



## İyilik Hâli ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitimi

### Wellness and Psychological Counseling and Guidance Education

Fidan KORKUT-OWEN<sup>1</sup>, Nurten KARACAN ÖZDEMİR<sup>2</sup>

**Makale Türü:** Derleme

**Başvuru Tarihi:** 08.02.2024

**Kabul Tarihi:** 21.10.2024

**Atf için:** Korkut-Owen, F. ve Karacan Özdemir, N. (2024). İyilik hali ve psikolojik danışman eğitimi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (AUJEF), 8(4), 1165-1186.

**ÖZ:** İyilik hâli kavramı, psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin temellerini oluşturan gelişimsel, güçlü yanlara odaklı ve önleyici yanı olan temel felsefe ile doğrudan ilişkilidir. İyilik hâli, optimal derece sağlıklı olmaya ve iyi oluşa dayalı bir yaşam biçimi olarak ele alınmaktadır. Amerikan Psikolojik Danışma Derneğinin etik kodları psikolojik danışmanların profesyonel sorumluluklarını yerine getirmek için öz bakımla ilgili aktiviteler içinde olmalarını içermekte ve hem psikolojik danışman eğitimcilerinin hem de psikolojik danışma öğrencilerinin kendi iyilik hâllerini izlemelerinin gereğinden söz etmektedir. O nedenle psikolojik danışma eğitimi boyunca öğrencilere iyilik hâli ile ilgili modellerin, ilgili değerlendirme araçlarının öğretilmesi ve bu konuda uygulamalar yapılmasının önemi vurgulanmaktadır. Bu bilgilere dayalı olarak Türkiye'deki psikolojik danışman eğitiminde bu konudaki derslere ne kadar yer verildiği sorusuna yanıt aranmıştır. Toplam 23 üniversitenin programları incelendiğinde doğrudan iyilik hâli ve öz bakımla ilgili dersler sınırlı olsa da iyilik hâlinin boyutlarını destekleyici seçmeli derslerin verildiği görülmüştür. Psikolojik danışma eğitimine ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** İyilik hâli, psikolojik danışman adayları, psikolojik danışman eğitimi, önleme

<sup>1</sup> Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi'nden emekli, fdnkrkt@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0144-1521> (Başlıca yazar)

<sup>2</sup> Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, karacan.nurten@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2909-6857>

**ABSTRACT:** The concept of wellness is directly related to the developmental, strengths-oriented and preventive philosophies that form the foundations of the counseling and guidance profession. Wellness is considered as a lifestyle centered on optimal health and well-being. American Counseling Association's code of ethics includes as a standard that counselors should engage in self-care activities and enhance their wellness and mentions the need for both counselor educators and counselors in training (CITs) to monitor their own wellness. Therefore, the importance of teaching models and assessment tools related to wellness to CITs throughout counseling education is emphasized. Based on this, it was asked if counselor education cover the courses related to wellness in Turkiye, in three level of education. After investigation of 23 counseling programs it was found that the number of courses directly related to wellness and self-care in undergraduate curricula is limited, yet it is seen that there are selective courses on the five dimensions most emphasized among wellness models. Some suggestions are provided about counselor education and future research studies.

**Keywords:** Wellness, counselors in training, counselor education program, prevention

## 1. GİRİŞ

İyilik hâli kavramı, psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin temellerini oluşturan gelişimsel ve güçlü yanlara odaklı temel felsefe ile doğrudan ilişkilidir. Amerikan Psikolojik Danışma Derneği American Counseling Association-ACA), psikolojik danışma mesleğinin sağlığını ve iyilik hâlinin savunucusu olduğuna ilişkin kararı kabul etmiş ve yaşam boyu iyilik hâlinin zenginleştirilmesi, psikolojik danışma mesleğinin temel çalışma alanlarından birisi haline gelmiştir (Ivey vd., 2005). ACA'nın (2014) hazırladığı psikolojik danışma uygulamalarının standartları ve etik kodlarında iyilik hâli temel olarak yer almaktadır. Bu gelişmelere paralel olarak Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneğinin (2021) Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Eğitimi Ulusal Standartları çalışmasında psikolojik danışman eğitimi programlarının temel amacı içinde iyilik hâli kavramına yer verilmiştir. Amerika'da psikolojik danışma ve ilgili eğitim programlarını akredite eden mesleki kurul da (Council for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs-CACREP) psikolojik danışma eğitimi programlarında iyilik hâli ile ilgili çalışmaların yapılmasını beklemektedir (CACREP, 2024). Bu açıdan bakıldığında iyilik hâli psikolojik danışma mesleğinin felsefi temeli, (Blount vd., 2020; Brubaker ve Sweeney, 2021; Burck vd., 2014; Harrichand vd., 2021; Hollingsworth, 2015; Kaplan vd., 2014; Myers ve Sweeney, 2005; Stokes ve Hunter, 2020) mesleki kimliğin birleştirici ve güçlendirici bakış açısı (Smith, 2006) olarak ele alınmaktadır. Myers (1992) psikolojik danışma mesleğinin köşe taşları olarak iyilik hâli, önleme ve gelişim kavramlarını gösterdiği makalesiyle bu konuya ilk dikkat çeken psikolojik danışman eğitimcisidir. Myers, iyilik hâli konusunda aşağıda söz edilecek iki model geliştirmiş ve pek çok yayın yapmıştır (Örn., Myers, 2001; Myers vd., 2000; Myers vd., 2003; Myers ve Sweeney, 2005; Myers vd., 2016). Ardından psikolojik danışma alanında iyilik hâlinin yeri ve önemine ilişkin başka akademisyenler tarafından da çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

Bu makalenin amacı, iyilik hâli kavramının tanımını, psikolojik danışma mesleğindeki yerini ve önleyici işlevini vurguladıktan sonra, bazı araştırma sonuçlarına yer vermek ve yurtdışında ve yurtiçinde, psikolojik danışman eğitiminde iyilik hâline ne kadar yer verildiğini tartışmaktır. Ayrıca, psikolojik danışman eğitiminde iyilik hâlinin nasıl yer alabileceğine ilişkin görüşler ile psikolojik danışma uygulamalarında iyilik hâlinin nasıl kullanılabileceğine ilişkin öneriler sunulması da amaçlanmıştır.

### 1.1. İyilik Hâli Kavramının Tanımı

Bireylerin sağlıklı yaşam sürmeleri için doğrudan kontrol edemeyecekleri kalıtsal hastalık, ekonomik krizler, aksayan sağlık sistemi gibi koşulların varlığının yanı sıra kontrol edebilecekleri sağlıklı yaşam davranışları da bulunmaktadır. Walker ve Hill-Polerecky (1996) tarafından sağlıklı yaşam biçimi davranışları; yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarına sahip olma, stresi iyi yönetebilme, düzenli fiziksel etkinlik yapma, yaşamı anlamlandırma ve amaç bulma konusunda büyümeyi destekleyici etkinlikler yapma, kişilerarası ilişkileri canlı tutma ve bu konularda sorumluluk alma olarak sıralanmaktadır. Bu tip davranışlarla açıklanan sağlıklı bir yaşam biçimi kavramı, son zamanlarda iyilik hâli olarak ele alınmaktadır (Gamby vd., 2021; Myers, 2001; Renger vd., 2000). Sağlıklı yaşam biçimiyle ilgili olan iyilik hâli kavramının kökeni, farklı kültürlerde farklı adlarla (Örn. Ayurveda, yaşamın uyum içinde olması) anılsa da antik zamanlara dek uzanmaktadır. Dolayısıyla iyilik hâli kavramı, sağlıklı yaşamla ilgili kavramların modern karşılığıdır. Kronik hastalıklarla ilgili istatistikler yaparken, bazı hastalıkların önlenilebileceği, sağlıklı yaşanabileceği sonucuna varan tıp doktoru olan Dunn (1959) iyilik hâli hareketinin öncüsü olarak tanınmaktadır. İyilik hâli kavramının psikolojik danışma alanında da kullanılması Myers (1992) ile başladığı için Nice ve diğerleri (2023) Myers'ın iyilik hâli kavramını psikolojik danışma alanına taşıyan kişi olarak tanınması gerektiğini savunmaktadır. Gamby ve diğerleri

(2021) ise iyilik hâli ile ilgili yaptıkları çalışmalar nedeniyle ekip olarak Myers, Sweneey ve Witmer'in iyilik hâlinin psikolojik danışma alanıyla bütünleştirilmesinin öncülükleri olarak kabul edilebileceklerini belirtmektedir.

Myers ve diğerleri (2000) disiplinlerarası alanyazını inceledikten sonra iyilik hâlini, optimal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyi oluşa 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 olarak tanımlamaktadırlar. Ulusal İyilik Hâli Enstitüsü kavramsal olarak iyilik hâlinin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır (National Wellness Institute, nd): (1) İyilik hâli, bireyin tam potansiyelini ortaya çıkarmaya yönelik olarak evrilen, birey tarafından bilinçli biçimde yönetilen bir süreçtir. (2) İyilik hâli, uzun ve sağlıklı yaşamaya katkıda bulunan olumlu ve destekleyici bir role sahiptir. (3) İyilik hâli, yaşam biçimi, zihinsel ve tinsel (spiritüel) iyi oluşu ve çevreyi kapsar. (4) İyilik hâli, çok boyutlu bir yapıda, bütüncül ve çok kültürelidir. Yapılan çalışmalara göre iyilik hâli tanımlarının bazı temel özellikleri şunlardır (Granello ve Witmer, 2013; Roscoe, 2009): İyilik hâli, hastalığın olmaması halinden öte bir özelliktir, dinamiktir ve boyutları birbirleriyle ilişki içindedir, boyutları arasında denge olması gereken bir yapıdır, gelişimsel olarak ortaya çıkar, kişisel sorumluluk ve güdülenmeyi gerektirir ve bireyin yaşadığı çevresel ve sosyal koşullardan etkilenir.

Psikolojik danışma alanının bireylerin güçlü yanlarına odaklanma ve potansiyellerini tam olarak kullanmalarını desteklemeye dayalı felsefi bakış açısı Maslow ve Rogers gibi öncü kuramcılarının çalışmalarıyla başlamıştır (Ohrt vd., 2019). Bu açıdan bakıldığında insancıl ve varoluşsal yaklaşımların insan doğasına olan olumlu bakış açıları, iyilik hâli modellerinde de görülmektedir. Modellerde, bireylerin yaşamlarında etki sahibi olduklarına ve değişimler yaratabileceklerine yönelik olumlu bir bakış açısı hakimdir. Bunun yanında bireylerin bilinçli olarak olumlu, yapıcı seçimler yapabilme ve sorumluluk alma kapasitesine güvenilmektedir.

