

ARAŞTIRMA RESEARCH

## Ruh Sağlığı Uzmanlarının Duygu İfadesi ve Danışma Öz Yeterliklerinin İyi Oluşlarına Olan Etkisi

### Expression of Emotions and Psychological Counselling Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being of Mental Health Workers

Özgün Özgönül<sup>1</sup> , Durmuş Ümmet<sup>2</sup> 

#### Öz

Bu araştırmanın amacı, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşlarına etkisini araştırmaktır. Araştırmanın katılımcılarını aktif olarak danışan gören 234 kadın, 68 erkek ruh sağlığı çalışanı olmak üzere toplam 302 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik danışma öz yeterliği ve duyguları ifade etme değişkenleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etme değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin birlikte toplam varyansın %31'ini açıkladığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşları üzerine etkisinin önemine ve bu alanlarda gerekli müdahalelerde bulunulmasına işaret etmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme, psikolojik danışma

#### Abstract

The purpose of this research is to investigate the effect of expressing emotions and psychological counselling self-efficacy on psychological well-being of mental health workers. The participants of the study consisted of 302 mental health workers, 234 women and 68 men. Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale (PWBS), Emotion Expression Scale (EES) and Psychological Counseling Self-Efficacy Scale (PCSES) are applied to participants. As a result of the research, a positive correlation was found between psychological counseling self-efficacy and emotional expression variables and psychological well-being. Psychological counseling self-efficacy and emotional expression variables were found to be significant predictors of psychological well-being in mental health workers. It was determined that expressing emotions and psychological counseling self-efficacy variables have described the %31 of total variance. The results of this study point to the importance of mental health professionals' expressing feelings and the effect of their psychological counseling self-efficacy on their psychological well-being and the necessary interventions in these areas.

**Keywords:** Psychological well-being, expressing emotions, psychological counseling

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, İstanbul

✉ Durmuş Ümmet, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul, Turkey  
dummet@marmara.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 17.04.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 05.06.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 25.12.2020

**RUH** sağlığı alanında yapılan öncül araştırmalar depresyon, kaygı gibi bireyin yaşadığı olumsuz durumlara odaklanırken son dönem araştırma konuları psikolojik işlevsellik, psikolojik iyi oluş gibi pozitif insan özelliklerine evrilmiştir. Yaşanan bu değişim, alanyazının çalışma konularını çeşitlendirerek gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Eryılmaz 2013). Pozitif psikoloji kavramını ilk kez 1998 yılında Martin Seligman ortaya atmıştır (Matsumoto 2009). Martin Seligman'ın olumlu davranışlar, düşünceler, duygular ve mutluluk üzerine bilimsel bir yenilik getiren ve pozitif psikoloji olarak anılan çalışması, psikoloji biliminin bakış açısını olumluya çevirmiştir (Lopez ve ark. 2009). Pozitif psikoloji terimi olan psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmişini olumlu değerlendirmesi, diğerleriyle itimat temelli ilişkiler kurabilmesi, kişisel gereksinimleri ve duyguları paralelinde çevresini şekillendirmesi, eylemlerini kendi düşünceleri paralelinde gerçekleştirmesi yani içten denetimli olması ve kişisel gelişiminin sürekli bir şekilde devam etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Keyes ve ark. 2002). İyi oluş terimini ilk defa kullanan Aristo, bunu tanımlarken insanın başarabileceği şeylerin zirvesinin iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu belirtmiştir. Literatüre bakıldığında iyi oluşu tanımlayan iki farklı bakış açısının mevcut olduğu görülmektedir. İlk bakış açısı haz temelli (hedonik) olan, ikinci bakış açısı ise psikolojik işlevselliği temel alan (eudaimonik) kavramlardır (Ryan ve Deci 2001, Keyes ve ark. 2002). Hedonistik bakış açısı öznel iyi oluşu tanımlarken, temel odağını mutluluğa çevirmektedir. Eudaimonik bakış açısı ise psikolojik işlevsellik ve derinden tatmin edici bir yaşam şeklinde tanımlayarak psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir. İki farklı yaklaşım, iyi oluşun ve insan doğasının farklı açılara göre temellendirilmiştir (Ryan ve Deci 2008).

