



## Authenticity, Self-compassion and Well-being in Psychological Counselors: The Mediating Role of Body Responsiveness and Emotion Dysregulation

Zeynep AYDIN SÜNBUİL<sup>a\*</sup> (ORCID ID - 0000-0001-8084-2344)

Neslihan ARICI ÖZCAN<sup>b</sup> (ORCID ID - 0000-0002-6169-1445)

<sup>a</sup>Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İzmit/Türkiye

<sup>b</sup>İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye



### Article Info

DOI: 10.14812/cuefd.1463114

#### Article history:

Received 01.04.2024

Revised 17.10.2024

Accepted 16.12.2024

#### Keywords:

Psychology,  
Body Responsiveness,  
Emotion Dysregulation,  
Well-being,  
Authenticity,  
Self-compassion,  
Psychological counselor.

### Research Article

### Abstract

This study aims to examine the mediating role of body responsiveness and emotion dysregulation in the relationship between authenticity, self-compassion, and well-being among psychological counselors. A total of 174 psychological counselors, 137 women and 37 men, took part as the sample. The results showed that authenticity exhibited significantly indirect relationships with well-being ( $\beta=.21, p<.01, 95\% BC, CI [.15, .28]$ ), and both body responsiveness ( $\beta=.05, p<.01$ ) and emotion dysregulation ( $\beta=.16, p<.01$ ) partially mediating this relationship at a significant level. In addition, self-compassion exhibited significantly indirect relationship with well-being ( $\beta=.44, p<.01, 95\% BC, CI [.32, .54]$ ), and both body responsiveness ( $\beta=.03, p<.05$ ) and emotion dysregulation ( $\beta=.41, p<.01$ ) also serving as partial mediators. The proposed path model of the study explains 19% of the variance in body responsiveness, 74% of emotion dysregulation, and 27% of well-being among psychological counselors. The findings were discussed in light of the related literature and various suggestions were provided.

## Psikolojik Danışmanlarda Otantiklik, Öz-duyarlılık ve İyi Oluş: Beden Duyarlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü

### Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cuefd.1463114

#### Makale Geçmişi:

Geliş 01.04.2024

Düzeltilme 17.10.2024

Kabul 16.12.2024

#### Anahtar Kelimeler:

Psikoloji,  
Beden Duyarlılığı,  
Duygu Düzenleme Güçlüğü,  
İyi Oluş,  
Otantiklik,  
Öz-duyarlılık,  
Psikolojik Danışman

### Araştırma Makalesi

### Öz

Bu çalışmada psikolojik danışmanlarda otantiklik, öz-duyarlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Örneklemde 137 kadın, 37 erkek olmak üzere toplam 174 psikolojik danışman katılımcı yer almıştır. Yol analizi sonuçları otantikliğin iyi oluş ile anlamlı düzeyde dolaylı ilişkiler sergilediğini ( $\beta=.21, p<.01, 95\% BC, CI [.15, .28]$ ) ve hem beden duyarlılığının ( $\beta=.05, p<.01$ ) hem de duygu düzenleme güçlüğü'nün ( $\beta=.16, p<.01$ ) bu ilişkiye anlamlı düzeyde kısmi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, öz-duyarlılığın iyi oluş ile anlamlı düzeyde dolaylı ilişkiler sergilediğini ( $\beta=.44, p<.01, 95\% BC, CI [.32, .54]$ ) ve hem beden duyarlılığının ( $\beta=.03, p<.05$ ) hem de duygu düzenleme güçlüğü'nün ( $\beta=.41, p<.01$ ) bu ilişkiye anlamlı düzeyde ve kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Araştırmada önerilen yol modeli psikolojik danışmanlarda beden duyarlılığına ilişkin varyansın %19'unu, duygu düzenleme güçlüğü'nün %74'ünü ve iyi oluşun %27'sini açıklamaktadır. Bulgular ilgili alan yazı doğrultusunda tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

\*Corresponding Author: zeynep.aydinsunbul@kocaeli.edu.tr

## Introduction

Mental health professionals (psychologist, psychological counselor, social worker, psychiatrist) learn the ethical principles of benefiting others and not harming clients during their education and work with these principles when they start practicing their profession (American Counseling Association, 2014; American Psychiatric Association, 2022). Among these principles, it is also emphasized that psychological counselors protect their own well-being in both their professional and private lives (Fairbanks, 2016; Purwaningrum et al., 2019; Stalnaker-Shofner & Manyam, 2014). The literature highlights that psychological counselor's well-being is determined by the counseling process (Harris, 2010), the relationship he establishes with his client (Voon & Chan, 2021) and the competence of the counselor (Lambie & Sias, 2009). Various studies emphasize that it is an important point to study counselors' well-being as much as burnout, compassion fatigue, and secondary trauma issues (MacBeth & Gumley, 2012, Voon & Chan, 2021).