## 1.2. İyilik Hâli Modelleri

Alanyazında, iyilik hâli ile ilgili geliştirilmiş farklı modelleri karşılaştıran çalışmaların bulunması modellerin çokluğuna dikkat çekmektedir (Örn., Ciziceno, 2022; Fullen, 2019; Granello ve Witmer, 2013; Hollingsworth, 2015; Kauppi vd., 2023; Miller ve Foster 2010; Roscoe, 2009; Stoewen, 2017). Modellerden bazıları kısaca özetlenecek olursa ilk olarak halk sağlığı doktoru olan Hettler'in (1980) Altı Boyutlu İyilik Hâli Modeli'nden söz etmek gerekmektedir. Modelde boyutlar fiziksel, duygusal, sosyal, entelektüel, mesleki ve tinsel (spiritüel) olarak tanımlanmaktadır. İyilik hâli ile ilgili en yaygın bilinen modellerden birisi olan İyilik Hâli Çemberi Modeli (İHÇM), Myers ve diğerleri (2000) tarafından oluşturulmuştur. İHÇM'nde, tinsellik (spiritüel), sevgi, çalışma ve serbest zaman, kendini düzenleme, arkadaşlık olmak üzere beş temel ana alan tanımlanmış ve bu beş yaşam görevi ile etkileşim içerisinde olan yaşam (çevresel) koşullarına yer verilmiştir. Bölünmez Ben: Kanıtı Dayalı İyilik Hâli Modeli, İHÇM ile ilgili yapılan araştırmalar sonunda Myers ve Sweeney (2005) tarafından geliştirilmiştir. Bu yeni modelde yaratıcı benlik, sosyal benlik, temel benlik, başa çıkan benlik ve fiziksel benlik olarak beş boyut tanımlanmıştır. Modelde beş boyutun kendisine özgü bileşenleri vardır ve beş boyuta ait toplam 17 alt bileşen bulunmaktadır (Ivey vd., 2005). Modellerdeki boyut sayısı değişse de, sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve tinsel (spiritüel) boyutlarının tüm modellerde vurgulandığını görülmektedir (Miller ve Foster 2010, Roscoe, 2009). Bu beş boyutun fazla vurgulanmasının yanısıra deniz yıldızlarının çoğu türlerinin beş kollu olması ve bazı türlerinde kollardan biri koptuğunda o kolu yenileyebilme güçleri (Bedir ve Kocabaş, 2015); deniz yıldızlarının sağlıklı olmalarında kendi özelliklerinin yanında çevresel koşulların da etkili olması (Cary vd., 2019) gibi metaforlara dayalı olarak Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından

İyilik Hâli Yıldızı Modeli (İHYM) geliştirilmiştir. İYHM'ye göre ölçek geliştirme çalışmasına dayanarak beş boyutun adları fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel ve yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma olarak belirlenmiştir (Korkut-Owen vd., 2016).

### 1.3. İyilik Hâlinin Önleyici ve Geliştirici İşlevi

Psikolojik danışma mesleğini diğer mesleklerden ayıran nokta, yaşam boyu iyilik hâlini artırmaya, önlemeye ve geliştirmeye yönelik olan felsefesidir (Hartwig-Moorhead vd., 2023; Remley ve Herlihy, 2020). Görece yeni olan bir kitapta iyilik hâlinin önleme çalışmaları ve müdahaleleri için bütüncül bir yaklaşım olduğu vurgulanmaktadır (Ohrt vd., 2019). Önlemeye yönelik müdahalelerin amacı bireylerin gelecekte karşılaşacakları stres faktörlerine karşı koyabilmelerini ve onlardan korunabilmelerini sağlayacak kaynakları güçlendirerek harekete geçirmektedir (Romano vd., 2012). Duygusal, sosyal ve fiziksel kaynaklı hastalıkları önlemek ya da en aza indirmek, genel yaşam kalitesini arttırmak ve yaşam sürelerini uzatmak iyilik hâli yaklaşımı ile çalışan psikolojik danışmanların temel hedefleri arasında yer almaktadır (Granello, 2013). Bu çabalar önleyicilik yanında geliştirici bir işlev de görmektedir. Kısaca iyilik hâlinin artırılması önleyici ve geliştirici bir role sahiptir.

### 1.4. Psikolojik Danışmanların İyilik Hâllerinin Önemi ve İlgili Araştırmalar

Alanyazında iyilik hâli düşük olan psikolojik danışmanların, danışanlarına optimal hizmeti veremeyecekleri (Örn., Lawson, 2007; Venart vd., 2007), iyilik hâli yüksek psikolojik danışmanların, danışanlarının iyilik hâlleri artırma çalışmalarını daha etkili yapabilecekleri vurgulanmaktadır (Örn., Blount vd., 2020; Hill, 2004; Lawson ve Myers, 2011). Psikolojik danışmanların iyilik hâli ve öz bakım uygulamalarının farkında olmaları ve bunları uygulamaları, danışanlarına daha iyi hizmet vermelerini sağlamanın yanı sıra psikolojik danışmanların profesyonel olarak performanslarının düşmesini ve tükenmişliklerini önlemeye de yaramaktadır (Meany-Walen vd., 2016). Bu durumda psikolojik danışma eğitimi sırasında öğrencilere sadece iyilik hâli ve önleme kavramının kuramsal olarak öğretilmesi değil öğrencilerin kendi iyilik hâlleriyle ilgili uygulamalar yapmalarının sağlanması gerekli görünmektedir.

Psikolojik danışmanların iyilik hâli düzeylerinin nasıl artırılacağına yönelik yapılan çalışmalar daha yaygın görünmektedir. Araştırmalar psikolojik danışman adaylarına iyilik hâli ile ilgili eğitim vermenin, onların iyilik hâlinin değerini anlamalarına yol açtığını (Pence-Wolf vd., 2014), yaşamı daha anlamlı bulmalarını sağladığını (Pirtle vd., 2019) ve danışanlarına iyilik hâli hedeflerine ulaşmaları konusunda nasıl yardımcı olabileceklerine ilişkin cesaretlerini artırdığını (Kaplan vd., 2014) göstermektedir. Ayrıca bu tip eğitimlerin psikolojik danışman adaylarının kendilerine yönelik farkındalıklarını artırdığını, sosyal olarak daha fazla bağlantıda hissettirdiğini (Dye vd., 2019; Fye ve Baltrinic, 2020), danışanlarla çalışırken bu modeli kullanabilmekle ilgili fikirler verdiğini (Fye ve Baltrinic, 2020) ve genel olarak iyilik hâllerini artırdığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Dye vd., 2019; Fung, 2019; Kim ve Mumbauer-Pisano, 2022; Marshall, 2018; Mumbauer-Pisano ve Nayoung, 2021; Perepiczka ve Balkin, 2010; Roach ve Young, 2007; Stalnaker-Shofner ve Manyam, 2014). Süpervizyon hizmetleri iyilik hâli odaklı olarak yapıldığında psikolojik danışman adaylarının iyilik hâllerini artırdığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Blount vd., 2022; Meany-Walen vd., 2016). Bu bulgular, psikolojik danışman adaylarına iyilik hâli ile ilgili eğitim vermenin ve yaşantısal deneyim sağlanmasının etkisine işaret etmektedir.

Türkiye’de psikolojik danışmanlık öğrencilerinin iyilik hâlinin ne durumda olduğuna yönelik çalışmaların sınırlıdır (Örn., Demirbaş-Çelik ve Korkut-Owen, 2018; Demirbaş-Çelik ve Korkut-Owen, 2022; Korkut-Owen, 2023).. Öte yandan iyilik hâli ile ilgili farklı gruplarla ve farklı amaçlarla yapılan çalışmalarda bir artış olduğu gözlenmektedir. İyilik hâli ve öz bakıma ilişkin deneysel araştırmalar (Örn., Altuntaş, 2022; Erbaş ve Kağnıcı, 2017; Güler ve Ceyhan 2020; Kayış, 2017) ve pilot uygulama çalışmalarının (Örn., Demir-Çelebi, 2023, Erdoğan-Zorver ve Demirbaş-Çelik, 2023) yanısıra tarama çalışmalarına da rastlanmaktadır. Bu tarama çalışmaları, yetişkinler (Örn., Korkut-Owen vd., 2017b), üniversite (Örn., Akturan vd., 2023, Altunkürek ve Yaşar, 2020; Doğan, 2006; Gürkan, 2014) ve lise öğrencileri (Örn., Korkut-Owen vd., 2018) gibi farklı yaş gruplarıyla; sağlık (Örn., Çankaya, 2020; Kara ve Korkut-Owen, 2023) ve konaklama (Çelik vd., 2015) hizmetlerinde çalışanlar gibi farklı meslekler yapan bireylerle gerçekleştirilmiştir.

Türkiye’de ayrıca iyilik hâli ile ilgili ölçek geliştirme (Örn., Siyez vd., 2017; Korkut-Owen vd., 2016) ve ölçek uyarlama (Örn., Doğan, 2006; Fidan ve Usta, 2013; Korkut-Owen ve Öğretmen, 2013) çalışmaları da bulunmaktadır. Ölçek uyarlama çalışmalarının bazılarında iyilik hâli yerine esenlik kavramının kullanılmaktadır (Örn., Alkan, 2022; Memnun, 2006). Ayrıca, farklı ihtiyaçları olan gruplara göre uyarlanmış, iş yerinde iyilik hâli (Örn., Şahin ve Aslan, 2023), kanserli hastalar için bütüncül iyilik hâli (Örn., Toptaş-Kılıç ve Öz, 2020) gibi ölçekler de bulunmaktadır. Sonuç olarak, Türkiye’deki çalışmalarda iyilik hâline yer verildiği ve bu konuda bir artışın olduğu söylenebilir. Bu noktada psikolojik danışma alanının temelini oluşturan iyilik hâlinin, yurtdışında ve yurt içinde psikolojik danışman eğitiminde ne kadar yer aldığı sorusu akla gelmektedir. O nedenle aşağıda bu konudaki bilgilere yer verilmiştir.