Duyguların aktarımı genel olarak ses tonlamaları, yüz mimikleri, beden dili ve sözlü iletişimle biçimlenmektedir (Thimm ve Kruse 1993). Dolaylı biçimde ise, duyguların toplumsal aktarımı dolaylı ya da kapalı bir şekilde olur. Resim, müzik ve şiir kapalı duygu aktarımına örnek verilebilir (Rime ve ark. 1998). Duyguları ifade etme, yaşantılanan duygunun sözel veya sözel olmayan şekilde aktarılmasıdır (Kennedy-Moore ve Watson 2001). Frattaroli (2006) duyguları ifade etmenin bireyin hem diğer bireylerle iletişimini olumlu etkileyerek hem de olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmasını kolaylaştırarak psikolojik iyi oluş seviyesini arttırdığını belirtmiştir. Whelton (2004) psikolojik iyi oluşun korunması ve sürdürülmesinde duyguların ifade etmenin büyük önem taşıdığını belirtmiştir (Akt. Akın ve Akın 2015). Duyguların ifade edilmesi ve bunun diğerlerince anlaşılması bireyde anlaşıldığı hissini uyandırarak ilişkinin güçlenmesini ve sosyal ilişkilerin düzenlenmesini sağlamaktadır (Kennedy-Moore ve Watson 2001). Uzun süre ifade edilemeyen duygular çarpıtılarak semptom şeklinde tekrar ortaya çıkabilir. Hem birey hem de toplum için en sağlıklı yol toplumsal uyum içerisinde duyguların ifade edilmesidir (Köknel 1997). Bu sebeplerden ötürü terapi kuramları duygulara büyük önem vermektedir. Araştırma sonuçları duyguların dışa vurulmasının bedensel sağlığı olumlu etkilediğini göstermektedir (Ewart ve Kolodner 1994). Dışa vurulmayan bastırılan duyguların depresyon (Sloan ve ark. 2001), kalp rahatsızlıkları, kanser, astım (King ve Emons 1990, Traue ve Pennebaker 1993), borderline kişilik bozukluğu (Herpertz ve ark. 2001) ve şizofreni (Earnst ve Kring 1999) gibi fizyolojik ve psikolojik çeşitli rahatsızlıklarla ilişkili olabileceğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Akt. Akın ve Akın 2015).

Bandura (1986) öz yeterlik inancını, insanların herhangi bir eylemi gerçekleştirmesi ya da bir işi başarması için gerekli bireysel becerilerini algılaması şeklinde tanımlamaktadır. Yani öz yeterlik konudan konuya farklılaşabilmektedir ve bireyin o eylemine dair olan potansiyeli üzerine düşünceleridir (Bandura 1977a). Bu bağlamda görülmektedir ki

öz yeterlik algısı becerikli olmak anlamında değil, bireyin kaynaklarına olan güvenini ifade eden bir terimdir. Yani bireyin zorlandığı durumlarla karşılaştığında bu durumlarla başa çıkmadaki yeteneklerini değil başa çıkabileceğine dair olan inancını ifade etmektedir. Bireyin zorlandığı durumlarla başa çıkacak potansiyeli olsa dahi öz yeterlik inancının düşük olması bu potansiyelini kullanmasını engelleyecektir (Yıldırım ve İlhan 2010). Bandura'nın öz yeterlik hakkındaki görüşleri psikolojik danışma öz yeterliğine adapte edilebilir (Yiyit 2001). Psikolojik danışma öz yeterliği, psikolojik danışmanın danışmanlık becerilerini ortaya koyabilmesine dair olan inançlarıdır (Lent ve ark. 2006). Psikolojik danışmanın yalnızca becerilerine olan inancını değil aynı zamanda danışana yararlı olabileceğine dair inancını ve başka seanslardaki performansına ilişkin inançlarını da kapsamaktadır (Larson ve ark. 1992). Psikolojik danışma öz yeterliğini, danışanın beklentisini karşılayabilmede etkin olabilmek şeklinde tanımlayan Aksoy ve Diken (2009), psikolojik danışma öz yeterliğinin, seansların verimli bir şekilde ilerlemesinde önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Zimmerman (2000), öz yeterliğin bireylerin streste başa çıkması hususunda ve edimleri, duyguları ve düşünceleri üzerinde tesiri olduğunu belirtmiştir. Bandura (1997) öz yeterlik algısının yüksek olmasının bireysel gelişim ve becerilerin yelpazesini genişlettiğini aynı zamanda da mutluluk ve iyi oluş haline de olumlu etki yaptığını ifade etmiştir. Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip bir psikolojik danışmanlar, düşük olanlara nazaran daha işlevsel bir hizmet sunabilir. Ayrıca entelektüel gelişimde uzmanlaşma, öğrenme potansiyeli ve öz yeterlik değişkenlerine göre şekillenmektedir (Schunk 1989). Bu da öz yeterliğin öğrenmeyi etkileyen mühim bir değişken olduğunu göstermektedir. Bireyler başarılı olacaklarını düşündükleri eylemlere daha çok ağırlık vererek bu alanlarda öğrenmeyi daha çok denedikleri söylenebilir. Öz yeterlik seviyesinin yüksek olması sıkıntılarla baş etmede, bireyin kendisine güven duymada, eğitim ve mesleki alanda başarılı olmasında, sebat duygusunun gelişmesinde etkiliyken bir noktadayken düşük olması ise problemleri çözememe, mutsuzluk, potansiyeline güvenmeme, umutsuzluk gibi alanlarda etkili olmaktadır (Korkmaz 2002). Buradaki umutsuzluk, mutsuzluk, kendine güven, problemlerle mücadele gibi alanlar da bireyin iyi oluşuna tesir eden değişkenlerdir.