In the literature, well-being is defined as experiencing more positive emotions and being satisfied with life (Diener & Emmons, 1984), being psychologically functional (Ryff, 1989), and being positive and socially functional with positive emotions (Keyes, 1998). Some theorists have explained well-being by focusing on hedonic elements (positive emotions and happiness), while others have explained well-being by focusing on eudaimonic elements (psychological growth). Schueller and Seligman (2010) emphasized both elements (hedonic and eudaimonic) in the concept of well-being. According to Schueller and Seligman (2010), well-being is multidimensional (positive emotions, attachment, good relationships, meaning and success) and these dimensions are affected by personal and environmental factors. Well-being, which is multidimensional and affected by personal and environmental factors, is specific to the individual and allows the individual to use his potential (Ryff & Singer, 2008).

### The Relationship Between Authenticity and Well-being

There are various personal and professional indicators (self-acceptance, relatedness, environmental control, autonomy, purpose in life and personal development) that affect the well-being of psychological counselors (Ryff & Singer, 2008). Psychological counselors with high levels of well-being can adjust and regulate themselves according to the context, people, relationships and processes, both individually and as experts (Purwaningrum et al., 2019). It is very important for the psychological counselor to be authentic while planning and arranging all these aspects.

Authenticity is expressed as the individual's "real self" in daily life (Kernis & Goldman, 2006), and in the literature, it is defined as a high-level psychological maturity (Schmader & Sedikides, 2018) in which the individual feels compatible with his/her own beliefs and values and acts accordingly (Harter, 2002) and demonstrates his/her own functionality (Rogers, 1961). In short, authenticity is defined as the harmony between a person's behavior in the outside world and his emotions or self (Landa & English, 2022). Authentic people are also defined as those with deep self-awareness and emotional competence, who establish open, honest and sensitive relationships with both themselves and their environment (Baker et al., 2017; Ryan & Ryan, 2019). All these definitions reveal that authenticity is multidimensional (Wood et al., 2008). Although the concept of authenticity has been addressed by psychoanalytic (Winnicott, 1965) and humanistic (Yalom, 1980) approaches, it has recently been examined in detail and empirically in positive psychology (Linley et al., 2006).

Barrett-Lennard (1998) and Kernis and Goldman (2006), who discussed the concept of authenticity empirically, also stated that authenticity is multidimensional. In his model, Barrett-Lennard (1998) explained authenticity with three dimensions (the individual's experience, awareness, and verbal and behavioral reactions to the environment). Kernis and Goldman (2006) discussed authenticity with four dimensions (awareness, impartial processing, behavior and relational orientation), mostly through self-regulation. Wood et al. (2008) evaluated authenticity with three dimensions (self-alienation, authentic life, and acceptance of external influence). The common points emphasized in the awareness concept of authenticity in these models are that individual can accompany himself and his environment impartially

and ensure that his relationships continue at an optimal level and this can increase well-being (Zhang et al., 2019).

There are many studies (Baker et al., 2017; Pillow et al., 2017; Rivera et al., 2019) examining authenticity and well-being. In these studies, it was emphasized that authenticity and well-being are complementary elements and that self-regulation is important in the relationship between these two (Rivera et al., 2019; Ryan et al., 2005). In addition, many different features that enable self-regulation such as social relationships (Sutton, 2020), self-monitoring (Pillow et al., 2017), emotion (Baker et al., 2017), and attention (Boyras & Kuhl, 2015) explain the relationship between these two. However, there are limited number of studies addressing the concept of authenticity and conducted with mental health professionals (Burks & Robbins, 2012; Chan, 2010; Jungers & Gregoire, 2016; Mayton, 2018). In these studies, it is emphasized that the authenticity of the psychological counselor leads to sincerity, transparency and honesty in psychological counseling and determines the client-psychological counselor relationship positively (Mayton, 2018). Kottler and Hazler (2001) emphasize that the healing power in counseling lies in a strong relationship, as well as the authenticity of individuals within this relationship. Being authentic makes it easier for the psychological counselor to meet many of the ethical principles (autonomy, maturity and competence) in the profession (Chan, 2010; Jungers & Gregoire, 2016). In general, these studies have not addressed which factors contribute to the relationship between authenticity and well-being in mental health professionals. Therefore, in this study, the mediating role of body responsiveness and emotion dysregulation in the relationship between authenticity and well-being was examined.

