of the psychological counseling service provided in the institution.



Giriş

Öz-bakım kavramı bireylerin sadece günlük yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmesi (Ziguras, 2004) anlamına gelmemekte aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşlarını da kapsayan, fiziksel, duygusal ve ahlaki gelişimlerini de destekleyen bir süreç anlamına da gelmektedir (Salvucci, 2001). Daha geniş anlamda öz-bakım, kişinin günlük rutinini, ilişkilerini ve öz bakımını teşvik etmek için yararlı davranışlarda bulunması, kişinin temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının farkında olması ve bunlara dikkat etmesi olarak tanımlanmaktadır (Chatterjee ve Jethwani, 2020). Bilinçli farkındalık temelinde ele alınan öz-bakım kavramı ise, bireyin (a) iç ihtiyaçları ve dış taleplerin farkındalığında olması ve bunların değerlendirilmesi ve (b) kişisel bakım ihtiyaçları ve taleplerini karşılamak için tekrarlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hotchkiss ve Cook-Cottone, 2019). Ayrıca bilinçli farkındalıklı öz-bakım, eleştirel farkındalık yoluyla kişinin ihtiyaçlarını karşılaması yani beslenmesini ve bunlarla ilgilenmesini de içermektedir (Chatterjee ve Jethwani, 2020). Çünkü ruh sağlığı uzmanlarının, kendi öz-bakımlarını yerine getirebilmelerinin ayrı bir önem taşıdığı görülmektedir (Stamm, 2010). Ayrıca psikolojik hizmet sunan uzmanların, diğer meslek elemanlarına kıyasla daha fazla strese sahip oldukları ve stresörler karşısında daha savunmasız oldukları çeşitli araştırma sonuçları ile kanıtlanmıştır. Dahası araştırmalarda uzun süre duygusal baskıya maruz kalmak ve insanlara karşı artmış duyarlılık gibi çeşitli etmenlerden dolayı ruh sağlığı uzmanlarının tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Burrows ve McGrath, 2000; Farber ve Heifetz, 1982; Lloyd, King ve Chenoweth, 2002; Pakenham ve Stafford-Brown, 2012; Sherman, 1996; Smith ve Moss, 2009;). Bunun nedeni, ruh sağlığı profesyonellerinin uzun süreler boyunca duygusal baskıyla karşı karşıya kalması (Moore ve Cooper, 1996) ve insanlara karşı artmış duyarlılıklarının (Pines ve Kafry, 1978) tükenmişlik riskini artırabilme olasılığıdır.

Araştırmanın diğer yordayıcı değişkeni olan duygu düzenleme becerileri, bireyin hem iyi oluş düzeyine hem de öz bakımına etki etme olasılığı olan bir değişkendir. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme becerileri ile bireylerin iyilik hali arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Berking ve Whitley, 2014). Kuzucu, Akın-Gökalp ve Koruklu' ya göre (2020), duygu düzenleme becerileri bireyin kişisel iyi oluşunun önemli bir parçasıdır ve hem kendisinin hem de çevresindeki diğer kişilerin duygularının farkında olmasını içermektedir. Greenberg (2004) ise, duyguların bireyin hem kendisiyle kurduğu ilişkide hem de kişilerarası ilişkilerinde düzenleyici rolü olduğunu vurgulamıştır. Duy ve Yıldız (2014) duygu düzenlemeyi, olumsuz duyguların bireye yönelik zarar verici yönlerinin azaltılmaya çalışılması olarak tanımlamışlardır. Gross (1998) ise duygu düzenlemenin, hissedilen duygunun olumlu ya da olumsuz olmasına bakmaksızın tüm duygular üzerinde etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Buna bağlı olarak sadece olumsuz duygular değil olumlu duyguların da düzenlenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir (Tugade ve Fredericson, 2007).

Aslında hem psikolojik danışmanlar hem de danışanlar için, kendi öz-bakımlarıyla meşgul olabilme yeteneği (Barnett, Baker, Elman ve Schoener, 2007), terapötik ilişkideki temel öğeler arasında