## 2. PSİKOLOJİK DANIŞMAN EĞİTİMİNDE İYİLİK HÂLİ

ACA’nın etik kodlarında psikolojik danışmanların profesyonel sorumluluklarını yerine getirmek için öz bakımla ilgili aktiviteler içinde olmaları ve duygusal, fiziksel, tinsel (spiritüel) ve bilişsel iyilik hâllerini artırmaları bir standart olarak ele alınmakta ve hem psikolojik danışman eğitimcilerinin hem de psikolojik danışman öğrencilerinin kendi iyilik hâllerini izlemelerinin gereğinden söz edilmektedir (ACA Code of Ethics, 2014). Öz bakım ve iyilik hâli kavramları arasında ortaklıklar ve binişikler olsa da (Barnett vd., 2007; Güler ve Ceyhan, 2020) iki kavram ayrı olarak ele alınmaktadır. İyilik hâli olumlu ve dengeli yaşam biçimine sahip olmakla ilgili bir süreç (Myers, 1992) öz bakım ise bireyin çabalarıyla gerçekleşen sağlıklı davranışlar, dolayısıyla iyilik hâline giden yol (ACA, 2014; Lawson ve Venart, 2005), iyilik hâline ulaşmak için izlenmesi gereken etik bir sorumluluk (Barnett vd, 2007) olarak tanımlanmaktadır. O nedenle psikolojik danışmanların sahip olmaları beklenen iyilik hâli yeterliliklerinden birisi öz bakımlarına dikkat etmeleri olarak belirlenmiştir (Gibson vd., 2021). Sonuç olarak psikolojik danışmanlık eğitimi verenlerin de alanların da öz bakımlarına dikkat etmelerinin ve iyilik hâllerini artırıcı öz bakım davranışları yapmalarının öneminin altını çizilmektedir. Psikolojik danışman adaylarının iyilik hâllerinin artırılmasıyla ilgili gereksinimden dolayı, CACREP, 2016 ve 2024 yılında yayınlanan standartlarında, psikolojik danışman eğitimi veren kurumların bu konuda bazı mühadaleler yapmalarını önermektedir. Myers ve Sweeney (2005) etkili psikolojik danışmanların sürekli olarak kendi bireysel iyilik hâllerini geliştirmek için çalışan bireyler olması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Psikolojik danışma eğitim programlarında öğrencilerinin iyilik hâllerini geliştirmeleri ve devam ettirmeleri konusunda sistemli müdahalelerin fazla olmadığı (Roach ve Young, 2007) ve hatta, az ve yeterince gelişmemiş bir seviyede olduğu düşünülmektedir (Brubaker ve Sweeney, 2021). Alanyazında psikolojik danışmanlık eğitim programlarında verilen derslerin içeriğinde ve işleniş

biçiminde iyilik hâli felsefesinin olması gerekliliğini vurgulanmaktadır (Foster, 2010; Kim ve Mumbauer-Pisano, 2022; Roach ve Young, 2007; Yager ve Tovar-Blank, 2007). Psikolojik danışmanların iyilik hâlini profesyonel yaşamlarına dahil etmeleri için kendilerinin de iyilik hâllerinin farkında olmaları ve değişim süreçlerini deneyimlemeleri gerekmektedir. O nedenle psikolojik danışma eğitimi boyunca öğrencilere iyilik hâli ile ilgili modellerin, ilgili değerlendirme araçlarının öğretilmesi ve bu konuda uygulama yapılmasının önemi farklı yayınlarda vurgulanmaktadır (Örn., Branco ve Patton-Scott, 2020; Lawson ve Myers, 2011).

Her ne kadar ACA ve CACREP gibi mesleki kuruluşlar iyilik hâlinin psikolojik danışmadaki önemini ısrarla vurgulasalar da, yapılan araştırmalar psikolojik danışma eğitim programlarında iyilik hâli ile ilgili derslere ya da uygulamalara hala yeterince yer verilmediğini ya da programların bu ders ve uygulamalara nasıl yer vereceklerinden emin olmadıklarını göstermektedir. (Örn., Branco ve Patton-Scott, 2020; Harrichand vd., 2021; Hyatt-Burkhart, 2019; Kim ve Mumbauer-Pisano, 2022; McBain, 2019; Stalnaker-Shofner ve Manyam, 2014; Stokes ve Hunter, 2020).. Örneğin Branco ve Patton-Scott (2020)CACREP tarafından belirlenen standartların psikolojik danışman eğitimi programlarında nasıl başarılı bir şekilde uygulayacakları konusunda zorlandıklarına işaret etmişlerdir. Stokes ve Hunter (2020) da yaptıkları çalışmada psikolojik danışman eğitimcilerine, programlarını iyilik hâli ile ne kadar bütünleştirdiklerini, iyilik hâlini nasıl öğrettiklerini ve bu konuda ne tür uygulamalar yaptıklarını sormuşlardır. Elde edilen bulgular katılımcıların iyilik hâlinin nasıl öğrettiklerine ve uyguladıklarına ilişkin verdikleri yanıtların görece belirsiz olduğu ve bu konuda en iyi yolun ne olduğuna ilişkin ortak bir anlayışın olmadığını göstermektedir. Buradan yola çıkarak Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) eğitiminde iyilik hâli ile ilgili derslere ne kadar yer verildiği sorusu akla gelmektedir.

## **2.1.Türkiye’de PDR Eğitimi Sürecinde Verilen İyilik Hâli ile İlgili Dersler**

Psikolojik danışmanın insancıl, geliştirici ve önleyici yapısı gereği, verilen eğitimde kuramsal (Örn., Yaşam Boyu Gelişim) ve uygulamalı derslerin (Örn., Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları) çoğu, bireylerdeki olumlu ve güçlü yanlara dikkat çekmekte, değişimi önermekte ve bireysel farkındalığın önemi üzerinde durmaktadır. O nedenle farklı derslerde bireysel farkındalığı ya da öz bakımı artırıcı uygulamalar yapılabilmektedir. Bazen dersi veren öğretim üyesine bağlı olarak psikolojik danışma becerilerinin öğretildiği ve uygulama içermesi gereken derslerde de daha çok anlatım yönteminin kullanıldığına (Aladağ, 2013) ve yeterince uygulama yapılmadığına (Aladağ, 2013; Atıcı ve Çam, 2013; Koçyiğit-Özyiğit ve İşleyen, 2016; Korkut-Owen vd., 2023) ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Öte yandan öğretim üyeleri bazen uygulama olması şartı olmayan Travma Sonrası Psikolojik Danışma gibi derslerde bireysel farkındalığı ya da öz bakımı artırıcı uygulamalara yer verilebilmektedir. Öte yandan doğrudan iyilik hâli kavramını hedef alan, psikolojik danışman adaylarının bütüncül olarak iyilik hâllerini artırmaya odaklanan böylece onların da mezun olduktan sonra danışmanlarının iyilik hâllerini artırıcı çalışmalar yapabilecek biçimde destekleyen derslere ne kadar yer verildiği önemlidir. İyilik hâli konusunda yapılmış bir tez çalışmasında Türkiye’de 17 üniversitedeki psikolojik danışman adaylarına ulaşılarak iyilik hâli ve öz bakım ile ilgili dersler alma değişkenine de yer verilmiştir (Çetinbaş, 2022). Çalışmada doğrudan iyilik hâli ve öz bakım dersleri aldıklarını ifade edenler sadece iki kişi olsa da bu kavramlarla ilgili farklı dersler alanların olduğu belirlenmiştir.

Bu makalede iyilik hâli modellerinde en çok vurgulanan beş boyut (fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel, tinsel/spiritüel) dikkate alınarak, psikolojik danışman adaylarının kişisel gelişimini destekleyen ve gerekli becerileri öğreten derslere Türkiye’deki PDR programlarında ne kadar verildiği konusunda

bir izlenim oluşturmak amacıyla bir pilot inceleme gerçekleştirilmiştir. İncelemede bu derslerin yanı sıra iyilik hâlinin önleyici işlevi nedeniyle, programlardaki önleme konusuyla ilgili dersler de araştırılmıştır.

### 2.1.1. Yöntem

Yükseköğretim Kurumu'nun (YÖK) resmi sayfasına göre Türkiye'de toplam 208 (126 devlet, 75 vakıf ve 4 MYO) üniversite bulunmakta, bu üniversitelerin 87'sinde (72 devlet ve 15 vakıf) PDR programı bulunmaktadır (YÖK, 2023). Kamu ve vakıf üniversitelerini öğrenci aldıkları puanlara göre yapılan sıralayan YÖKATLAS'ta (2023) yer alan listeler incelenmiş ve listenin en üstündeki kamu (n=15) ve vakıf (n=8) üniversitesi olmak üzere toplam 23 üniversite belirlenmiştir. Bu grubun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yönteminin ilkelerine dayanarak, incelenmekte olan konuya en en iyi yanıt verebilecek veri kaynaklarının seçilmesi hedeflenmiştir. Bu makalede, en yüksek puanla öğrenci kabul eden üniversitelerin, daha güncel, kapsamlı ve alanında öncü programlara sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu varsayılmakta ve bu üniversitelerin PDR programlarının eğilimlerini anlamak için yeterli bir temsiliyet sağlayacağı düşünülmektedir. Bu makalede genel bir tarama ve değerlendirme yapmak yerine, genellikle daha fazla kaynak ve akademik olanaklara sahip olacağı varsayılan sınırlı bir örneklem üzerinden PDR programlarının genel durumu hakkında fikir edinmek amaçlanmıştır. Bu amaçla ele alınan üniversitelerin web sayfalarında ya da Bologna Bilgi Paketlerinde yer alan lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki ders programlarındaki tüm dersler iyilik hâli, öz bakım, önleyici rehberlik kavramlarına ve iyilik hâli modellerinde en çok vurgulanan boyutlara göre incelenmiştir.

### 2.1.2. Bulgular

Bu pilot çalışmanın bulguları, önce iki araştırmacının dersleri bağımsız olarak değerlendirmelerinin ardından, fikir birliğine varana dek tartışmaları ile elde edilmiştir. Türkiye'de PDR lisans programlarındaki ilgili dersler Tablo 1'de gruplanarak sunulmuştur. Yüksek lisans ve doktora derslerinin az olması nedeniyle o konudaki bulgular tablolaştırılmadan metin biçiminde sunulmuştur.