Ruh sağlığı alanındaki araştırmaların büyük çoğunluğu psikopatolojinin varlığı veya yokluğu üzerinedir. Dünyada ruh sağlığı, sorunların olmamasından psikolojik işlevselliğin olması noktasına kaymaktadır (Eryılmaz 2013). Alanda ruh sağlığı uzmanlarının iyi oluşlarıyla ilişkili olabilecek başka bazı değişkenlerle çalışıldığı görülmektedir. Savi Çakar ve ikiz (2016) psikolojik danışman adaylarının iyi oluşları ile psikolojik belirtileri arasında ilişki olduğunu bildirmektedir. Yavuz (2006) aynı örneklem grubunda psikiyatrik belirtilerin iyi oluşta etkili bir değişken olduğunu bildirmektedir. Ayrıca ruh sağlığı çalışanlarının yaşadıkları şehrin, gelir durumlarının, mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeylerinin, öz denetimlerinin psikolojik iyi oluşlarında etkili olduğu ileri sürülmektedir (Keçe 2019). Literatür incelendiğinde ruh sağlığı çalışanlarında psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmaların ülkemizde yeterli sayıda olmadığı düşünülmektedir. Bu araştırma psikolojik iyi oluş gibi, psikolojik işlevselliğin önemli bir ögesi olan kavramı ele aldığı için önem arz etmektedir. Literatürde daha çok ruhsal sıkıntılar ve bu sıkıntılara sahip bireyler üzerine çalışmalar yapıldığı, ruh sağlığı çalışanları üzerine yürütülen çalışmaların sayısının yetersiz olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı çalışanlarının işlevselliği hususunda, kendi psikolojik iyi oluşlarının önemli bir faktör olmasından ötürü araştırmanın önem taşıdığı düşünülmektedir.

Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşunu etkileyeceği düşünülen duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin seanslardaki başarılarını da etkilemesi (Aksoy ve Diken 2009) göz önüne alındığında hem danışanlar hem de ruh sağlığı çalışanları açısından bu araştırma önem arz etmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda bu araştırmanın değişkenlerinin çalışma konusu olması fakat bunların birlikte bir araştırma konusu olmaması, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği araştırmanın ilk olması açısından önemini arttırmaktadır. Bu çerçevede, araştırmanın amacı aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarının duygularını ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlikleri bağlamında araştırılması şeklinde yapılandırılmıştır. Bu amaç çerçevesinde araştırmanın hipotezleri şunlardır:

- i. Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşları ile duyguları ifade etme psikolojik danışma öz yeterlikleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
- ii. Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşları duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlikleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

## Yöntem

### Örneklem

Bu araştırmaya lisans mezunu 129 (%42.7) kişi, ruh sağlığı alanında yüksek lisans yapmış ya da tez döneminde olan 158 (%52.3) kişi, ve bu alanda doktora yapmış 15 (%5.0) ruh sağlığı çalışanı olmak üzere toplamda 302 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 23-57 arasında değişmektedir. Alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının çok farklı kurumlarda ve serbest şekilde çalışıyor olmalarından dolayı evrene ulaşılamamış ve evrenden örneklem seçme yoluyla çalışılamamıştır. Araştırmada katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı ve yüzdelik değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenleri**

Değişkenler	Gruplar	N	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	234	77.5
	Erkek	68	22.5
Yaş	23-30 arası	220	72.8
	31-45 arası	70	23.2
	45 ve üzeri	12	4.0
Medeni Durum	Bekar	219	72.5
	Evli	83	27.5
Eğitim Durumu	Lisans	129	42.7
	YL/TEZ	158	52.3
	Doktora	129	5.0
Aylık Gelir	Düşük	63	20.9
	Orta	147	48.7
	Orta Üstü	83	27.5
	Yüksek	9	3.0

### Uygulama

Ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etme ve psikolojik danışma öz-yeterliklerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlayan bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu model, değiş-

kenlerin birlikte değişip değişmediğini ve eğer öyleyse bu değişimin nasıl meydana geldiğini tespit etmeye çalışır (Karasar, 1999).