yer almaktadır (Wicks, 2008; Schwartz-Mette, 2009). Buna bağlı olarak, psikolojik danışmanların, kendi öz-bakımlarıyla yakından ilişkili olduğu düşünülen diğer bir kavram ise psikolojik iyi oluş düzeyidir (Seligman, 2011). Ryff (1989) tarafından tanımlanan psikolojik iyi oluş kavramı, iyi hissetmekten daha farklı bir şeydir ve temelinde psikolojik işlevsellik bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik işlevsellikten hareketle kaliteli bir hayat sürdürmesiyle mümkün olmaktadır. Buna göre psikolojik işlevsellik “kendini kabul etme”, “başka bireyler ile olumlu ilişkiler kurma”, “özerk düşünme ve bağımsız hareket etme”, “çevresindekilerle etkin etkileşim kurabilme”, “yaşam hedeflerine sahip olma”, “kendini geliştirme” olmak üzere birtakım temeller üzerine inşa edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş alanında çalışan araştırmacılardan biri olan Seligman (2002), Ryff’in (1989) psikolojik iyi oluş kavramını daha da sistematik ve kapsamlı bir hale getirerek “çok boyutlu iyi oluş modelini” öne sürmüştür. Seligman (2002) önerdiği bu çok boyutlu iyi oluş modeline PERMA adını vermiştir. Seligman’a (2011) göre iyi oluş bir yapıdır ve bu yapıyı belirlemek için farklı bileşenlerin kullanılması gerekmektedir. Lovett ve Lovett (2016) PERMA kelimesinin İngilizce karşılığının baş harflerinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuş bir kısaltma olduğunu ifade etmektedir. Kısaltmadaki harflerin anlamları ise sırasıyla şöyledir: P (olumlu duygular), E (bağlanma), R (olumlu ilişkiler), M (anlam) ve A (başarı) anlamlarında kullanılmaktadır. Seligman (2011) iyi oluşun ilk bileşeni olarak P-Olumlu Duyguları tanımlamıştır. Frederickson’a (2011) göre olumlu duygular, kişiye farkındalık kazandırmakta ve bu duygular kişiyi yaratıcı düşünmeye sevk etmektedir. PERMA modelinde mutluluk, haz, neşe gibi duygular olumlu duygular olarak değerlendirilmektedir (Butler ve Kern, 2015). İyi oluşun ikinci bileşeni olarak E-Bağlanma kavramı ifade edilmektedir (Seligman, 2011). Bağlanma, herhangi bir işi yaparken kişinin o işle derin bir psikolojik bağlantı kurma durumudur (Khaw ve Kern, 2014). R-Olumlu İlişkiler, PERMA modelinin üçüncü bileşenidir ve bireyin başka kişiler tarafından sevilmesi, destek görmesi ve kendini değerli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Butler ve Kern, 2015). PERMA modelinin dördüncü bileşeni olan M-Anlam, Seligman’a (2011) göre bireyin kendisini bir yere ya da bir şeye ait hissetmesi ve ait hissettiği şey için çabalamasıdır. Beşinci ve son bileşen olan A-Başarı ise bireyin kendine amaç belirlemesi ve bu amaç uğruna çalışması anlamına gelmektedir (Lovett ve Lovett, 2016).

Tüm bu açıklamalar ışığında psikolojik danışmanların çok boyutlu iyi oluş düzeyleri üzerinde bilinçli farkındalıklı öz- bakım ve duygu düzenleme becerilerinin etkili olabileceği düşünüldükçe bu araştırmada, psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir.

Bu araştırmanın önemi ruh sağlığı uzmanı olarak psikolojik danışmanların psikolojik danışma süreci sonrasında psikolojik iyi oluş düzeylerini korumalarını sağlayan faktörleri ortaya çıkaracak olmasıdır. Buna göre bu çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyen etmenlerin duygu düzenleme ve öz bakım becerileri olduğu varsayımı sınanacaktır. Alanyazın tarandığında yurt içinde bu araştırmanın yordayıcı değişkenleri ile yordanan değişken olan iyi oluş arasında birlikte incelenen araştırmaya rastlanmamıştır. Aynı şekilde yurtdışı çalışmalar incelendiğinde ise iyi oluş düzeyi ile duygu düzenleme ya da öz bakım becerilerinin ayrı ayrı incelendiği görülmüştür (Berking ve Whitley, 2014; Wall, 2005; Richards, Campenni ve Muse-Burke 2010). Bu açıdan yordayıcı değişkenler olan bilinçli



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerileri ile yordanan değişken olan çok boyutlu psikolojik iyi oluşun incelendiği bu çalışmanın psikolojik danışma hizmetlerinin kaliteli hale getirilmesine önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı bu çalışmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluşu yordama gücünün incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca temel amaca ek olarak alt amaçlar şu şekilde belirlenmiştir.

1. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz-bakım, duygu düzenleme becerileri ve çok boyutlu iyi oluşları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerileri çok boyutlu iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler belirlenmekte ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2018). Ayrıca ilişkisel tarama yöntemi bu değişkenler arasında birlikte değişim varlığı ile değişimin yönünü ve derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2003). Araştırmada yordayıcı değişkenler olarak bilinçli farkındalıklı öz bakım becerileri ile duygu düzenleme becerileri, yordanan değişken olarak ise çok boyutlu psikolojik iyi oluş belirlenmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarına ulaşmada örnekleme yöntemi olarak, uygun örnekleme (Büyüköztürk vd., 2018) başvurulmuştur. Böylelikle araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilerin araştırmaya dahil olmaları sağlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 104 kadın (%54.5) ve 87 erkek (%45.5) olmak üzere toplam 191 psikolojik danışman oluşturmuştur. Stevens'in (1996) her bir yordayıcı başına 15 katılımcının yeterli olacağı görüşüne göre değerlendirme yapılmıştır. Buna göre bu araştırmanın verilerini oluşturan katılımcı sayısının belirtilen değerden daha fazla olduğu için örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma grubundaki katılımcıların yaşları 21 ile 56 ($\bar{X} = 33.23$; $S_s = 7.44$) arasında değişmektedir. Çalıştıkları kurumlar bakımından incelendiğinde ise, katılımcılardan 121'inin (%63.4) Milli Eğitim Bakanlığında, 39 kişinin ise (%20.4) özel danışma merkezinde; 18 kişinin (%9.4) aile ve sosyal politikalar bakanlığına bağlı kurumlarda; 13 kişinin ise (%6.8) sağlık bakanlığına bağlı kurum ve kuruluşlarda psikolojik danışman olarak çalıştığı gözlenmiştir. Mesleki deneyim süresi bakımından ise, katılımcılardan 57'si (%29.8) 5-9 yıl arası mesleki deneyime, 51'i (%26.7) 1-4 yıl arası; 33'ü (%17.3) 10-14 yıl arası; 28'i (%14.7) 15-19 yıl arası ve son olarak 22'si ise (%11.5) 20 yıl ve daha fazla mesleki deneyime sahiptirler.

Veri Toplama Araçları

Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.

DOI. 10.51460/baebd.1272570



Araştırmanın verileri toplanmadan önce ilk olarak İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan 16/05/2022 tarihli 18234 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Ardından katılımcılara ulaşmak üzere, araştırmadaki kullanılan ölçme araçları çevrimiçi bir uygulama ile yanıtlanabilecek hale getirilmiş ve katılımcılara çevrimiçi platformlar üzerinden ulaştırılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalıklı Öz-Bakım Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Çok Boyutlu İyi Oluş Ölçeği (PERMA) uygulanmıştır. Ölçme araçlarıyla ilgili açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından bilgi toplamak için oluşturulmuş olup katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalıştıkları kurum ve mesleki kıdemleriyle ilgili bilgileri içermektedir.

Bilinçli Farkındalıklı Öz Bakım Ölçeği: Cook-Cottone ve Guyker tarafından 2018 yılında geliştirilen ölçek, öz bakım davranışlarını içeren 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi sorulardan oluşmaktadır ve sadece 6. madde ters kodlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları fiziksel bakım, destekleyici ilişkiler, bilinçli farkındalık, öz şefkat ve amaç, bilinçli rahatlama ile destekleyici yapıdan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin öz bakım becerilerinin yüksek olduğu görülür. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı geneli için .89, fiziksel bakım için .69, destekleyici ilişkiler için .86, farkındalık için .92, öz-anlayış ve amaç için .83, bilinçli rahatlama için .77 ve destekleyici yapı alt ölçekleri için .77 bulunmuştur. Ölçek Türkçe'ye Aydın-Sünbül vd. tarafından 2018 yılında uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama sonrası ölçek alt boyutlarını korurken, ölçeğin iç tutarlık katsayıları ise geneli için .89, fiziksel bakım için .72, destekleyici ilişkiler için .81, bilinçli farkındalık için .81, öz şefkat ve amaç için .83, bilinçli rahatlama için .66 ve destekleyici yapı alt boyutu için .80 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin toplam boyutu kullanılacağı için iç tutarlık katsayısı toplam puan üzerinden değerlendirilmiş ve .93 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği 2008 yılında Berking ve Znoj tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipi 27 maddeden oluşan ölçek dokuz alt boyuttan meydana gelmektedir. Alt boyutların isimleri farkındalık/dikkat, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme olarak ifade edilmiştir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin duygu düzenleme becerisinin yüksek olduğu düşünülür. Ölçek Türkçe'ye Vatan ve Kahya (2018) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı tamamı için .89, alt boyutlar için .49-.79 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin toplam boyutu kullanılacağı için iç tutarlık katsayısı toplam puan üzerinden değerlendirilmiş ve .96 olarak bulunmuştur.

PERMA İyi Oluş Ölçeği: Seligman tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modelini ve bu modeli oluşturan beş alt boyutu ölçmek için Butler ve Kern'in (2015) geliştirdiği ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları 2017 yılında Demirci ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Alt boyutlar olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarıdan meydana gelmektedir. Her alt boyut 3 maddeden, ölçeğin tamamı 15 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca iyi oluş ile ilgili 8 dolgu maddesi bulunan ölçek toplam 23 madde içermektedir. Dolgu maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten ve alt boyutlardan alınan yüksek puan bireyin iyi oluş düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlık



katsayısı .91, olumlu duygulanım alt boyutu için .81, bağlanma alt boyutu için .61, ilişkiler alt boyutu için .61, anlam alt boyutu için .77, başarı alt boyutu için .70, olumsuz duygular alt boyutu için .61 ve sağlık alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin toplam boyutu kullanılacağı için iç tutarlık katsayısı toplam puan üzerinden değerlendirilmiş ve .91 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde, öncelikle standart çoklu regresyon analizinin uygulanabilmesine ilişkin varsayımların sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır. İlk varsayım olan “örneklem büyüklüğü yeterliliğinin” tespitinde, Stevens’in (1996) her bir yordayıcı başına 15 katılımcının yeterli olacağı görüşüne göre değerlendirme yapılmıştır. Buna göre bu araştırmanın verilerini oluşturan katılımcı sayısının belirtilen değerden daha fazla olduğu için örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci varsayım olarak “verilerin normal dağılım gösterip göstermediği” belirlemek için Çarpıklık ve Basıklık Katsayı Değerleri incelenmiştir. Tüm ölçeklere ait verilerin normal dağılım kriterini karşıladığı yani değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında yer aldığı ve katılımcıların ölçeklere ait puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Üçüncü varsayım olan “çoklu ortak doğrusallığın var olmaması” kriterini sınamak üzere bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Buna göre bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değeri .90 ve daha yüksek olursa, çoklu ortak doğrusallık sorunu ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin belirtilen derecede yüksek olmaması nedeniyle çoklu ortak doğrusallığın olmadığı sonucuna varılmıştır. Son varsayım, “uç değerlerin var olmaması” kriteri bakımından araştırmanın verilerine ait standart artıklar grafiği incelenmiş ve Tabachnick ve Fidell’in (2013) önerdiği üzere 3.3’ün üzerinde ya da -3.3’ün altındaki standart artık değerine sahip olan denekler uç değerler olarak saptanmıştır. Buna göre analizler 191 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Ardından korelasyon matrisi üzerinde açıkça görülemeyen çoklu ortak doğrusallık sorununu tespit etmek üzere analiz yapılmıştır. Tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde, bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerileri tolerans değerlerinin .58 olduğu; VIF değerlerinin ise 1.73 olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgulardan Tolerans değerleri .10’dan büyük ve VIF değerleri ise 10’dan küçük olduğu için bu çalışmadaki değişkenler çoklu regresyon analizi sayıltılarını karşılamaktadır. Analizler sonucunda Durbin-Watson katsayı değerinin ise 1.105 olduğu görülmüş ve elde edilen bu değer 1.5 ile 2.5 arasında yer alması nedeniyle, bu değer normal olduğu ve değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı sonucuna varılmıştır. Verilerin standart çoklu regresyon analizinin varsayımlarını karşıladığı saptandıktan sonra, ilk olarak değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tekniği uygulanmış; daha sonra, bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek üzere elde edilen veriler üzerinde Standart Çoklu Regresyon Analizi tekniği gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın tüm analizlerinde, SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.



Bulgular

Bu bölümde ilk olarak katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ile minimum-maksimum puan değerleri sunulmuştur. Ardından araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiye ait bulgulara, son olarak ise psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluşu yordayıp yordamadığına yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilere ait betimleyici istatistik değerlerinden aritmetik ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum ölçek puanları değerleri aşağıdaki Tablo 1' de yer almaktadır.

Tablo 1.

PERMA iyi oluş ölçeği, bilinçli farkındalıklı öz-bakım ölçeği ve duygu düzenleme becerileri ölçeğine ait aritmetik ortalama, standart sapma ile minimum –maksimum puan değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Ss	Min. – Max. Puan Değerleri
Perma İyi Oluş	7.50	1.23	3.56 -10
Bilinçli Farkındalıklı Öz Bakım	109.44	17.18	71 – 148
Duygu Düzenleme Becerileri	8.66	1.63	4.78 – 12

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan katılımcıların Perma İyi Oluş Ölçeğine ait aritmetik ortalama değeri 7.50 iken, standart sapma değeri ise 1.23'tür. Söz konusu bu ölçekten alınabilen minimum ve maksimum puanlar ise 3.56 ile 10' dur. Katılımcıların Bilinçli Farkındalıklı Öz-Bakım Ölçeğine ait aritmetik ortalama değeri ise 109.44 iken; standart sapma değeri ise 17.18'dir. Bilinçli Farkındalıklı Öz-Bakım Ölçeğinden elde edilebilen minimum ve maksimum puanlar ise 71 ile 148'dir. Tablo 1 incelendiğinde, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğine ait aritmetik ortalama değerinin 4.78 olduğu, standart sapmanın ise 1.63 olduğu görülmektedir. Bu ölçekten alınabilen en düşük ve en yüksek değer ise 4.78 ile 12 puandır.

Araştırmada bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkileri ortaya koymak üzere yapılan Pearson Korelasyon Tekniği analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.



Tablo 2.