#### **The Relationship Between Self-compassion and Well-being**

In addition to authenticity, another concept related to the well-being is self-compassion (Neff & Pommier, 2013). Today, increasingly challenging life events reveal that human beings need to be more sensitive (Bayır-Toper et al., 2022). Self-compassion is defined as the individual's effort to recognize the emotions s/he experiences in the face of difficulties and negativities and to soothe these emotions, being able to handle the situation realistically, being tolerant and patient, without judging oneself while making an effort, and treating these experiences as a common human experience (Neff, 2003). Individuals with high self-compassion are individuals who show interest, compassion and understanding towards themselves in the face of the challenging experiences, accept that these difficulties are universal, and do not feel alone in this pain and do not judge themselves. In addition to all of these, they show patience, care and tolerance even to the aspects of their personalities that they don't like (Neff, 2003). An individual with self-compassion has the characteristics of caring about goodness, enduring distress, displaying a non-judgmental stance, having sympathy and empathy, being able to focus attention sensitively, thinking and acting sensitively (Neff, 2003).

The concept of self-compassion is an important part of the psychological counseling field (Nelson et al., 2018). For individuals practicing mental health, having self-compassion has many positive effects in both their personal and professional lives (Dorian & Killebrew, 2014; Kottler & Hazler, 2001; Neff & Pommier, 2013; Patsiopoulos & Buchanan, 2011). Boellinghaus et al. (2013) emphasize that if counselor's self-compassion is high, the psychological counseling process is less technical and more humane. All of these have a preventive role in the psychological counselors' burnout in their private and professional lives (Dorian & Killebrew, 2014).

As mentioned above, while there are studies examining the relationship between authenticity and well-being (Burks & Robbins, 2012; Chan, 2010; Jungers & Gregoire, 2016; Mayton, 2018) and between self-compassion and well-being in many professions and work contexts, studies conducted on these relationships are fewer in mental health fields (Boellinghaus et al., 2013; Dorian & Killebrew, 2014; Patsiopoulos & Buchanan, 2011). However, it is very important for professionals working in the field of mental health (psychologists, psychological counselors, social workers, psychiatrists) to be authentic and self-compassionate in protecting their own mental health and then the mental health of their clients (American Counseling Association, 2014; American Psychiatric Association, 2022). In addition, there are few studies examining what factors play a role in the relationship between authenticity and self-

compassion to well-being in mental health professionals. Self-efficacy (Mayton, 2018) and self-monitoring (Pillow et al., 2017) had a mediating role in the relationship between authenticity and well-being; resilience (Voon & Chan, 2021) and mindfulness (Dorian & Killebrew, 2014) had a mediating role in the relationship between self-compassion and well-being in mental health professionals. Like these psychological constructs, the factors that are at the core of the self-regulation principle (emotion regulation and body awareness) may also be effective in explaining the relationship between authenticity and self-compassion to well-being in mental health experts. When we examined the literature, we could not find studies that specifically addressed emotion regulation difficulties and body responsiveness in explaining these relationships. Therefore, the aim of this study is to examine the mediating role of body responsiveness and difficulty in emotion regulation in the relationship between authenticity and self-compassion to well-being in psychological counselors working in the field of mental health.

### **The Mediating Role of Body Responsiveness**

Body responsiveness is the individual's use of body sensations with conscious awareness in the process of decision-making and guiding behavior, instead of suppressing the sensation/emotion or reacting impulsively (Daubenmier et al., 2013). The concept of body responsiveness differs from the concept of body awareness because it also includes the way the individual reacts and makes decisions. Body awareness is the individual's ability to focus attention on internal body sensations and notice the sensations. These sensations are interoceptive (sensing the signals coming within the organism) and proprioceptive (internal sensation of the body's spatial position and movement) (Chen, 2021).