Araştırmanın verileri 3-22 Mayıs 2019 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama ve işleme süreçleri 1964 Helsinki Deklerasyonun etik kuralları çerçevesinde yürütülmüştür. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır ve kimlik bilgileri gizli tutulmuştur. Verilerin toplama araçlarının ön sayfasına aydınlatılmış onam formu konulmuştur. Katılımcılar ölçekleri cevaplamadan önce bu onam formunu okuyup imzalamışlardır. Bilgilendirilmiş onam formunda; elde edilecek bilgilerin tamamen araştırma amacı ile kullanılacağı, kişisel bilgilerin Kişisel Verileri Koruma Kanunu kapsamında gizli tutulacağı, verilerin topluca işleneceği ve sadece yayın amacı ile kullanılacağı belirtilmiştir. Ayrıca gerektiğinde araştırmacılara ulaşabilmeleri için iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Ölçekler katılımcılardan randevu alınarak doldurtulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

## Ölçekler

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, literatür taraması sonucunda psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olabileceği düşünülen değişkenlerden cinsiyeti, yaşı, medeni hali, eğitim durumunu, aylık geliri öğrenmeye yönelik maddeler yer almaktadır.

### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve ark. (2009-2010) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireylerin psikolojik iyi oluşlarını belirlemek ve hali hazırda bulunan ölçüm araçlarını tamamlayıcı bir görev üstlenmek amacıyla geliştirilmiştir ve bir öz bildirim ölçeğidir. 8 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipindedir ve 1 kesinlikle katılmıyorum, 7 kesinlikle katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur ve alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin psikolojik kaynaklara ve güce sahip olduğunu ifade etmektedir. İyi oluşa dair farklı boyutları ölçmeyen ölçekte önemli görülen hususlardaki olumlu işlevsellikle genel bir bakış elde edilmektedir (Diener ve ark. 2010, Akt. Telef 2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği güvenilirlik çalışması sonuçlarında bulunan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Yapılan test tekrar test sonuçları paralelinde ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında pozitif yönde anlamlı yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır ( $r = 0.86, p < .001$ ). Ölçeğin toplam madde korelasyonlarının .41 ve .63 arasında farklılık gösterdiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p < .001$ ). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

### Duyguları İfade Ölçeği

Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin amacı sözel ya da sözel olmayan şekilde duyguların ne derecede ifade edildiğini belirlemektir. 16 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipi olup "kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum" şeklinde derecelendirme ile doldurulmaktadır. 3 alt boyuttan oluşan ölçek olumlu duyguların, olumsuz duyguların ve yakınlık duygularının ne derece ifade edildiğini ölçen maddelerden oluşmaktadır. Yalnızca bireyler arası ilişkilerdeki duygu ifadeleri değil aynı zamanda bireyler arası ilişkilerden bağımsız bir

şekilde duyguların ifade edilmesi hakkında da bilgi vermektedir (Kuzucu 2006). Ölçekten alınan yüksek puan duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. 1, bireyin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kesinlikle katıldığını ifade etmektedir. Bu likert tipi ölçekte alınan puanlar da buna göre belirlenmektedir. 6. ve 14. Maddeler negatif madde olduğu için ters puanlanmaktadır (Kuzucu 2006). Ölçeğin geçerlik, güvenirlik ve uyarılma çalışmaları Kuzucu (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde yer alan 1 madde üç faktörde de yüksek madde yüküne sahip olması gerekçesiyle atılarak madde sayısı 15 olacak şekilde uyarlanmıştır (Dönmez 2007). Duyguları ifade ölçeği güvenilirlik çalışmalarında test tekrar test güvenirliğine bakılmıştır. Sonrasında ise iç tutarlık katsayıları göz önüne alınmıştır. Lisans öğrencilerinde oluşan 96 kişilik bir gruba 3 haftalık süre zarfında aralıklarla uygulanan test sonucunda Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .85 ( $p < .01$ ) ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Faktörlere göre yapılan iç tutarlık katsayıları yakınlık için .68, olumlu duygu olumsuz duygu için .64 ve olumlu duygu için .70 olarak bulunmuştur. Bu da testin yeterli güvenirlik düzeyinde olduğunu düşündürmektedir (Kuzucu 2006). Bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