Araştırma değişkenlerine ilişkin Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi değerleri

Değişkenler	Perma İyi Oluş	Bilinçli Farkındalıklı Öz Bakım	Duygu Düzenleme Becerileri
Perma İyi Oluş	1.00		
Bilinçli Farkındalıklı Öz Bakım	.73***	1.00	
Duygu Düzenleme Becerileri	.61***	.65***	1.00

*** $p < .01$

Tablo 2’de araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkilere yönelik elde edilen bulgular incelendiğinde, Bilinçli Farkındalıklı Öz- Bakım Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r = .65$) anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, Bilinçli Farkındalıklı Öz-bakım Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden alınan puanların da arttığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ile bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkiler incelendiğinde PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları ile Bilinçli Farkındalıklı Öz-bakım Ölçeği puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ($r = .73$) anlamlı ilişki görülmüştür. PERMA İyi Oluş Ölçeği puanları ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ($r = .61$) anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre, Bilinçli Farkındalıklı Öz-bakım Ölçeğinden alınan puanlar ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden alınan puanlar arttıkça PERMA İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar da artmaktadır.

Tüm bu incelemelerin ardından, çoklu regresyon analizine geçilmiştir. Tablo 3’te Bilinçli Farkındalıklı Öz-Bakım Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden alınan puanların PERMA İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla verilere uygulanan standart çoklu regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.



Tablo 3.

Bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik danışmanların iyi oluşlarını yordama gücüne ilişkin standart çoklu regresyon analizi değerleri

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	Kısmi r
Sabit	1.44	.390	-	3.67	.000	
Bilinçli Farkındalıklı Öz Bakım	.041	.005	.58	9.19	.000	.44
Duygu Düzenleme Becerileri	.177	.048	.24	3.72	.000	.18

$R = .75$, $R^2 = .57$, Düzeltilmiş $R^2 = .56$, $F = 123.568$; $p = .01$

Tablo 3 incelendiğinde, bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerileri puanlarının birlikte çoklu iyi oluş puanlarını anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Her iki yordayıcı değişken birlikte, çoklu iyi oluş ölçeği puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %57'sini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($R=.75$; $R^2= .57$; $p=.01$). Tablo 3'te yer alan standardize edilmiş regresyon katsayısı incelendiğinde (β), yordayıcı değişkenlerin çoklu iyi oluş üzerindeki yordama gücünün önem sırası ilk olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ($\beta=.58$; $t= 9.19$; $p=.000$) ve ardından duygu düzenleme becerileri ($\beta=.24$, $t= 3.72$; $p= .000$) şeklindedir. Sonuç olarak regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde ise bilinçli farkındalıklı öz-bakım ($t= 9.19$; $p=.000$) ve duygu düzenleme becerilerinin ($t= 3.72$; $p= .000$) çoklu iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadıkları görülmektedir. Tablo 3'te ayrıca her bir yordayıcı değişkenin bağımlı değişken üzerinde kendine özgü katkısını saptamak üzere yarı kısmi korelasyon katsayıları (part correlations) incelenmiştir. Yordayıcı değişkenin bağımlı değişkendeki varyansın ne kadarını açıkladığını tespit etmek üzere, yarı kısmi korelasyon katsayı değerinin karesi alınır. Elde edilen bu sonuç aynı zamanda yordayıcı değişkenin modele dahil edilmemiş olsaydı R^2 'nin ne kadar azalacağını da göstermektedir (Tabanick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada Tablo 3'te görüldüğü üzere bilinçli farkındalıklı öz-bakım ölçeği .44, duygu düzenleme becerileri ölçeği ise .18 değerinde yarı kısmi korelasyon katsayı değerlerine sahiptirler. Her bir kısmi korelasyon katsayısının karesi hesap edildiğinde, bilinçli farkındalıklı öz-bakımın çok boyutlu iyi oluş üzerindeki varyansın kendi başına %20'sini açıkladığı görülmüştür. Diğer yordayıcı değişken olan duygu düzenleme becerileri ise çok boyutlu iyi oluş üzerindeki varyansın kendi başına %3'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak, yordayıcı değişkenlerden bilinçli farkındalıklı öz-bakımın tek başına çok boyutlu iyi oluş üzerindeki varyansı açıklama oranı duygu düzenleme becerileri değişkeninden daha yüksektir.



Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerilerinin çok boyutlu iyi oluşlarını yordama gücü incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde çok boyutlu iyi oluş ile bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerileri arasındaki korelasyonların anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalıklı öz bakım ile duygu düzenleme becerileri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani bilinçli farkındalıklı öz bakım puanları arttıkça psikolojik danışmanların duygu düzenleme becerileri puanları pozitif yönde artmaktadır denilebilir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan çok boyutlu iyi oluş ile bilinçli farkındalıklı öz bakım becerileri arasında ise yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Ayrıca çok boyutlu iyi oluş ile duygu düzenleme becerileri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalıklı öz bakım becerileri ile duygu düzenleme becerileri arttıkça psikolojik danışmanların çok boyutlu iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Bu bulgular Myers, Mobley ve Booth'un (2003) araştırmasında belirttiği gibi psikolojik danışmanların iyi oluş düzeylerindeki artışın diğer yetişkin gruplardan yüksek olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca bir başka çalışmada da psikolojik danışmanların öz bakım becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde ilişki belirlenmiştir (Dye, Golloway-Burke ve Wolf, 2019). Alanyazında psikolojik danışmanların iyi oluş düzeylerine yönelik yapılan araştırmalarda iyi oluş düzey puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Cooper, Okamura ve Neil, 1995; Timur, 2008; Diener ve Ryan, 2009; Tütüncü, 2012). Alanyazında belirtilen bu sonuçlar araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak psikolojik danışmanların daha yüksek bir iyi oluş düzeyi için psikolojik danışmanlık süreçleri sonrasında öz bakım becerilerine ve duygu düzenleme becerilerine dikkat etmesi gerekmektedir. Bu sayede psikolojik danışma sürecinin getirebileceği olumsuz duygu durumlar ve atmosferler ile baş edebileceklerdir.