Interoceptive and proprioceptive sensations that constitute body awareness are subjective, phenomenological and multidimensional structures that can change with mental processes (such as attention, interpretation, evaluation, beliefs, memories, conditioning, attitudes, etc.). Although individuals with body awareness can keep their attention on sensation, it has been determined that they have problems focusing their attention, especially in some situations such as pain. In this context, only body awareness can't predict coping strategies in such situations as pain (Mehling et al., 2013). However, it has been determined that body responsiveness is effective in determining coping strategies, especially in situations such as pain, body shame, and preventing emotional eating (Daubenmier, 2005; Lamont, 2019, 2021).

In the literature, it is highlighted that body responsiveness guides decision-making and behavior and positively mediates individuals' emotions and emotional eating and their well-being (Daubenmier, 2005; Impett et al., 2006; Lamont, 2019, 2021). In psychological counseling processes, well-being of the client/psychological counselor is important in that counselors can make healthy decisions, especially when evaluating risks (Cottone et al., 2021). Although there are no studies addressing the body responsiveness and well-being of mental health professionals, the high level of body responsiveness of mental health professionals may play a positive role in their healthy decision-making and well-being. Therefore, in this study, the mediating role of body responsiveness in the relationship between authenticity, self-compassion and well-being was examined.

No study has been found addressing the relationship between body responsiveness and authenticity. On the other hand, there are studies addressing the relationship between body awareness and well-being (Hanley et al., 2017), and some of these are studies conducted with experts working in the field of mental health (Pintado, 2019). Having body awareness among mental health professionals positively affects their well-being as it provides their own self-care, reduces stress and increases sensitivity (Bibeau et al., 2016; Boellinghaus et al., 2014; Pintado, 2019). If the role of body awareness in well-being is so effective in mental health professionals, it can be said that body responsiveness, which includes body awareness, may also play a role in well-being. Additionally, body responsiveness can play an important role in guiding the emotions and behavior of both the counselor and the client.

There are studies (Kernis & Goldman, 2006; Landa & English, 2022) that address authenticity and body awareness in various groups, including healthcare professionals. At the core of authentic behavior lies the individual's body awareness and emotional clarity, including bodily and emotional information (Kernis &

Goldman, 2006; Landa & English, 2022). Authentic individuals are those who have their own bodily awareness, and this awareness positively affects the client's well-being (Cook-Cottone, 2015). Especially experts working in the field of mental health may need to have a higher level of body awareness in order to both adapt to the client and empathize with them (Oschman, 2015). In fact, it can be argued that since the mental health workers also work on the client's physical awareness, their body responsiveness, including decision-making mechanisms, should also be high. However, no study has been found addressing the relationship between body responsiveness and authenticity. Based on all of these points, the mediating role of body responsiveness in the relationship between authenticity and well-being was examined in the study.

Like authenticity, there are no studies specifically addressing the relationship between self-compassion and body responsiveness in the literature. However, there are many studies addressing self-compassion and body awareness in various groups, including healthcare professionals (Bibeau et al., 2016; Boellinghaus et al., 2014; Burton et al., 2017; Pintado, 2019; Raab, 2014). These studies emphasize that body awareness is an important part of mindfulness training. Since body awareness is effective in regulating negative thoughts and emotions, it is stated that this awareness plays a role in the individual's ability to perceive himself and the event realistically, without judging himself, in the face of the difficulties and negativities, and to allow his emotions and thoughts flow through experiences (Bibeau et al., 2016; Boellinghaus et al., 2014; Burton et al., 2017; Pintado, 2019; Raab, 2014). Since body responsiveness involves body awareness and decision-making mechanisms, it may also be related to self-compassion. Therefore, within the scope of this study, the mediating role of body responsiveness in the relationship between self-compassion and well-being was also addressed.

### **The Mediating Role of Emotion Dysregulation**

Emotion regulation is a developmental process that begins at early ages (Prikhidko & Swank, 2018) and has an important role in supporting the well-being of the individual (Linehan, 2015). Emotion regulation is the ability of an individual to regulate their emotions in socially appropriate ways to achieve their goals (Campos et al., 2011). Gratz and Roemer (2004) conceptually define emotion regulation to include this definition as (a) recognizing and understanding emotions, (b) accepting emotions, (c) being able to control impulsive behavior and act in accordance with the desired goal while experiencing negative emotions and (d) the ability to flexibly use emotion regulation strategies against emotional responses to meet individual goals and situational demands. If any or all of these skills are missing, the individual has difficulty in regulating emotions.