**Tablo 1.** Lisans Programlarındaki İyilik Hâli, Öz bakım ve Önleme İlgili Dersler

Gruplama	Ders adları	Toplam
İyilik hâli /öz bakımla ilgili	Psikolojik Danışmanlarda Öz bakım (f=2)	2
Sosyal iyilik hâli	Aile İçi İlişkiler ve İletişim (f=11), Yakın İlişkiler Psikolojisi (f=10), İnsan İlişkileri ve İletişim + İletişim Becerileri (f=13)	34
Duyusal iyilik hâli	*Sosyal Beceri Eğitimi (f=14), Duyuşsal Eğitim (f=8), Pozitif psikoloji (f=4), Ruh Sağlığı Okur Yazarlığı (f=1), Farkındalık Eğitimi (f=1), Öfke ve Şiddet Yönetimi (f=1)	29
Tinsel/Spritiyel iyilik hâli	Manevi Danışmanlık (f=14), Karakter ve Değer Eğitimi (f=13)	27
Fiziksel iyilik hâli	Beslenme ve Sağlık (f=9), Cinsel Sağlık Eğitimi+ İnsan Cinselliği (f=12)	21

Bilişsel iyilik hâli	Eleştirel ve Analitik Düşünme+Eleştirel Düşünme (f=13), Çatışma Çözme ve Barış (f=1), Düşünme Becerileri Eğitimi, (f=1), Yaratıcı Düşünme ve Teknikleri (f=1)	16
Önleyicilikle ilgili	Risk ve Dayanıklılık/Psikolojik Sağlamlık (f=2), Önleyici Rehberlik ve PD+ Önleyici Rehberlik Uygulamaları+Birincil Önleme (f=17)	19

(\*) Sosyal beceri eğitiminde kişilerarası ilişkilerle ilgili becerilerin yanı sıra diğer duygusal beceriler de bulunduğu için buraya alınmıştır.

Tablo 1’de sunulduğu gibi lisans düzeyinde doğrudan iyilik hâli ve öz bakımla ilgili (f=2) ders sayısı oldukça sınırlıdır. Öte yandan, ders programlarında iyilik hâli modellerinde en fazla vurgulanan beş boyuta yönelik olan derslerin olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde en çok sosyal iyilik hâline (f=34) derslerin olduğu, onu duygusal (f=29), tinsel/spiritüel (f=27) fiziksel (f=21) ve bilişsel (f=15) alanla ilgili derslerin izlediği anlaşılmaktadır. İyilik hâlinin önleyici işlevi nedeniyle önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlıkla (f=19) ilgili dersler de tarandığında programlarda bu konuya epey yer verildiği görülmektedir. YÖK tarafından 2018 yılında önerilen psikolojik danışma ve rehberlik lisans programında zorunlu ve seçmeli olmak üzere yaklaşık 70 civarı ders bulunmaktadır. Lisans eğitimi programlarındaki dersler iyilik hâli, öz bakım ve önleyici rehberlik açısından incelendiğinde Karakter ve Değer Eğitimi ile Manevi Danışmanlık dışındaki tüm derslerin seçmeli ders statüsünde oldukları saptanmıştır.

İncelenen üniversitelerin 22’sinde yüksek lisans, 12’sinde doktora düzeyinde PDR eğitimi bulunmaktadır. İyilik hâli ilgili olarak doğrudan ya da dolaylı biçimde ilgili olan derslerin incelendiği yüksek lisans programlarında Psikolojik İyilik Durumu (f=1), Pozitif Psikoloji (f=4), Manevi Danışmanlık (f=1) Psikolojik Danışmada Bilinçli Farkındalık Yaklaşımları (f=1) Kişilerarası İlişkilerde Sorun Çözme (f=1) ve Çatışma Çözümü ve Arabuluculuk (f=1) derslerinin olduğu görülmüştür. Benzer biçimde incelenen doktora programlarında ise Pozitif Psikoloji (f=2) İyi Oluş ve Ruh Sağlığı (f=1) ve Önleyici Psikolojik Danışma ve Rehberlik (f=2) derslerini bulunduğu saptanmıştır. Yüksek lisans ve doktora programlarında doğrudan iyilik hâli ile ilgili görünen birer dersin olduğu anlaşılmaktadır. Lisansüstü düzeydeki eğitimlerde daha az sayıda ders olması nedeniyle incelenen konuda az sayıda dersin olması anlaşılabilir. Öte yandan incelenen toplam 34 lisansüstü programda yüksek lisans düzeyinde dokuz ve doktora programlarında konuyla ilgili sadece beş dersin olması dikkat çekicidir. Dolayısıyla, lisansüstü eğitimde de bu konudaki derslerin sınırlı oldukları söylenebilir.

İncelenen programlar arasında lisans düzeyinde iyilik hâli ve öz bakım açısından bakıldığında sadece iki programda doğrudan öz bakımla ilgili seçmeli dersin, çoğu üniversitede ise önleyicilikle ilgili seçmeli dersin olduğu görülmektedir. Diğer derslerin öz bakımı ve iyilik hâlini destekleyici çeşitli dersler olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak lisans düzeyinde doğrudan iyilik hâlinin tüm boyutlarını içeren türden ve öz bakımla ilgili verilen derslerin yeterli olmadığı, sadece destekleyici derslerin verildiği, anlaşılmaktadır. Ayrıca destekleyici olduğu düşünülen bu derslerin ne kadar sıklıkla açıldıkları, nasıl işlendikleri, öğrencilerin kişisel gelişimlerini destekleyici, farkındalık artırıcı uygulamalarla desteklenip desteklenmediği gibi soruların yanıtlanması için ayrıntılı çalışmalara gerek olduğu anlaşılmaktadır. Bu soruların dersleri veren öğretim üyeleri ve öğrenciler tarafından yanıtlanması gerekmektedir. Üniversitelerin web sayfalarından bu tip bilgiler edinilemediği için bu durum, örnek çalışmanın sınırlılıklarından birisidir. Daha önce belirtildiği gibi ABD’de de yüksek lisans ya da doktora düzeyinde verilen PDR programlarına iyilik hâli ile ilgili ders ya da uygulamaları fazla dahil edilmemiştir (Branco

ve Patton-Scott, 2020; Harrichand vd., 2021). Bu açıdan bakıldığında Türkiye'deki lisans, yüksek lisans ve doktora programlarında da benzer bir eğilim görülmektedir.

### 3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu makalede öncelikle psikolojik danışma alanının iyilik hâli kavramıyla olan ilişkisine ve psikolojik danışma eğitiminde iyilik hâline yer verilmesinin önemine değinilmiştir. Ardından pilot bir çalışma ile Türkiye'deki psikolojik danışma eğitiminde iyilik hâli, öz bakım ve önleyici rehberlik ile ilgili derslere ne kadar yer verildiğine ilişkin genel bir bakış açısı sunulmuştur. Pilot inceleme sonucunda PDR eğitiminde iyilik hâlini bütüncül olarak ele alan derslerin çok sınırlı olduğu anlaşılmıştır. Genel izlenim PDR programlarında iyilik hâli bakış açısının yaygın olmadığı ve bu konuda kapsamlı çalışmaya gerek olduğu doğrudur.

Aşağıda üç ayrı grup altında iyilik hâlinin PDR eğitiminde nasıl yer alabileceği ve bu konuda yapılabilecek araştırmalara yönelik bazı görüşlere ve önerilere yer verilmiştir. İlk grup, psikolojik danışma eğitiminde iyilik hâlinin nasıl yer alabileceğine ilişkin görüşler ile Türkiye'deki psikolojik danışma eğitiminde neler yapılabileceğine yönelik önerileri içermektedir. İkinci grupta, psikolojik danışman eğitimi sürecinde öğrencilere iyilik hâli ile ilgili bilgilerin verilmesi, iyilik hâli modellerini nasıl kullanabileceklerinin öğretilmesi ve kişisel olarak kendilerine de uygulamalarının sağlanması üzerine görüş ve öneriler yer almaktadır. Son grup ise iyilik hâli konusunda yapılabilecek araştırmalarla ilgili önerilere yöneliktir.

#### 3.1. Psikolojik Danışma Eğitiminde İyilik Hâlinin Yer Alması

Psikolojik danışma öğrencilerinin ve onların gelecekteki danışanlarının iyilik hâllerini geliştirmeye dayalı olarak, iyilik hâli ile ilgili bilgilerin ve uygulamaların, psikolojik danışman eğitimi sırasında programlara entegre edilmesi önerilmektedir (Örn., Branco ve Patton-Scott, 2020; Foster, 2010a; Harrichand vd., 2021; Hiott, 2014; Myers vd., 2003; Thomas ve Schmuldt, 2012; Yager ve Tovar-Blank, 2007). Bu konuda psikolojik danışma eğitim programlarında verilen derslerin çoğunun içeriğine ve işleniş biçimine iyilik hâline yönelik boyutların eklenmesinin gerekliliği farklı araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Foster, 2010; Kim ve Mumbauer-Pisano, 2022; Roach ve Young, 2007; Yager ve Tovar-Blank, 2007).

İyilik hâlinin psikolojik danışmadaki öneminden, psikolojik danışmanların bazı iyilik hâli yeterliliklerine sahip olmaları gerektiği fikrinden yola çıkarak Gibson ve diğerleri (2021) bazı yeterlik alanı belirlemişlerdir. Bu yeterlikler, öz bakıma dikkat etmek, bireysel ilişkilere önem vermek ve sürdürmek, iyilik hâlleri için sağlıklı sınırlara sahip olmak, stres ve tükenmişlikle baş edebilmek için bütüncül iyilik hâli uygulamalarından destek almak, mesleki destek uygulamalarına katılım sağlamak, iyilik hâlinin geliştirilmesine yönelik adımlar planlamak ve uygulamak iyilik hâli araştırmalarını takip etmek, iyilik hâli değerlendirmesi yapmak biçiminde özetlenebilir. Bu yeterliliklere sahip olan ve ona göre çalışan psikolojik danışmanların hem kendi bireysel uygulamalarında hem de danışanlarıyla olan süreçlerinde iyilik hâlinin geliştirilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. O nedenle de psikolojik danışma eğitimine iyilik hâli felsefesini ve uygulamalarını katmak gerekmektedir. Bu durumda Türkiye'deki psikolojik danışma eğitimindeki derslerin nasıl belirlendiğine bakmak gerekli görünmektedir.