Bu çalışmanın temel amacı psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerinin çok boyutlu iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemektir. Bu amaca yönelik elde edilen bulgulara göre yordayıcı değişkenler olan bilinçli farkındalıklı öz bakım ve duygu düzenleme becerileri birlikte yordanan değişken olan çok boyutlu iyi oluşun %57'sini açıkladığı belirlenmiştir. Yordayıcı değişkenlerin önem sırası dikkate alındığında ise ilk olarak bilinçli farkındalıklı öz bakım becerisinin öncelikli olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre psikolojik danışmanların iyi oluş düzeyleri üzerinde öz bakım becerilerinin daha etkili olduğu görülmektedir. Kısacası psikolojik danışmanların günlük bilinçli farkındalıklı öz bakım becerilerini gerçekleştirmelerinin çok boyutlu iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar bilinçli farkındalıklı öz bakımın çok boyutlu iyi oluş üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Alanyazındaki birçok çalışma da psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcıları arasında bilinçli farkındalıklı öz bakım becerileri olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Brown ve Ryan, 2003; Wall, 2005). Psikolojik danışmanların ruh sağlığı uzmanı olarak psikolojik danışma sürecinde karşılaştıkları zorluklar ve stres gibi faktörler nedeniyle tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha fazla olduğu da çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Burrows ve McGrath, 2000; Farber ve Heifetz, 1982; Lloyd, King ve Chenoweth, 2002; Pakenham ve Stafford-Tönbul, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Brown, 2012, Sherman, 1996; Smith ve Moss, 2009). Bu durumun, ruh sağlığı profesyonellerinin uzun süreler boyunca duygusal baskıyla karşı karşıya kalması (Moore ve Cooper, 1996) ve insanlara karşı duyarlılıklarının (Pines ve Kafry, 1978) tükenmişlik riskini artırmasından kaynaklanacağı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak tükenmişlik hissi psikolojik danışma sürecinde danışana yardım etme becerilerini olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Bu yüzden alanyazındaki değerlendirmeler ışığında bilinçli farkındalıklı öz bakım becerilerinin artması psikolojik danışmanların kendi iyi oluş düzeylerini arttırdığı gibi sundukları ruh sağlığı hizmetinin de kalitesini artıracaktır denilebilir. Benzer şekilde Richards, Campenni ve Muse-Burke (2010), ruh sağlığı profesyonellerinde bilinçli farkındalıklı öz bakım ile iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bu durum çok boyutlu iyi oluşun birey üzerindeki faydalarına ulaşmasında bilinçli farkındalıklı öz bakımın önemini ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi oluş ile öz bakım arasındaki ilişkileri inceleyen daha önceki çalışmalar (Christopher, Christopher, Duncan ve Schure, 2006) ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre öz bakım aktivitelerindeki artış sonrası genel olarak bireyin iyi oluşunun da arttığı görülmüştür (Boero vd., 2005; Coster ve Schwebel, 1997; Lustyk vd., 2004).

Bu çalışmada araştırmanın diğer değişkeni olan duygu düzenleme becerileri ile çok boyutlu iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Elde edilen bu sonucun alanyazın ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Balzarotti vd, 2014). Ayrıca psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak duygu düzenleme becerilerinin incelendiği çalışmalar duygu düzenlemenin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu göstermektedir (Kobylińska vd., 2020). Bu çalışmada ise duygu düzenleme becerisinin yordayıcı etkisinin düşük olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni ise öz bakım değişkeninin duygu düzenleme ile çok boyutlu iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olabileceğinden kaynaklanabilir. Ayrıca öz bakım becerilerinin birey üzerinde olumlu etkilerinden dolayı psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin etkisi azalmıştır denilebilir. Extremera, Sánchez-Álvarez ve Rey (2020) ile Amjad ve Dasti (2020) tarafından yürütülen çalışmalarda duygu düzenleme becerileri arttıkça iyi oluş düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada duygu düzenleme becerileri ile çok boyutlu iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yurtiçindeki çalışmalar ile bu bulgu benzerlik göstermektedir (Akyüz Uçar ve Savi Çakar, 2021; Koca ve Ekşi, 2021). Duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki kuramsal alt yapının ilişkili olmasından dolayı alanyazında genel olarak benzer sonuçlar bulunmaktadır. Çünkü duygular bireyin iyilik halini etkileyen önemli bir unsurdur (Greenberg, 2004). Örneğin bu duruma bağlı olarak olumsuz duygular ile baş edebilme, duyguların farkında olma ve duyguları sağlıklı bir şekilde ifade edebilmenin bireyin iyilik halini artırdığı sonucuna varılmıştır (Tugade ve Fredericson, 2007).