According to Gross (1998), emotion regulation consists of a process and includes two strategies. These are antecedent-focused strategies; cognitive reappraisal (BD) and response/outcome-focused strategies; expression suppression (IP). In the antecedent-focused strategy, individuals understand the situation simply as a situation, frame the evaluation in the context of the situation after consciously directing their attention, and then react emotionally (Gross & Thompson, 2007). In antecedent-focused strategies, individuals reinterpret a situation in the context of the situation to alleviate the emotional response, thereby being relatively successful in reducing negative emotions and increasing tolerance to emotional stimuli (Lee et al., 2020). In response/outcome-oriented strategies, negative emotions are experienced at a higher intensity due to triggering, suppression and cognitive charges coming from the past (Gross, 2002). It is stated that individuals with emotion regulation difficulties suppress their emotions by using response/outcome-oriented strategies and therefore have difficulty in regulating their emotions.

The more the psychological counselors work in the field, the more clearly they realize that emotional regulation is important for both themselves and their clients (Gibson et al., 2010). Counseling profession involves emotional availability, the ability to experience the full range of emotions, modulate emotions, display emotions appropriately, and respond effectively to the emotions of others (Cook, 2009). In addition, it is an ethical responsibility of the counselor to regulate his or her emotions in the counseling process (American Counseling Association, 2014; American Psychiatric Association, 2022). When psychological counselors can regulate their own emotions, they help their clients to gain insight, understand their emotions better, calm their emotions and also set an example for their clients (Mennin

& Farach, 2007). This reflects positively on the counseling process for both the client and the psychological counselor and positively determines their level of well-being (Cook, 2009; Prikhidko et al., 2020; Prikhidko & Swank, 2018).

Psychological counselors may have difficulty with regulating their emotions as they work with emotionally charged situations for a long time in the field and suppress their own emotions. This situation may affect the counselors' well-being in their professional and private lives (Hill, 2013). Ding (2021) stated that psychological counselors who left their jobs due to burnout used more response/outcome-oriented emotion regulation strategies and suppressed their emotions. It is stated that counselors' difficulties in emotional regulation have negative effects on both their own well-being and the well-being of the client (Batten & Santanello, 2009; Werner & Gross, 2010).

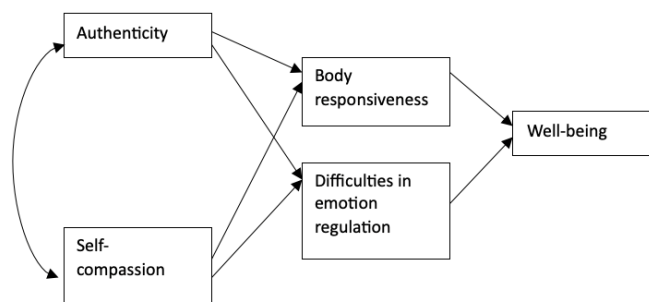
The level of authenticity also plays an important role in emotion regulation as it includes the sources of trust, honesty and openness in interactions (Kernis & Goldman, 2006). In addition, as stated by Kernis and Goldman (2006), the awareness, impartial processing, behavior and relational orientation characteristics of authenticity can help individuals in regulating emotions. All of these premises point out to the importance of authenticity in emotion regulation (English & John, 2013). Landa and English (2022) emphasized that individuals with high levels of authenticity regulate their emotions with less effort. Similarly, it has been emphasized that individuals with high levels of authenticity evaluate the environment and situation and use more antecedent-focused emotion regulation strategies (Anderson et al., 2020). Individuals with low levels of authenticity have difficulties in regulating emotions and prefer response/outcome-oriented strategies and suppress their emotions (English & John, 2013). Moreover, healthcare professionals with high levels of authenticity, including psychological counselors, can regulate their emotions more easily in emotionally charged situations (Martínez-lñigo et al., 2007).

Another point of view is that, like authenticity, self-compassion plays a role in reducing emotional reactivity, decreasing negative affect, greater acceptance, and regulating emotions in a healthy way (Finlay-Jones et al., 2015; Hayes & Feldman, 2004). Individuals with low levels of self-compassion display a judgmental attitude towards themselves, experience excessive negative emotions, can't regulate these emotions, and hence their well-being levels are negatively affected (Neff, 2003). Specialists working in the field of mental health constantly witness negative experiences and emotions during the day, tolerate the uncertainty of the counseling process, and while trying to carry out many processes to maintain the therapeutic relationship, they may experience performance anxiety, strong hopelessness, inadequacy, self-doubt, grief and fear (Colli et al., 2014). As a result, professionals working in the field of mental health may neglect their own self-care. In this context, it is stated that self-compassion can be an important resource for mental health professionals to be able to carry out the counseling process in a healthy way, to regulate their own emotions and improve their well-being (Finlay-Jones et al., 2015). Based on these, this study aimed to address the role of emotion dysregulation in the relationship between self-compassion and well-being of psychological counselors working in the field of mental health.