### **Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği**

Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği Lent, Hill ve Hoffman (2003) tarafından psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Pamukçu ve Demir (2013) tarafından yapılmıştır. 41 maddeden meydana gelen ölçek 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçek 10'lu likert tipinde hazırlanmış olup 0 hiç güvenmiyorum, 9 tamamen güveniyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekten toplam alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 36'dur. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek seviyede psikolojik danışma öz yeterliğini, yani psikolojik danışma sürecinde karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilme inancının yüksek olduğunu göstermektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar da o boyuta dair öz yeterlik inancının yüksek olduğunu göstermektedir (Pamukçu ve Demir 2013). Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlığı .97 ve alt ölçeklerininkilerin ise .79 ve .94 arasında farklılaştığı bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliğini tespit etmek amacıyla "Psikolojik Danışman Kendini Değerlendirme Ölçeği" (Larson ve ark. 1992) kullanılmıştır. İki ölçeğin benzeyen alt ölçekleri arasında pozitif yönde olumlu ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde "Psikolojik Danışma Beceri Ölçeği" puanları ile de arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Pamukçu ve Demir 2013). Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı .98 olarak bulunmuştur. Netice olarak ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucu elde edilen bulgular psikolojik danışma öz yeterlik seviyesini tespit etmek için kullanılabileceğini göstermektedir (Pamukçu ve Demir 2013). Bu araştırmada ise Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97 olarak bulunmuştur.

### **İstatistiksel analiz**

Araştırma ölçeklerini dolduran 316 kişiden uygunsuz, eksik dolduran 14 katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Neticede 302 katılımcı araştırmaya dahil olmuştur. Verilerin analizi SPSS 21.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde veriler, betimleyici istatistikler, normallik testleri, psikolojik iyi oluş ile duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik arasındaki ilişkiyi belirle-

mek için Spearman kolerasyon analizi, psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etme değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünü belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar %95'lik güven aralığında ve  $p<0.05$  anlamlılık seviyesinde değerlendirilmiştir.

## Bulgular

Tablo 2'de bağımlı ve bağımsız değişkenlerin puanlarının betimsel istatistiksel değerleri verilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların ortalaması 45.69, Duyguları İfade Ölçeği'nden alınan puanların ortalaması 75.92 ve Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği'nden alınan puanların ortalaması 223.62 olarak bulunmuştur.

**Tablo 2. Psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik ölçeklerinden alınan puanlar**

	N	Min.	Max.	Ort	Ss
PIÖÖ	302	8.00	56.00	45.69	8.30
DIÖ	302	27.00	100.00	75.92	10.38
PDÖYÖ	302	5.00	342.00	223.62	56.01

DIÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği, PIÖÖ= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.

Öncül analizler normallik koşulunun sağlanmadığını göstermektedir. Bu sebepten ötürü nonparametrik bir analiz olan spearman analizi tercih edilmiştir. Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade etme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\rho=.406$ ,  $p<.01$ ). Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanlarının arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\rho=.482$ ,  $p<.01$ ). Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $\rho=.342$ ,  $p<.01$ ). Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanları arttıkça psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3. Psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik arasındaki ilişkiler**

Değişkenler	1	2	3
1.PIÖÖ	1	.406**	.482**
2.DIÖ		1	.342**
3.PDÖYÖ			1

DIÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği, PIÖÖ= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. (\*\* $p<0.01$ )

Tablo 4'te görüldüğü üzere duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki açıklayıcılığını tespit etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizine ilişkin VIF değerlerinin model 1 için 1.00, model 2 için ise 1.17, tolerans değerlerinin model 1 için 1.00, model 2 için ise .86 olduğu görülmüştür. Bu değerlere göre değişkenler arasında çoklu ortak doğrusalılık problemi olmadığı söylenebilmektedir. Ayrıca, Durbin-Watson testi sonucunun 2.054 olması eş varyanslılık varsayımının sağlandığını göstermektedir. Hiyerarşik regresyon analizinin varsayımlarının sağlandığı görülmektedir. Çoklu bağlantı sorununu bulmanın yolu VIF ve tolerans

değerlerinin incelenmesidir. Bu hususta tolerans değerinin .10'dan düşük olmaması, VIF değerinin ise 10'dan düşük olması gerekmektedir (Seçer 2013).

**Tablo 4. Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına yönelik hiyerarşik regresyon analizi**

Psikolojik İyi Oluş	Bağımsız Değişken	VIF	Tolerance	Durbin-Watson
Model 1	DIÖ	1.00	1.000	
Model 2	DIÖ	1.167	.857	2.054
	PDÖYÖ	1.167	.857	

DIÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği.

Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünü tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan öncül analizler normallik, çoklu ortak doğrusallık, eşvaryanslılık varsayımlarının sağlandığını göstermektedir.

**Tablo 5. Duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına yönelik hiyerarşik regresyon analizi**

Değişken	B	β	t	p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> değişim	F	F değişim
<b>1 (Sabit)</b>	19.188		6.027	.000	.191	.191	70.609	70.609
<b>DIÖ</b>	.349	.436	8.403	.000				
<b>2 (Sabit)</b>	15.516		5.191	.000	.310	.119	67.120	51.698
<b>DIÖ</b>	.236	.295	5.687	.000				
<b>PDÖYÖ</b>	.055	.373	7.190	.000				
<b>F</b>	1.Model=70.609 2.Model=67.120							
<b>Model (p)</b>	1.Model=.000* 2.Model=.000*							
<b>R<sup>2</sup></b>	1.Model=.191 2.Model=.310							

DIÖ= Duyguları İfade Ölçeği, PDÖYÖ= Psikolojik Danışma Öz Yeterlik Ölçeği. (\*p<0.001)

Hiyerarşik regresyon analizi, duyguları ifade etme değişkeninin etkileri kontrol altına alındıktan sonra psikolojik danışma öz yeterlik değişkeninin psikolojik iyi oluş puanlarını yordama yetisini değerlendirmek için kullanılmıştır. Öncül analizler normallik, doğrusallık, çoklu ortak doğrusallık ve eşvaryanslılık varsayımlarının ihlal edilmediğini görmek için yürütülmüştür.

Analiz sürecinin ilk basamağında modele duyguları ifade etme değişkeni girilmiştir. Duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordamaya ait Beta değeri .436 olarak belirlenmiştir. Beta değerinin anlamlılığına ait t testi sonucunun da anlamlı olduğu tespit edilmiştir (t=8.40; p<.001). Ruh sağlığı çalışanlarında duyguları ifade etme değişkeninin tek başına psikolojik iyi oluşun yaklaşık olarak %19'unu açıkladığı görülmektedir (R=.436; R<sup>2</sup>= .191; F(1-300)= 70.609, p<.001).

Analizin son basamağında modele duyguları ifade etme değişkeninin yanında psikolojik danışma öz yeterlik değişkeni de eklenmiştir. Bu iki değişken birlikte psikolojik iyi oluş varyansının yaklaşık olarak %31'ini açıklamaktadır (R= .557; R<sup>2</sup>= .310; F(2-299)= 67.120, p<.001; R<sup>2</sup> değişim= .119, F değişim (1-299) = 51.698, p<.001 ). Modelde psikolojik danışma öz yeterlik değişkeninin Beta değeri .373 olarak belirlenmiştir. Beta değerinin anlamlılığına ait t testi sonucunun da anlamlı olduğu tespit edilmiştir (t=7.19; p<.001). Modele dahil olan değişkenlerin beta değerleri ve t testi sonuçlarından hareketle



duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir.

Nihai modelde standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre psikolojik danışma öz yeterlik ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırasının psikolojik danışma öz yeterliği ( $\beta=.373$ ), duyguları ifade etme ( $\beta=.295$ ) şeklinde olduğu görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerden hem duyguları ifade etmenin ( $p<.001$ ) hem de psikolojik danışma öz yeterliğinin ( $p<.001$ ) psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

## Tartışma

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş ile bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı ve psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanları arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterliği arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ruh sağlığı çalışanlarının duyguları ifade etme ölçeği puanları arttıkça psikolojik danışma öz yeterlik ölçeği puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın ana amacı, aktif olarak danışan gören ruh sağlığı çalışanlarının duygularını ifade etmelerinin ve psikolojik danışma öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluşlarına etkisini incelemektir. Bu amaç paralelinde elde edilen bulgular incelendiğinde hem psikolojik danışma öz yeterliğinin hem de duyguları ifade etmenin, psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırasının psikolojik danışma öz yeterliği, duyguları ifade etme şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin psikolojik iyi oluştaki varyansın yaklaşık olarak %31'ini açıkladığı görülmüştür.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluşun duyguları ifade etme değişkeni ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (King ve Emmons 1990, Zech 2000, Zech ve ark. 2003, Novick-Kine ve ark. 2005). Bu araştırmaların ortak paydada bulunduğu nokta duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu arttırdığı hususudur. Kuyumcu ve Güven (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada duyguların farkında olmanın ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Türk öğrencilerin zıttı şekilde, İngiliz öğrencilerde duyguları ifade etme değişkeninin psikolojik iyi oluşu açıklamada daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum batı kültürlerinde duyguları ifade etmenin bizim kültürümüze göre daha desteklenen bir durum olması ile açıklanabilir.