Türkiye'deki PDR programlarının oluşturulması ve yenilenmesi yönündeki çalışmalar YÖK tarafından sunulan çerçevede doğrudur gerçekleştirilmektedir. YÖK, 2018 yılında eğitim fakülteleri

ile ilgili yeni bir düzenleme yapılması amacıyla lisans programlarında değişikliğe gitmiş; öğretmenlik lisans programlarındaki dersler ve alan eğitimi (AE) dersleri (%45-50), öğretmenlik meslek bilgisi (MB) dersleri (%30-35) ve genel kültür (GK) dersleri (%15-20) olacak şekilde düzenlenmiştir (YÖK, 2018a). Bu doğrultuda, PDR lisans programlarında AE derslerinin yanı sıra, fakülte düzeyinde tüm öğretmenlik bölümlerine yönelik açılan MB ve GK dersleri de yer almaktadır (YÖK, 2018b). YÖK'ün çerçeve programında doğrudan bütüncül olarak iyilik hâlini ve öz bakımı ele alan ders bulunmamaktadır. Çerçeve programında sadece iyilik hâlinin tinsel boyutunu destekleyen Manevi Danışmanlık ile Karakter ve Değer Eğitimi dersleri zorunlu statüsündedir. İyilik hâlinin diğer boyutlarını destekleyici görünen derslerin tamamı AE ya da GK dersleri altında seçmeli ders statüsündedir. YÖK 2020 yılında bu ders kategorileri göz önünde tutularak, ayrıca ders sayısı, saati ve kredisi gibi ayrıntılarda da yukarıdaki gruplandırmadaki sıralamaya dikkat ederek derslerin, ders programlarının ve kredilerin belirlenmesinde yükseköğretim kurumlarını/üniversiteleri yetkilendirildiğine dair bir karar yayınlamıştır. Bu makale kapsamında iyilik hâli ile ilgili ders programlarının incelenmesi sürecinde bazı üniversitelerdeki PDR lisans programlarında güncellemeye gidilirken bazılarında YÖK'un 2018 programının uygulanmaya devam ettiği görülmüştür. Örneğin incelenen 23 programdan bazılarında YÖK'ün çerçeve programında belirtilen Karakter ve Değer Eğitimi dersinin zorunlu ders olarak ele alınmadığı ve bazı programlarda yeni seçmeli derslerin açıldığı anlaşılmıştır. Her ne kadar üniversitelere yetkilendirme yapılmış olsa da genel çerçevenin YÖK tarafından sunulmuş olması nedeniyle, YÖK tarafından önerilen çerçeve programlarında özellikle zorunlu dersler kategorisinde iyilik hâlini bütüncül olarak ele alan dersler ile birlikte destekleyici derslerin yer almasına gerek vardır. Bunun yanı sıra bu konuda PDR programları arasında içerik ve uygulama açısından tutarlılığın oluşturulmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarının kişisel farkındalıklarını ve kişisel gelişimlerini artırmak için bire bir süpervizyon verilmesinin gerekmesi nedeniyle (Aladağ ve Kemer, 2016) programların öğrencilere süpervizyon verilmesiyle ilgili bazı düzenlemeler yapması da gerekmektedir. Genel anlamda bireyle psikolojik danışma I ve II dersleri süpervizyon içerse de bire bir süpervizyon sürecinin net tanımlanmamış olması ve bu konuda genel bir çerçevenin olmaması gibi koşullar bu düzenlemeleri gerekli kılmaktadır. Bu düzenlemeler sırasında süpervizyon süreçlerine iyilik hâli kavramı ve uygulamalarının eklenmesini içerebilir. Bunun nedeni yapılan çalışmaların süpervizyon hizmetlerinin iyilik hâli odaklı olarak yapılması halinde etkili olduğunu göstermesidir (Blount vd., 2022; Meany-Walen vd., 2016).

Önceden belirtildiği gibi psikolojik danışman yetiştirme sürecinde öğrencilerin iyilik hâllerinin değerlendirilmesi ve daha iyi hale getirilmesinin önemi ısrarla vurgulanmaktadır (Barden vd., 2015; Carter ve Barnett, 2014; Myers vd., 2003; Roach ve Young, 2007; Yager ve Tovar-Blank, 2007). Ayrıca psikolojik danışman eğitimcilerinin öğrencilerinin iyilik hâllerini desteklemek gibi bir görevlerinin ve sorumlulukları olduğu da vurgulanmaktadır (ACA, 2014; Marshall, 2018). O nedenle, psikolojik danışman eğitimcileri öğrencilerinin iyilik hâllerini periyodik olarak değerlendirebilir ve ona göre iyilik hâllerini artırıcı bazı müdahaleler geliştirebilirler. Bu açıdan bakıldığında PDR programlarında iyilik hâli ile ve onunla ilgili derslere ve uygulamalara yer vermek gerekmektedir. Bazı psikolojik danışman eğitimleri, öğrencilerinden herhangi bir uygulama dersine başlamadan önce kendi iyilik hâli planlarını oluşturmalarını istemektedirler (Cummins vd., 2007; Roach ve Young 2007; Yager ve Tovar-Blank, 2007). Yager ve Tovar-Blank (2007) psikolojik danışma programlarının, öğrencilerinin iyilik hâline yönelik yapılabileceklere ilişkin bazı öneriler sunmaktadırlar. Bunlar genel olarak şu şekilde özetlenebilir: İyilik hâli kavramını doğrudan öğrencilere öğretmek, kavramın kişisel büyüme ile bağımlı kurmak, psikolojik danışma eğitiminde iyilik hâlinin rolü konusunda öz farkındalık yaratmak, onlara bu konuda model olmak, mükemmel olmaya çalışılmadığı mesajını vermek, iyilik hâlini psikolojik danışmanlar için bir

yaşam biçimi olarak sunmak, gerekirse bireysel psikolojik danışma almaları için öğrencileri cesaretlendirmek, etik kurallarında iyilik hâlinin yerini vurgulamak, tüm derslerde iyilik hâli felsefesine değinmek, öğrencilerin iyilik hâli konusuna dikkat çekmek için yaratıcı yollar bulmak. Bazı bağlamsal engelleri olsa da öğrencilerin iyilik hâllerini artırmak için psikolojik danışman eğitimcilerinin rol modeli olmaları, ders programları ya da ders dışı etkinlikler aracılığı ile iyilik hâlini desteklemelerinin sağlanabileceği savunulmaktadır (Burck vd., 2014; Keller-Dupree vd., 2017; Pence-Wolf vd., 2012).

Öğrencilerin öz bakım ve iyilik hâllerini artırmalarına yönelik olarak kuramsal yanı da olan uygulamalı derslerin açılması, öğrencilerin iyilik hâllerini izlenmesi ve onların iyilik hâllerini geliştirmek için ders dışı yaşantıların sağlanması önemli görünmektedir. Psikolojik danışman adaylarının iyilik hâllerini artırmaya yönelik olarak derslerden bağımsız olarak iyilik hâline yönelik yaşantısal yanı olan eğitimler, seminerler verilebilir. Öğrencilerin, iyilik hâllerini artırmaya yönelik daha da sistemli biçimde düzenlenmiş, haftalara ayrılmış psikoeğitim programlarından geçmeleri sağlanabilir.

### 3.2. İyilik Hâlinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sürecinde Kullanılmasının Öğretilmesi

İyilik hâlinin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde kullanılmasına ilişkin bazı pratik fikirlere gerek duyulmaktadır. Bu noktada iyilik hâli ile ilgili geliştirilmiş modeller, iyilik hâlinin psikolojik danışma süreciyle nasıl bütünleştirileceğine ilişkin farklı fikirler, boyutlar ve uygulamalar sunmaktadır (Blount vd., 2020). Yapılan çalışmalar iyilik hâli modellerinin, bireylere yaşamlarında etkili, işlevsel ve sağlıklı yönde değişim yaratmaları için yardımcı olmayı hedefleyen psikolojik danışma sürecinde dönüştürücü araçlar olarak kullanılabileceğine işaret etmektedir (Fullen, 2016; Myers, vd., 2000; Roscoe, 2009). Bu nedenle psikolojik danışma eğitimi sürecinde öğrencilere iyilik hâli ile ilgili bilgilerin, modelleri nasıl kullanabileceklerinin öğretilmesi ve kişisel olarak kendilerine uygulamalarının sağlanması anlamlı görünmektedir.

Uygulamadaki psikolojik danışmanlar ise hizmet verdikleri gruba göre danışanları ya da öğrencileriyle çalışırken iyilik hâlini çalışmalarlarıyla bütünleştirmek amacıyla dört adımlı bir yol izleyebilirler. Genel olarak bakıldığında ilk adım iyilik hâli ile ilgili model(ler)ini öğrencilere ya da danışanlara tanıtmak, ikinci adım o model(ler)e dayalı olarak geliştirilmiş ölçekleri ya da test dışı teknikleri kullanmaktır. Ardından bireylerin iyilik hâllerini artırmak amacıyla kullanılan model(ler)e dayalı olarak planlanmış müdahalelerin ya da stratejilerin kullanılması ve son adım olarak değişim için bireysel iyilik hâli planının yapılması gelmektedir (Granello, 2013; Myers ve Sweeney, 2004, 2007; Myers vd., 2000; Shannonhouse, vd., 2016). Bu aşamalar psikoeğitsel çalışmalar yapılırken de bireysel ya da grupla psikolojik danışma yapılırken de kullanılabilir. Bireysel iyilik planı, bireyin güçlendirmek istediği iyilik hâli alan(lar)a yönelik olarak değişim sağlamasına için yapılan davranışsal plandır (Shannonhouse vd., 2016). Bu planda bireyin güçlendirmek ya da değiştirmek istediği alan (lar)a odaklanılır ve değişim için hedefler belirlenir. Bu arada bireye, yararlanabileceği (kendi güçleri, diğer bireyler, kitaplar, web sayfaları, vb.) kaynakları değerlendirmesi için yardımcı olunur. Bu süreçte bireyin hedefine ulaşmasını engelleyebilecek konular üzerinde de durulması işe yaramaktadır. Müdahaleler belirleniyorken, daima danışanın gereksinimleri ve değiştirmeyi istediğini belirttiği alan (lar)ın dikkate alınması gerekmektedir (Myers ve Sweeney, 2007). Danışanlara iyilik hâli öğretiliyorken psikoeğitsel modelin kullanılması danışanların bir alanı değiştirmek için çalışırken diğer alanların da nasıl etkilendiklerini görmelerine ve iyilik hâlini bütüncül olarak görmelerine ve yaşam biçimlerini değiştirmede olumlu seçenekleri seçmelerine fırsat vermektedir (Shannonhouse, vd., 2016). Plana,

bireyin değişimin olduğunu nasıl anlayacağına ilişkin davranışsal ölçütlerin konması ve bu hedeflere ulaşmak için zaman belirlenip eklenmesi de (3- 6 ay, bir yıl) gerekmektedir.