Sonuç olarak psikolojik danışmanların çok boyutlu iyi oluşları üzerinde bilinçli farkındalıklı öz bakım becerilerinin önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden psikolojik danışmanların çalıştıkları kurum fark etmeksizin öz bakım becerilerine önem vermeleri tavsiye edilmektedir. Bu sayede psikolojik danışma sürecinde karşılaşılan zorlukların ve stresin azaltılması sağlanabilir. Ayrıca öz bakım aktivitelerine önem vermek psikolojik danışmanın etkili bir süreç yönetmesine de yardımcı olabilir. Öz bakım becerilerine ek olarak psikolojik danışmanların psikolojik danışma sürecinde karşılaştıkları hem olumlu hem de olumsuz duyguları düzenleyebilme becerileri de iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabilir. Bundan dolayı psikolojik danışmanların duygularını tanımaları, anlamlandırmaları ve düzenlemelerinin kendi iyi oluşlarını destekleyeceği söylenebilir.

Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.

DOI. 10.51460/baebd.1272570



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıklı öz bakım becerilerini gündelik hayatta uygulayabilmeleri amacıyla hem bireysel hem de grup çalışmalarının yapılabilmesine ilişkin gereksinimin ortaya çıktığı söylenebilir. Psikolojik danışmanlar bireysel aktiviteler ile kendi sağlığına ve bakımına önem verebileceği gibi grup etkinlikleri ile de diğer psikolojik danışmanlar ile bir araya gelmek ve paylaşımında bulunmak aktivitelerde bulunmalarının psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacağı önerilebilir. Ayrıca çalışılan kuruma bağlı olarak hem psikolojik danışmanların öz bakımlarını artırmaya hem de kurumda verilen psikolojik danışma hizmetinin niteliğini yükseltmeye yönelik bu kurumlarda birtakım hizmet içi mesleki eğitimlerin oluşturulması da faydalı olabilir.

Bu araştırmada psikolojik danışmanların çok boyutlu iyi oluşları üzerinde bilinçli farkındalıklı öz- bakım ve duygu düzenleme becerilerinin yordayıcı etkileri incelenmiştir. Bu araştırmada birtakım sınırlılıklara sahiptir. Bunlardan ilki, araştırmaya dahil edilen çalışma grubunun sadece psikolojik danışmanlardan oluşmasıdır. Farklı bir araştırmada psikiyatrist ve psikolog gibi diğer ruh sağlığı uzmanları ile de çalışmanın yürütülmesinin daha kapsamlı ve genellenebilir sonuçlar vermesi bakımından önemli bulgulara ulaştıracağı düşünülmektedir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise çalışma grubunu oluşturan örneklem sayısının az olması olarak ifade edilebilir. Bu araştırmada çalışma grubunu gönüllü psikolojik danışmanlar oluşturmuştur, bir başka araştırmada farklı örneklem belirlenip çalışma grubuna daha fazla ruh sağlığı uzmanı dahil edilebilir. Son olarak bu araştırmada çalışılan değişkenlerden farklı olarak bir başka çalışmada psikolojik esneklik ve kişilik yapısının çok boyutlu iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılabilir.

Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.

DOI. 10.51460/baebd.1272570



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Kaynakça

- Akyüz Uçar, G. A., & Savi Çakar, F. (2021). Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yas düzeyinin riskli davranışları üzerindeki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 256-280. doi: 10.9779/pauefd.811383.
- Amjad, A., & Dasti, R. (2020). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 1-10. doi: 10.1007/s12144-020-01127-y.
- Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., Arslan, R., & Çekici, F. (2018). Mindful Self-Care Scale (MSCS): Adaptation and validation in a normative Turkish sample. *European Journal of Educational Research*, 6(4), 887-892. doi: 10.12973/eu-jer.7.4.887.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17 (1), 125-143.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 603-612. doi: 10.1037/0735-7028.38.6.603.
- Berking, M. & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen [Development and validation of a self-report measure for the assessment of emotion-regulation skills]. *Z Psychiatrie Psychol Psychother*, 56:141-152.
- Berking M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's model*. Springer.
- Boero, M. E., Cavaglia, M. L., Monteverdi, R., Braida, V., Fabello, M., & Zorzella, L. M. (2005). Spirituality of health workers: A descriptive study. *International Journal of Nursing Studies*, 42,915-921.
- Braime, H. (2013). *From coping to thriving: How to turn self-care into a way of life*. Individuate Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Burrows, G. D., & McGrath, C. (2000). Stress and mental health professionals. *Stress Medicine*, 16, 269-270. doi: 10.1002/1099-1700.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *Unpublished manuscript*. <http://www.peggykern.org/questionnaires.html> adresinden ulaşılabilir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Chatterjee, S. & Jethwani, J. (2020). A study of the relationship between mindful self-care and subjective well-being among college students and working professionals. *International Journal Of Innovative Research In Technology*, Volume 7 Issue 2, 417-425.
- Christopher, J. C, Christopher, S. E., Dunean, 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, 494-509.
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, M. W. (2018). The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An assessment of practices that support positive embodiment. *Mindfulness*, 9:1, 161-175.
- Cooper, H., Okamura, L. & Neil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Coster, J. S., & Schwebel, M. (1997). Well-functioning in professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 3-13.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Diener, R. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *Sout African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.

Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.

DOI. 10.51460/baebd.1272570



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- Duy, B., & Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, Vol. 5, No. 41, 23-35.
- Dye, L., Galloway Burke, M. & Wolf, C. (2019): Teaching mindfulness for the self-care and well-being of counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health*, DOI: 10.1080/15401383.2019.1642171
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N. & Rey, L. (2020). Pathways between ability emotional intelligence and subjective well-being: bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability* 12, 5: 2111. <https://doi.org/10.3390/su12052111>
- Farber, B. A., & Heifetz, L. J. (1982). The process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Professional Psychology*, 13, 293-301. doi: 10.1037/0735-7028.13.2.293.
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. One World Publications.
- Greenberg, L. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol. 11, 3-16.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hotchkiss, J.T. & Cook-Cottone, C.P. (2019). Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS) and development of the Brief-MSCS among hospice and healthcare professionals: a confirmatory factor analysis approach to validation. *Palliat Support Care*, 17(6), 628-636. <https://doi.org/10.1017/S1478951519000269>
- Karasar, N. (2003). Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar-ilkeler-teknikler. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8, 10-23.
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 1-14. doi: 10.1007/s12144-020-00861-7
- Koca, D., & Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: Duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 10(3), 1047-1065. doi: 10.30703/cije.803179
- Kuzucu, Y., Akin-Gökalp, F., & Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal of Social Science*, 4 (8), 671-688.
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of Mental Health*, 11, 255-266. doi: 10.1080/09638230020023642
- Lovett, N., & Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- Lustyk, M. K. B., Widman, L., Paschane, A. A. E., & Olson, K. C. (2004). Physical activity and quality of life: Assessing the influence of activity frequency, intensity, volume, and motive. *Behavioral Medicine*, 30, 124-131.
- Moore, K. A., & Cooper, C. L. (1996). Stress in mental health professionals: A theoretical overview. *International Journal of Social Psychiatry*, 42, 82-89. doi: 10.1177/002076409604200202
- Myers, J. E., Mobley, K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42, 264-274. doi:10.1002/j.1556-6978.2003.tb01818.x
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: A review of current research and future directions. *Australian Psychologist*, 47, 147- 155. doi: 10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x
- Pines, A., & Kafry, D. (1978). Occupational tedium in the social services. *Social Work*, 23, 499-507. doi: 10.1093/sw/23.6.499
- 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.
- Rudaz, M., Twohig, M. P., Ong, C. W., & Levin, M.E. (2017). Mindfulness and acceptance-based trainings for fostering selfcareand reducing stress in mental health professionals: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.10.001>

Tönbül, Ö. ve Çekici, F. (2023). Psikolojik danışmanlarda çok boyutlu iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalıklı öz-bakım ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 829-846.

DOI. 10.51460/baebd.1272570



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (2), 829-846.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (2), 829-846.
Araştırma Makalesi / Research Paper

- 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), 1069-1081.
- Salvucci, P. (2001). *Self-care now! 30 tips to help you take care of yourself & minimize caregiver burnout*. USA: Pauline Salvucci.
- Schwartz-Mette, R. A. (2009). Challenges in addressing graduate student impairment in academic professional psychology programs. *Ethics & Behavior*, 19, 91-102. doi:10.1080/10508420902768973
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being (1st Free Press hardcover ed.)*. Free Press.
- Sherman, M. D. (1996). Distress and professional impairment due to mental health problems among psychotherapists. *Clinical Psychology Review*, 16, 299-315. doi:10.1016/0272-7358(96)00016-5
- Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Psychologist impairment: What is it, how can it be prevented, and what can be done to address it? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16, 1-15. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01137.x
- Stamm, B.H. (2010). *The concise ProQOL manual*, 2nd Ed. Pocat el lo, ID: ProQOL.org.
- Stevens, J. (1996). *Applied multivariate statistics for the social sciences (3rd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Allyn and Bacon.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *J Happiness Stud*, 8:311–333.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vatan, S., & Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2):192-201.
- Wall, R. B. (2005). Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Pédiatrie Health Care*, 19, 230-237.
- Wicks, R. J. (2008). *The resilient clinician*. Oxford University Press.
- Ziguras, C. (2004). *Self-care: Embodiment, personal autonomy and the shaping of health consciousness*. Routledge.