Literatürde araştırma bulgusunun aksine psikolojik iyi oluş puanlarının duyguları ifade etme ile ilişkili olmadığını belirten araştırmalar bulunmaktadır. King ve Emmons (1990) duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığa tesiri araştırmalarını, duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık üzerine çalışarak geliştirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin duygularını ifade ederken yaşadıkları kararsızlık iyi oluşlarını etkilemektedir. Duygu ifadesinde yaşanan yoğun kararsızlığın, olumsuz duygular, obsesif-kompulsif eğilim, anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde duy-

guları ifade etmede yaşanan kararsızlık üzerine olan araştırmada Winkelman (2000) çalışması sonucunda psikolojik iyi oluşun duyguların ifadesinde yaşanan kararsızlıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Literatürde araştırma sonucuyla paralel şekilde psikolojik iyi oluşun psikolojik danışma öz yeterlik değişkeni ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır. Kılınç (2017) araştırması sonucunda öz yeterlik seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Siddigui (2015) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki tespit etmiştir. Destekleyici bir bulgu olarak, Ümmet (2017) araştırmasında psikolojik danışmanların danışma öz yeterlikleri ile olumlu duygulanımları arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Benzer şekilde De Caroli ve Sagone (2013) araştırma bulgularında öz yeterlik seviyesi yüksek olan ergenlerin düşük olanlara göre, psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade etme değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olmasının ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmasının, bireylerin duygularını ifade ettikçe içsel sıkıntıdan uzaklaşması, tatmin edici sosyal ilişkiler yaşamaları, pozitif duyguları daha çok deneyimlemesi (Frattaroli 2006) ve psikolojik iyi oluş seviyesinin bu faktörlerden olumlu etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olmasının ve psikolojik danışma öz yeterlik değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmasının, psikolojik danışma öz yeterlik algısının arttıkça bireyin kendisine olan güvenin ve inancın artması, benlik saygısının yükselmesi (Bandura 1997) ve psikolojik iyi oluş seviyesinin bu faktörlerden olumlu etkilenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Özetle bu çalışmada, ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik iyi oluşlarında hem duyguları ifade etmenin hem de psikolojik danışma öz yeterliğinin etkili değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırmada kullanılan ölçekler öz bildirim ölçekleridir. Dolayısıyla sonuçlar katılımcıların verdikleri bilgiler ile sınırlıdır. Ayrıca katılımcılar İstanbul'da çalışan ruh sağlığı uzmanlarından oluşmaktadır. Bu durum araştırma bulgularının genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Öte yandan araştırmaya gönüllü olarak katılan uzmanların büyük bir kısmı kadındır. Bu da bulgular için bir sınırlılık olarak görülebilir.

## Sonuç

Bu araştırmada ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerinde, duyguları ifade etme ve psikolojik danışma öz yeterlik seviyelerinin yüksek olmasının önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu çerçevede, ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik iyi oluşları ile ilgili olabilecek farklı değişkenleri kapsayan daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik olarak, ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik danışma öz-yeterlik değişkenlerine ve duyguları ifade etmelerine yönelik çalışmalar yapılması yararlı olacaktır. Bu noktada özellikle süpervizyon hizmetlerinin ruh sağlığı çalışanları için daha erişilebilir olması sağlanmalıdır. Sonuçlara göre duyguları ifade etmek psikolojik iyi olma ile ilişkili bir kavramdır. Ruh sağlığı uzmanlarının kendi duygularını da ifade edebilecekleri kaynakları fark etmeleri ve kullanmalarının da önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmaların ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik iyi oluşlarını artırarak danışanlarıyla yürüttükleri çalışmaların kalitesini de olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu araştırmadaki kadın katılımcı sayısı erkeklerden çok daha yüksektir. İleride yapılacak