### **3.3. Gelecekte Yapılabilecek Araştırmalar**

Psikolojik danışman eğitiminde iyilik hâli ve öz bakım ile ilgili ne tür derslerin verildiği, öğrencilerin iyilik hâllerini artırmak için neler yapıldığına ilişkin henüz fazla araştırma olmadığı için gelecekte yapılabilecek bir çok araştırma vardır. İlk olarak, iyilik hâli kavramını hedef alan ve psikolojik danışman adaylarının iyilik hâllerini artırmaya odaklanan, böylece onların da mezun olduktan sonra danışanlarının iyilik hâllerini artırıcı çalışmalar yapabilecek biçimde destekleyen derslere ya da uygulamalara ne kadar yer verildiği daha ayrıntılı olarak araştırılabilir. Psikolojik danışman eğitimcileri tarafından farklı derslerde iyilik hâliyle ilgili kavramlara ne kadar yer verildiği, ders dışında öğrencilerin iyilik hâllerini izlemeye ve desteklemeye yönelik ne gibi çalışmalar yapıldığı araştırılabilir. Ayrıca, lisans ve lisansüstü düzeyde psikolojik danışma eğitiminde öğrencilerin iyilik hâlini artırmaya yönelik ders programları geliştirilerek etkililikleri sınanabilir.

Bunun dışında psikolojik danışman eğitimcilerinin, psikolojik danışmanların, psikolojik danışma alanında lisansüstü eğitim alan öğrencilerini iyilik hâli konusundaki düşünceleri, iyilik hâli düzeyleri ve iyilik hâllerini etkileyen değişkenlerin neler olduğu araştırılabilir. Ayrıca, iyilik hâli kavramının psikolojik sağlamlık, öz yeterlilik, mesleki kimlik, yaşam doyumu gibi diğer psikolojik yapılarla ilişkileri araştırılabilir. Bunun yanı sıra iyilik hâli ile ilgili alanyazın ve araştırmalar veri madenciliği yöntemlerinden konu analizi yoluyla incelenebilir ve bu konudaki araştırma eğilimlerinin neler olduğu, öne çıkan temalar ve ihtiyaçlar ortaya konabilir. Bu ihtiyaçlara dayalı olarak farklı iyilik hâli modellerine ve farklı gelişim düzeylerine göre iyilik hâline yönelik psikoeğitsel programlar geliştirilerek etkililikleri sınanabilir ve etkili olduğu görülenlerin yaygınlaştırılması ve psikolojik danışman eğitiminde kullanılması için çalışmalar gerçekleştirilebilir.

### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Bu çalışmada ilk yazar makalenin tasarımını ve alanyazın taramasını, metnin oluşturulmasını ve tablo hazırlığını, ikinci yazar ise üniversitelerin web sayfalarının taranması, metin düzenlenmesini üstlenmiştir. Yazarlar tartışma kısmında ortak çalışmışlardır. Oran olarak ilk yazarın %70, ikinci yazarın %30 oranında katkısı olduğu söylenebilir.

### **Çıkar Çatışması Beyanı**

Çalışmada yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## KAYNAKLAR

- Aladağ, M. (2013). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarında psikolojik danışma uygulaması öncesinde psikolojik danışma becerileri eğitimi: Betimsel bir inceleme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 55-79.
- Aladağ, M., ve Kemer, G. (2016). Psikolojik danışman eğitiminde bireyle psikolojik danışma uygulaması ve süpervizyonunun incelenmesi. *Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma, Proje Kesin Raporu*. Proje no: 12 EGF 003
- American Counseling Association. (2014). 2014 ACA Code of Ethics. <https://www.counseling.org/knowledge-center/ethics#2014code>
- Akturan, S., Sümbüloğlu, İ., Delibalta, B., ve Kumlu, G. (2023). COVID-19 pandemisinde tıp fakültesi öğrencilerinin iyilik hâli; karma yöntem tasarımı. *Journal of Turkish Family Physician*, 14(3), 164 – 174. <https://doi.org/10.15511/tjfp.23.00364>.
- Alkan, N. (2022). Yeni Esenlik Ölçeği: Türkçe formu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 285-306. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1011395>.
- Atıcı M., ve Çam, S. (2013). Okullarda PDR uygulamaları dersine ilişkin öğrenci görüşlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39),106-119.
- Altunkürek, Ş. Z., ve Yaşar, C. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile iyilik hâlleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 921-934. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i3.5957>
- Altuntaş, O. (2022). Yaratıcı drama yönteminin üniversite öğrencilerinin iyilik hâli üzerine etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 9(3), 770-780. <https://doi.org/10.21020/husbfd.985060>
- Barden, S. M., Conley, A. H., ve Young, M. E. (2015). Integrating health and wellness in mental health counseling: Clinical, educational, and policy implications. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(2), 152–163. <https://doi.org/10.17744/mehc.37.2.1868134772854247>
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., ve Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603a
- Bedir, S., ve Kocabaş, F. (2015). Rejeneratif biyoloji. <http://www.acikbilim.com/2015/07/dosyalar/rejeneratif-biyoloji.html>
- Blount, A. J., Dillman, T., Dalena L., ve Lambie, G. W. (2020). Wellness in the helping professions: Historical overview, wellness models, and current trends. *Journal of Wellness*, 2(2), Article 6. <https://doi.org/10.18297/jwellness/vol2/iss2/6>
- Blount, A.J., Bjornsen, A. L., Kissinger, D.B., Schneider, K., Vik, L., ve Gonzalez-Voller, J. (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), Article 9*. <https://doi.org/10.55504/2578-9333.1065>
- Branco, S. F., ve Patton-Scott, V. (2020). Practice what we teach: Promoting wellness in a clinical mental health counseling masters program. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 405-412. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1696260>
- Brubaker, M. D., ve Sweeney, T. J. (2021). Wellness and wellness counseling: History, status, and future. *Counselor Education and Supervision*, 60(4), 1-13. <https://doi.org/10.1002/ceas.12222>
- Burck, A. M., Bruneau, L., Baker, L., ve Ellison, L. (2014). Emerging counselors' perception of wellness: Implications for counselor development. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 5(1), 39-51. <https://doi.org/10.1177/2150137813518554>
- Carter, L.A., ve Barnett, J.E. (2015). *Self-care for clinicians in training: a guide to psychological wellness for graduate students in psychology*, Oxford University Press: New York.
- Cary, G. A., Wolff, A., Zueva, O., Pattinato, J., ve Hinman, V. F. (2019). Analysis of sea star larval regeneration reveals conserved processes of whole-body regeneration across the metazoa. *BMC biology*, 17(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12915-019-0633-9>

- Ciziceno, M. (2022). The conceptions of quality of life, wellness and well-being: A literature review. In P. Corvo & F. M. Lo Verde (Eds), *Sport and Quality of Life Practices, Habits and Lifestyles* (pp. 11-27). Springer Link. [https://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-93092-9\\_2](https://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-93092-9_2)
- Cummins, P. N., Massey, L., ve Jones, A. (2007). Keeping ourselves well: Strategies for promoting and maintaining counselor wellness. *The Journal of Humanistic Counseling*, 46(1), 35. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00024.x>
- Çankaya, M. (2020). COVID-19 pandemisi ve sağlık çalışanlarının iyilik hâli değişimi. H. Nagy, R. Huseynov (Ed.), *International Congress on Social Sciences 7, 23-25 September 2020, Budapest, Hungary, Proceeding book*, 446-460.
- Çelik, M., Turunç, Ö., ve Bilgin, N. (2015). Çalışanların örgütsel adalet algılarının psikolojik sermaye üzerine etkisi: Çalışanların iyilik hâlinin düzenleyici rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (4), 559-585 <http://dx.doi.org/10.16953/deusbed.25259>
- Çetinbaş, T. (2022). Psikolojik danışman adaylarının iyilik hâllerinin bazı program ve üniversite değişkenleri açısından incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Council for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs. (2009).  
The CACREP 2009 Standards: Developing a Counselor Education Program Assessment. [https://www.counseling.org/knowledge-center/vistas/by-subject2/vistas-education-and-supervision/docs/default-source/vistas/vistas\\_2010\\_article\\_23](https://www.counseling.org/knowledge-center/vistas/by-subject2/vistas-education-and-supervision/docs/default-source/vistas/vistas_2010_article_23)
- Council for the Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2016). 2016 CACREP standards. <http://www.cacrep.org/for-programs/2016-cacrep-standards/>
- Demirbaş-Çelik, N., ve Korkut-Owen, F. (2018). PDR öğrencilerinin iyilik hâli ve iyilik hâlini artırmaya ilgili düşünceleri. V. Uluslararası IX. Ulusal Psikiyatri Hemşireleri Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı (ss. 1320-1332).
- Demirbaş-Çelik, N., ve Korkut-Owen, F. (2022). Psikolojik danışman adaylarının iyilik hâli yıldızları: Bir izleme çalışması (Ed.İ. Yıldız) Sosyal ve Beşerî Bilimlerde Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler Kitabı (ss 44-65), İzmir, Serüven Yayınevi.
- Demir-Çelebi, Ç. (2023). Yaşlıların iyilik hâlleri ve İHYM ile ilgili deneyimleri: Bir pilot çalışma, (Ed. F. Korkut-Owen ve N. Demirbaş-Çelik), *İyilik Hâli Yıldızı Modeli: Kuramdan uygulamaya farklı gruplarla yapılan çalışmalar* (ss.175-204). Anı Yayıncılık. <https://aniyayincilik.com.tr/urunler/iyilik-hali-yildizi-modeli-kuramdan-uygulamaya-farkli-gruplarla-yapilan-calismalar/>
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik hâlinin "maneviyat" ve "serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (26), 1-16.. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21446/229854>
- Dunn, H. L. (1959). High-Level wellness for man and society. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 49(6), 786-792
- Dye, L., Burke, M. G., ve Wolf, C. (2019). Teaching mindfulness for the self-care and well-being of counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(2), 140-153. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1642171>
- Erbaş, M., ve Kağnıcı, Y. (2017). Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hâli üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1594-1615. <https://doi.org/10.17755/esosder.327488>
- Erdoğan-Zorver, C., ve Demirbaş-Çelik, N. (2023). Kadınların İyilik Hâlleri ve İyilik Hâli Yıldızı Modeli ile İlgili Görüşleri. (Ed. F. Korkut-Owen ve N. Demirbaş-Çelik), *İyilik Hâli Yıldızı Modeli: Kuramdan uygulamaya farklı gruplarla yapılan çalışmalar* (ss. 143-174). Anı Yayıncılık. <https://aniyayincilik.com.tr/urunler/iyilik-hali-yildizi-modeli-kuramdan-uygulamaya-farkli-gruplarla-yapilan-calismalar/>
- Fidan, M., ve Usta, F. (2013). İyilik Hâli Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun güvenilirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 265-269.
- Foster, T. (2010a). Encouraging student wellness: An expanded role for counselor educators. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 2(1), 10-22.

- Foster, T. (2010b). The Wellness Cube Model: An Adlerian-Based academic intervention model for promoting wellness. <https://www.csi-net.org/forums/Posts.aspx?topic=1000529>
- Fullen, M. C. (2019). Defining wellness in older adulthood: Toward a comprehensive framework. *Journal of Counseling & Development*, 97(1), 62–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12236>
- Fung, S.C. (2019). Effects of an experiential training group on psychological wellness and professional efficacy for counsellors-in-training. *Global Journal of Health Science*, 11(9), 22-33. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v11n9p22>
- Fye, H. J., ve Baltrinic, E. R. (2020). A phenomenological study of counseling students' learning about wellness. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 13(4). <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol13/iss4/10>
- Gamby, K., Burno, D., ve Forristal, K. (2021). Wellness decolonized: The history of wellness and recommendations for the counseling field. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(3), 228-245. <https://doi.org/10.17744/mehc.43.3.05>
- Gibson, D. M., Wolf, C. P., Kennedy, S. D., Gerlach, J., Degges-White, S., ve Watson, J. (2021). Development of the counselor wellness competencies. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 8(2), 130-145. <https://doi.org/10.1080/2326716X.2021.1925997>
- Granello, P. F., ve Witmer, J. M. (2013). Theoretical models for wellness counseling. In P. F. Granello (Ed.) *Wellness Counseling* (pp. 29–36). Pearson Education
- Granello, P. F. (2013). *Wellness: Achieving a healthy lifestyle*. Upper Saddle Ridge, NJ: Pearson
- Güler, D., ve Ceyhan, E. (2020). Development of self-care behaviours in counsellors-in-training through an experiential self-care course: An action research. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(3), 414–434. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1740915>
- Gürkan, U. (2014) Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik hâlinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*. NWSA-Education Sciences, 1C0603, 9, (1), 18-35.
- Harrichand, J.J.S., Litam, S.D.A., ve Ausloos, C.D. (2021). Infusing self-care and wellness into CACREP curricula: Pedagogical recommendations for counselor educators and counselors during COVID-19. *The International Journal for the Advancement of Counselling*, 43(3), 372-385. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09423-3>.
- Harrington, S. (2016). “America’s healthiest campus”: The OSU well-being strategy model. *American Journal of Health Promotion*, 30(3), TAHP-2–TAHP-4 <https://doi.org/10.4278/ajhp.30.3.tahp-2>
- Hartwig-Moorhead, H. J., Duncan, K., ve Fernandez, M.S. (2023). The critical need for professional advocacy: A call to the counseling profession to value professional counselor identity, *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 10(1), 3-17, <https://doi.org/10.1080/2326716X.2023.2178985>
- Hettler, B. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*, 8(4), 13-17. PMID: 10267293
- Hill, N. R. (2004). The challenges experienced by pre-tenured faculty members in counselor education: A wellness perspective. *Counselor Education & Supervision*, 44, 135-146. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2004.tb01866.x>
- Hiott, E. H. (2014). Incorporating wellness and self-care into clinical supervision: Current practices of faculty supervisors in CACREP-accredited counseling programs. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. ProQuest Information & Learning
- Hollingsworth, M.A. (2015). Wellness: Paradigm for training and practice, *VISTAS Online*, Article 39, 1–19
- Hyatt-Burkhart D. (2019). Counselor self-care and personal development. In: Levels L.L, Hyatt-Burkhart, D., editors. *Clinical mental health counseling: Practicing in integrated systems of care*. pp. 281–305 New York: Springer.
- Ivey, A., Ivey, M., Myers, J., ve Sweeney, T. (2005). *Developmental counseling and therapy: Promoting wellness over the lifespan*. Framingham, MA: Microtraining.
- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., ve Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling & Development*, 92, 366-372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00164.x>

- Kara, D., ve Korkut-Owen, F. (2023). Pandemi döneminde sağlık çalışanlarının iyilik hâlleri üzerine bir çalışma. Ed. F. Korkut-Owen ve N. Demirbaş-Çelik), *İyilik Hâli Yıldızı Modeli: Kuramdan uygulamaya farklı gruplarla yapılan çalışmalar* (ss. 117-142). Anı Yayıncılık.
- Kauppi, K., Vanhala, A., Roos, E., ve Torkki, P. (2023). Assessing the structures and domains of wellness models: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 1-19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2619>
- Kayış, A.R. (2017). *İyilik Hâli Yıldızı Psiko-Eğitim Programının iyilik hâli ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.*
- Keller-Dupree, E. A., O'Lansen, C. C., Gwin, G. C., Choate, K., Carver, C. L., Kelly Shuler, M., ve Guidry, J. (2017). Innovative wellness education for wellness-in-training: A mixed- method study. *Journal of Counseling Practices*, 8(1), 45-60. <https://doi.org/10.22229/ijv304162>
- Kim, N., ve Mumbauer-Pisano, J. (2022). Promoting well-being from the start: Implementation of a wellness curriculum. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 15(1), 1-26. <https://digitalcommons.sacredheart.edu/jcps/vol15/iss1/6>
- Koçyiğit-Özyiğit, M., İşleyen, F. (2016). Psikolojik danışmada süpervizör eğitimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1813-1831.
- Korkut-Owen, F., ve Owen, D. W. (2012). *İyilik Hâli Yıldızı Modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş-Çelik, N., ve Owen, D. W. (2016). *İyilik Hâli Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. [Development of the WellStar Scale] Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031. <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4130>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2017a). Üniversite öğrencilerinde iyilik hâlinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (64-Ek Sayı), 1461-1479, <https://doi.org/10.17755/Esosder.300405>
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2017b). Yetişkinlerde iyilik hâli Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(53), 600-611. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175334148>,
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2018). Yaş, cinsiyet ve yaşam doyumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde iyilik hâli. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 379-397. <http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v7i1.1222>
- Korkut-Owen, F., ve Öğretmen, T. (2013). Beş Faktörlü İyilik Hâli Ölçeği-Ergen Formu: Türk Ergenler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-73.
- Korkut-Owen, F. (2023). Psikolojik danışma ve rehberlik yüksek lisans öğrencilerinin iyilik hâlleri ve İHYM ile ilgili görüşleri, (Ed. F. Korkut-Owen ve N. Demirbaş-Çelik), *İyilik Hâli Yıldızı Modeli: Kuramdan uygulamaya farklı gruplarla yapılan çalışmalar* (ss. 117-142). Anı Yayıncılık.
- Korkut-Owen, F., Tuzgöl Dost, M., ve Çaykuş, E. T. (2023). Psikolojik danışma ve rehberlik doktora programı öğrencilerinin aldıkları eğitime ilişkin görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(58), 2641-2662. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1293244>
- Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(1), 20-34. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00023.x>
- Lawson, G., ve Myers, J. E. (2011). Wellness, professional quality of life, and career-sustaining behaviors: What keeps us well? *Journal of Counseling & Development*, 89, 163-171. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00074.x>
- Lawson, G., ve Venart, B. (2005). Preventing counselor impairment: Vulnerability, wellness, and resilience. In *VISTAS: Compelling perspectives on counseling*. <https://www.counseling.org/Resources/Library/VISTAS/vistas05/Vistas05.art53.pdf>
- Marshall, R.C. (2018). Counselor educators' wellness levels' impact on how they promote wellness. (Unpublished doctoral dissertation). University of Tennessee, [https://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss/5058](https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/5058)
- McBain, T. (2019). Resiliency and doctoral student attrition in counselor education. *Open Access Journal of Journal of Behavioural Science and Psychology*, 2(2), 1-9.

- Meany-Walen, K. K., Davis-Gage, D., ve Lindo, N. A. (2016). The impact of wellness-focused supervision on mental health counseling practicum students. Faculty Publications. 1018.  
<https://scholarworks.uni.edu/facpub/1018>
- Memnun, S. (2006). Algılanan esenlik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi
- Miller, G., ve Foster, L. T. (2010). A brief summary of holistic wellness literature. *Journal of Holistic Healthcare*, 7(1), 4-8.
- Mumbauer-Pisano, J., ve Kim, N. (2021). Promoting wellness in counselors-in-training: Impact of a wellness experiential group. *Counselor Education and Supervision*, 60(3), 224–234.  
<https://doi.org/10.1002/ceas.12213>
- Myers, J. E. (1992). Wellness, prevention, development: The cornerstone of the profession. *Journal of Counseling and Development*, 71 (2), 136-139.
- Myers, J. E., ve Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E., ve Sweeney, T. J. (2005). *Counseling for wellness: Theory, research, and practice*. American Counseling Association.
- Myers, J. E., ve Sweeney, T. J. (2007). *Wellness in counseling: An overview (ACAPCD-09)*. Alexandria, VA: American Counseling Association
- Myers, J., Trepal, H. C., Ivers, N., ve Wester, K. L. (2016). Wellness of counselor educators: Do we practice what we preach? *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 3, 22-30.
- Myers, J. E., ve Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86, 482-493. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x>
- Myers, J. E., Mobley, A. K. ve Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42(4), 264-274. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2003.tb01818.x>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., ve 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.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Myers, J.E. (2001). *Well Workbook*. Mind Garden Publisher, LA.
- Nice, M. L., Brubaker, M. D., Asempapa, B., Gibson, D. M., Kennedy, S. D., Moore, C. M., ve McMullen, J. W. (2023). Wellness and well-being in counseling research: A 31-year content analysis. *Journal of Counseling & Development*, 101(3), 251-263 <https://doi.org/10.1002/jcad.12467>
- Ohrt, J. H., Clarke, P. B., ve Conley, A. H. (2019). *Wellness counseling: A holistic approach to prevention and intervention*. American Counseling Association.
- Pence-Wolf, C. P., Thompson, I. A., Thompson, E., ve Smith-Adcock, S. (2014). Refresh your mind, rejuvenate your body, renew your spirit: A pilot wellness program for counselor education. *Journal of Individual Psychology*, 70(1), 57-75. <https://doi.org/10.1353/jip.2014.0001>
- Pence-Wolf, C., Thompson, I., ve Smith-Adcock, S. (2012). Wellness in counselor preparation: Promoting individual wellbeing. *Journal of Individual Psychology*, 68(2), 164-181.  
<https://doi.org/10.1353/jip.2014.0001>
- Perepiczka, M., ve Balkin, R. S. (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. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2010.tb00098.x>
- Pirtle, T., Wang, X., Brown, R., ve Lainas, H. L. (2019). Influence of a wellness course on meaning-in-life and anxiety of counselors-in-training. *Journal of Hispanic Higher Education*, 18(1), 3–15.  
<https://doi.org/10.1177/1538192717719131>
- Remley, T. P., ve Herlihy, B. (2020). *Ethical, legal, and professional issues in counseling (6th ed.)* Upper Saddle River, NJ: Pearson