araştırmalarda cinsiyet dağılımının birbirine yakın olmasının bulguların genellenebilirlik gücünü arttıracakı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Akın A, Akın Ü (2015) Psikolojide güncel kavramlar I Pozitif Psikoloji. Ankara, Akademik Yayıncılık.
- Aksoy V, Diken İH (2009) Rehber öğretmen özel eğitim öz-yeterlik ölçeği. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 10:29-37.
- Bandura A (1977a) Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*, 84: 191-215.
- Bandura A (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. New Jersey, Prentice-Hall.
- Bandura A (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, W.H. Freeman & Company.
- De-Caroli ME, Sagone E (2013) Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia Soc Behav Sci*, 141:867-874.
- Dönmez MM (2007) Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Eryılmaz A (2013) Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1):1-22.
- Frattaroli J (2006) Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychol Bull*, 132: 823-865.
- Karasar N (2017) *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara, Nobel.
- Keçe M (2019) Ruh sağlığı çalışanlarının öz denetim, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Lefkoşa, Yakın Doğu Üniversitesi.
- Kennedy-Moore E, Watson JC (2001) How and when does emotional expression help. *Rev Gen Psychol*, 5:187-212.
- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82:1007-1022.
- Kılınç M (2017) Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(13):207-216.
- King LA, Emmons RA (1990) Conflict over emotional expression: psychological and psysical correlates. *J Pers Soc Psychol*, 58(5):64-877.
- Korkmaz İ (2002) Sosyal öğrenme kuramı. In *Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme ve Öğretim* (Ed B. Yeşilyaprak). Ankara, Pegem.
- Köknel Ö (1997) *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul, Altın Kitaplar.
- Kuyumcu B, Güven M (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32:589-607.
- Kuzucu Y (2006) Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Larson LM, Suzuki LA, Gillespie KN, Potenza MT, Bechtel MA, Toulouse AL (1992) Development and validation of the counseling self estimate inventory. *J Couns Psychol*, 39:105-120.
- Lent RW, Hill CE, Hoffman MA (2003) Development and validation of the counselor activity self-efficacy scales. *J Couns Psychol*, 50:97-108.
- Lent RW, Hoffman A, Hill CE, Treistman D, Mount M, Singley D (2006) Client-specific counselor self-efficacy in novice counselors: Relation to perceptions of session quality. *J Couns Psychol*, 53:453-463.
- Lopez J, Borrego C, Jimenez EF, Calderon CS (2009) Ten major reviews about positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5:47-53.
- Matsumoto D (2009) *The Cambridge Dictionary Of Psychology*. London, Cambridge University Press.
- Novick-Kline P, Turk CL, Mennin DS, Hoyt EA, Gallagher CL (2005) Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord*, 19:557-572.
- Pamukçu B, Demir A (2013) Psikolojik danışma öz-yeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik*

- Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(40):212-221.
- Rime B, Finkenauer C, Luminet O, Zech E, Philippot P (1998) Social sharing of emotion: new evidence and new questions. *Eur Rev Soc Psychol*, 9:145-189.
- Ryan MR, Deci EL (2008) Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *J Happiness Stud*, 9:1-11.
- Ryan RM, Deci EL (2001) On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52:141-166.
- Savi Çakar F, İkiz FE (2016) Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13:471-3587.
- Schunk DH (1989) Self-Efficacy and achievement behaviors. *Educ Psychol Rev*, 1:173-208.
- Seçer İ (2013) SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi. Analiz ve Raporlaştırma. Ankara, Anı.
- Siddiqui S (2015) Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3):4-16.
- Telef BB (2013) Psikolojik iyi oluş ölçeği (Pİ00): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 28:374-384.
- Thimm C, Kruse L (1993) The power-emotion relationship in discourse spontaneous expression of emotions in asymmetric dialogue. *J Lang Soc Psychol*, 12:81-102.
- Ümmet D (2017) Structural relationships among counselling self-efficacy, general self-efficacy and positive-negative affect in psychological counsellor candidates. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17:1875-1892.
- Winkelman DK (2000) The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being (Doktoral thesis). Massachusetts, Brandeis University.
- Yavuz Ç (2006) Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Yıldırım F, İlhan İÖ (2010) Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg*, 21:301-308.
- Yiyit F (2001) Okul psikolojik danışmanlarının etkinlik beklentilerini ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması (Yüksek lisans tezi). Adana, Çukurova Üniversitesi.
- Zech E (2000) The effects of communication of emotional experiences (Doktoral thesis). Louvain, University of Louvain.
- Zech E, Rime B, Nils F (2003) Social sharing of emotion, emotional recovery and interpersonal aspects. In *The Regulation of Emotion* (Eds P Philippot, R Feldman). New York, Lawrence Erlbaum Associates.
- Zimmerman BJ (2000) Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemp Educ Psychol*, 25:82-91.

**Yazarların Katkıları:** Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

**Authors Contributions:** All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

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

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared by the authors.

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