- Renger, R. F., Midyett, S. J., Mas, F. G. S., Erin, T. D., McDermott, H. M., Papenfuss, R. L., Eichling, P. S., Baker, D. H., Johnson, K. A., ve Hewitt, M. J. (2000). Optimal Living Profile: An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 24(6), 403–412. <https://doi.org/10.5993/AJHB.24.6.1>
- Roach, L. F., ve Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29-45. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x>
- Romano, J. L., Koch, J., ve Wong, Y. J. (2012). Prevention in counseling psychology: Promoting education, health, and well-being across the life cycle. In N. A. Fouad, J. A. Carter ve L. M. Subich (Eds.), *APA handbook of counseling psychology*, Vol. 1. Theories, research, and methods (pp. 345–367). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13754-013>
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x>
- Shannonhouse, L. R., Myers, J. E., ve Sweeney, T. J. (2015). Counseling for wellness. In M. A. Stebnicki, *The professional counselor's desk reference* (2nd ed.). (pp617-623) Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826171825.0093>
- Siyez, D.M., Esen, E., Seymenler, S., ve Öztürk, B. (2017). Beliren Yetişkinler için İyilik Hâli Ölçeği'nin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi içinde (s.83-84). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- 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 Central Florida
- Stalnaker-Shofner, D. M., ve Manyam, S. B. (2014). The effect of a wellness intervention on the total wellness of counseling practicum graduate students. *Practitioner Scholar: Journal of Counseling & Professional Psychology*, 3, 48-62.
- Stoewen , D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Canadian Veterinary Journal*, 58(8), 861-862. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28761196/>
- Stokes, J. T., ve Hunter, Q. (2020). Counselor educators' integration of wellness with doctoral students within CACREP-Accredited Programs. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 13(3). <http://dx.doi.org/10.7729/42.1406>
- Şahin, D., ve Arslan, T. (2023). İş yerinde iyilik hâli ölçeğinin kısa formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 19(3), 623-637 . <https://doi.org/10.17130/ijmeh.1257272>
- Thomas, D. A., ve Schuldt, L. M. (2012). Creatively training wellness-minded counselors. *Idea and Research You Can Use: VISTAS*, 1-9. [https://www.counseling.org/knowledge-center/vistas/by-subject2/vistas-education-and-supervision/docs/default-source/vistas/vistas\\_2012\\_article\\_20](https://www.counseling.org/knowledge-center/vistas/by-subject2/vistas-education-and-supervision/docs/default-source/vistas/vistas_2012_article_20)
- Toptaş Kılıç, S., ve Öz, F. (2020). Kanser hastalığı olan bireylerde Bütüncül İyilik Hâli Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 141-147. <https://doi.org/10.14744/phd.2019.26213>
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (2021). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Eğitimi Ulusal Standartları taslağı <https://pdr.org.tr/wp-content/uploads/2022/05/Turk-PDR-Dernegi-PDR-EPDAB-PDR-Lisans-Egitimi-Ulusal-Standartlari>
- Venart, E., Vassos, S., ve Pitcher-Heft, H. (2007). What individual counselors can do to sustain wellness. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 46(1), 50-65. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00025.x>
- Walker, S., ve Hill-Polerecky, D. (1996). Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript. Omaha, University of Nebraska Medical Center.
- Yager, G. G., ve Tovar-Blank, Z. G. (2007). Wellness and counselor education. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46(2), 142-153.
- Yükseköğretim Kurulu (2018a). Öğretmen yetiştirme lisans programları. [http://www.yok.gov.tr/web/guest/icerik/-/journal\\_content/56\\_INSTANCE\\_rEHF8BIsfYR/10279/%2017589](http://www.yok.gov.tr/web/guest/icerik/-/journal_content/56_INSTANCE_rEHF8BIsfYR/10279/%2017589)
- Yükseköğretim Kurulu (2018b). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı. [http://www.yok.gov.tr/documents/10279/49665/rehberlik\\_psiikolojik.pdf/417fa2f0-1361-44ae-b06a-2b866f27156c](http://www.yok.gov.tr/documents/10279/49665/rehberlik_psiikolojik.pdf/417fa2f0-1361-44ae-b06a-2b866f27156c)

Yükseköğretim Kurulu (2020). Öğretmenlik programları müfredatı. 75850160-199-E.50746 sayılı yazı.  
<https://str.giresun.edu.tr/Files/UploadFiles/b-1-1-d-yok-mufredat-degi...-2032021172315.pdf>

Yüksek Öğretim Program Atlası- YÖK (2023). Lisans tercih sihirbazı. [yokatlas@yok.gov.tr](mailto:yokatlas@yok.gov.tr).

Yükseköğretim Kurulu (2023). Türlerine göre mevcut üniversite sayısı, <https://istatistik.yok.gov.tr/>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

The concept of wellness is directly related to the developmental, strengths-oriented and preventive philosophies that form the foundations of the counseling and guidance profession. The American Counseling Association (ACA) has recognized that the counseling profession is an advocate for health and wellness, and subsequently, lifelong wellness enrichment has become a core area of work for the counseling profession (Ivey et al., 2005). The Council for Accreditation in Counseling and Related Educational Programs (CACREP, 2024), which accredits counseling and related educational programs in the United States, also expects wellness to be incorporated in counseling education programs.

The concept of wellness is the contemporary equivalent of the concept of a healthy lifestyle, which was mentioned in different forms in ancient cultures (Gamby et al., 2021; Myers, 2001; Renger et al., 2000). After reviewing the interdisciplinary literature, Myers et al. (2000) define wellness as a lifestyle centered on optimal health and well-being, integrating mind, body, and spirit, having personal goals and experiencing a more meaningful life, and being functional in society, oneself, and the environment. In the literature, there are studies comparing different models developed in relation to wellness, which indicates the multiplicity of models of wellness (e.g., Ciziceno, 2022; Fullen, 2019; Granello & Witmer, 2013; Kauppi et al., 2023; Miller & Foster 2010; Roscoe, 2009). Although the number of dimensions in the models varies, social, emotional, physical, cognitive and spiritual dimensions are emphasized in all models (Miller & Foster 2010; Roscoe, 2009).

### Wellness and Psychological Counseling and Guidance Education

ACA's code of ethics includes as a standard that counselors should engage in self-care activities and enhance their emotional, physical, spiritual and cognitive wellness in order to fulfill their professional responsibilities and mentions the need for both counselor educators and counseling students to monitor their own wellness (ACA Code of Ethics, 2014). Therefore, it is underlined that both counselor educators and counselors in training (CIT) should pay attention to their self-care and engage in behaviors that increase their wellness. In the literature, it is emphasized that counselors who do not have high levels of wellness cannot provide optimal services to their clients (e.g., Lawson, 2007; Venart et al., 2007), and counselors with high levels of wellness can more effectively work on increasing the wellness of their clients (e.g., Blount et al., 2020; Lawson & Myers, 2011). Therefore, the importance of teaching models and assessment tools related to wellness to CITs throughout counseling education and practicing on this subject is emphasized in different publications (e.g., Branco & Patton-Scott, 2020; Lawson & Myers, 2011).

Studies show that providing training on wellness to CITs leads them to understand the value of wellness (Pence-Wolf et al., 2014), enables them to find life more meaningful (Pirtle et al., 2019), and increases their courage about how they can help their clients achieve their wellness goals (Kaplan et al., 2014). In addition, such trainings increase CITs' self-awareness, make them feel more socially connected (Dye et al, 2019), give them ideas about using this model when working with clients (Fye & Baltrinic, 2020), and generally increase their wellness (Fung, 2019; Kim & Mumbauer-Pisano, 2022; Marshall, 2018; Mumbauer-Pisano & Nayoung, 2021; Perepiczka & Balkin, 2010; Stalnaker-Shofner & Manyam, 2014). The research have showed the positive effects of providing CITs with training on wellness during the counseling education process.

Based on this, it could be asked if counseling and guidance (PCG) education cover the courses related to wellness in Türkiye, sufficiently. In order to answer this question to some extent, the

undergraduate, master's and doctoral education programs of 23 universities (15 state + 8 private), which correspond to one fourth of the 87 state and private universities in Türkiye (YÖK, 2023) with PCG programs, were examined. It was found that the number of courses on this topic in graduate education is limited. Although the number of courses directly related to wellness and self-care in undergraduate curricula is quite limited, it is seen that there are selective courses on the five dimensions most emphasized in wellness models. Additionally, it could be seen that the programs cover preventive guidance and counseling courses sufficiently, which is important considering the preventive function of wellness. However, more work is needed to comprehensively investigate how often these lessons are offered, how they are taught, and whether they are supported by practices that support CITs' personal development and raise awareness.

### **Conclusion and Suggestions**

This article also presents three groups of suggestions on wellness in psychological counseling and guidance. The first group includes suggestions on how wellness can be included in the counseling education process in Türkiye. The second group includes thoughts and suggestions on teaching wellness and wellness models to CITs during counselor education, showing them how to use these models, and enabling them to apply these models to themselves. The last group includes suggestions for future research on wellness in psychological counseling and guidance.