In line with all of the concepts and studies mentioned above, to the researcher's knowledge, there are no studies that specifically examine these concepts together among experts working in the field of mental health. It is expected that revealing these relationships will primarily contribute to the related literature. In addition, most of the psychological counselors working in the field of mental health work in schools in our country (Tagay & Çakar, 2017). There are many external factors (school conditions, number of students, dealing with work that does not comply with the job description, wrong attitudes, etc.) that affect the well-being of psychological counselors working at schools (Tagay & Çakar, 2017; Tarhan, 2017; Yıldız & Türk, 2018). In this context, it may be important for psychological counselors to be sensitive to themselves and be aware of their authenticity in order to be affected less by all of these external factors and to maintain their level of well-being in their professional and private lives. It can be assumed that psychological counselors need to have different skills (bodily awareness, body responsiveness, emotional regulation, etc.) in order to maintain their levels of authenticity, self-compassion and well-being while working under difficult conditions. Difficult conditions may also lead the counselor to make more risk assessments and decisions during the counseling process. In such cases, it may be important for the

psychological counselor to have high physical and emotional awareness of himself and his ability to regulate them. In line with all these, the aim of this study is to investigate the mediating role of body responsiveness and emotion regulation difficulties in the relationship between psychological counselors' authenticity, self-compassion and well-being. The proposed model for the relationships between these variables is given below.

**Figure 1**  
*Proposed Well-being Model in Psychological Counselors*



## Method

### Sample

The sample group of the research consists of psychological counselors. The sample included a total of 174 participants, 137 women and 37 men. Participants were between the ages of 21-55 ( $M = 26.33$ ,  $SD = 6.81$ ). 78.2% of the participants had a bachelor's degree ( $N=136$ ), 18.4% had a master's degree ( $N=32$ ), and 3.4% had a doctorate degree ( $N=6$ ). The distribution of the psychological counselors in the sample according to the institution they work for is as follows; kindergarten ( $N=6$ , 3.4%), primary education ( $N=23$ , 13.2%), secondary education ( $N=34$ , 19.5%), university ( $N=30$ , 17.2%), other ( $N=6$ , 3.4%) and currently not working ( $N=73$ , 42%). The average weekly working hours of actively working psychological counselors were reported as  $\bar{X} = 37.2$ . Additionally, the marital status distribution of the sample is; single ( $N=103$ , 59.2%), in a romantic relationship ( $N=37$ , 21.3%) and married ( $N=34$ , 19.5%). The participants of the study were selected by convenient sampling method from volunteer psychological counselors who filled out the forms via the online survey link. In the convenient sampling method, researchers include the most appropriate sample that is easily accessible in order to save time and cost (Marshall, 1996).

### Measures

**Authenticity Scale:** Developed by Wood et al. (2008), the scale consists of 12 items that measures authenticity through the sub-dimensions of self-alienation, authentic life and acceptance of external influence. The scale, which includes 4 items in each sub-dimension, was developed as a 7-point Likert type. In the scale, the total authenticity score is calculated by subtracting the self-alienation and acceptance of external influence scores from the authentic life subscale score. Increasing scores obtained from the scale indicate that authenticity also increases. The Turkish adaptation of the scale was carried out by İlhan and Özdemir (2013) and the structure of the original scale was confirmed ( $\chi^2/SS=1.49$ ,  $RMSEA=.05$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $GFI=.92$ ). Additionally, Cronbach alpha and internal consistency values were found to be between .62 and .79 for the subscales. In this study, the Cronbach alpha value for the entire scale was calculated as .75.

**Self-Compassion Scale (SCS):** The measurement tool developed by Neff (2003) measures self-compassion with the dimensions of self-judgment, self-kindness, alienation, common humanity, mindfulness and over-identification. The measurement tool, consisting of a total of 26 items, was developed by a 5-point Likert type (1: Almost never; 5: Almost always), and high scores indicate a high level of self-compassion. Cronbach's alpha coefficient was found to be .93 for the entire scale. Turkish

adaptation of the scale was conducted by Akin et al. (2007) and the factor structure of the original scale was confirmed. Additionally, Cronbach's alpha values in the Turkish form were calculated between .72 and .77 for the subscales. Within the scope of this study, the Cronbach alpha internal consistency coefficient of the Self-Compassion Scale was found to be .95 for the entire scale.

**Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS):** Consisting of 36 items, the Difficulties in Emotion Regulation Scale measures emotion regulation with the subscales of lack of emotional openness, difficulty in engaging in purposeful behavior, impulse control difficulties, failure to accept emotional reactions, limited access to emotion regulation strategies, and lack of emotional awareness (Gratz & Roemer, 2004). High scores obtained from the scale indicate increased difficulty in emotion regulation. In the original version of the scale, the Cronbach alpha coefficient was calculated as .93. Rugancı (2008), who conducted the validity and reliability study for the Turkish form, found that after removing one item (item 10) from the scale, the Cronbach alpha coefficient varied between .75-.90 for the subscales and it was .94 for the entire scale. Within the scope of this study, the Cronbach alpha coefficient of the scale was calculated as .95.

**Body Responsiveness Questionnaire (BRQ):** The Body Responsiveness Questionnaire is a 7-item scale that measures the ability to consciously notice body sensations (Daubenmier, 2005). Two different structures emerged in the scale: the importance of internal awareness and the perceived disconnection subscale. When calculating the total score on the scale, the items in the perceived disconnection scale are reverse scored and the average of all items is taken. Higher scores from the scale indicate increased body responsiveness. The internal consistency coefficient of the original scale was calculated as .83. In the Turkish adaptation study of the scale conducted by Aydın-Sünbül and Arıcı-Özcan (2022), the two-factor structure was confirmed ( $\chi^2/df=3.18$ ,  $p<.001$ ;  $GFI=.99$ ;  $CFI=.99$ ;  $TLI=.98$ ;  $RMSEA=.05$ ). Additionally, the Cronbach alpha coefficient for the Turkish form of the measurement tool was calculated as .84 for the importance of internal awareness subscale and .70 for the perceived disconnection subscale. Within the scope of this study, the Cronbach alpha value of the Body Responsiveness Questionnaire was calculated as .70 for the entire scale.

**Perma Scale:** PERMA is a 23-item scale that measures well-being with the dimensions of positive emotions, attachment, relationships, meaning and success (Butler & Kern, 2016). The scale includes 3 items in each subscale, 7 filler items and 1 item measuring happiness. The scale is a 10-point Likert type measurement tool (0: Never; 10: Always) and high scores show a high level of well-being. Cronbach's alpha values of the original form are between .92-.95 for the subscales. The internal consistency coefficient of the scale was found to be .91 for the entire scale, and the test-retest value was .83 in the Turkish adaptation study by Demirci et al. (2017). Within the scope of this study, the Cronbach alpha internal consistency coefficient of the Perma Scale was calculated as .84 for the entire scale.

### Data Analysis

In the first part of the data analysis, missing data and outliers were examined through the SPSS 20 statistical package program. As a result of these analyses, it was not deemed appropriate to exclude any data from the analysis. With the help of the same program, normality and linearity assumptions regarding the variables of the study were tested. Skewness values for the variables range from -.686 to .194; Kurtosis values were found to be in the range of -.523 - .531. These values indicate that the data has a normal distribution. In addition, scatter plots of the predicted variables were examined and it was determined that the points were collected on an axis. In this case, the linearity assumption regarding the data was also satisfied. In the next stage, a path analysis was performed via AMOS 18 software. In the path analysis, the mediating roles of body responsiveness and difficulties in emotion regulation in the relationship between authenticity and self-compassion to well-being in psychological counselors were tested.

### The Process

The ethics committee approval of the study was received by the Istanbul Medeniyet University Social Sciences Ethics Committee dated 13/03/2023. The researchers sent the online survey forms to the school counselors whom they were in contact with in the same province and to the message groups where the



psychological counselors were included. Using the appropriate sampling method, the individuals participating in the research were also asked to share the links of the forms with the psychological counselors they also knew. In the online forms, participants filled out the informed consent and voluntary participation form, personal information form, Authenticity Scale, Self-Compassion Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Body Responsiveness Questionnaire and the PERMA Scale, respectively. The scales were answered in an average of 10-15 minutes.

## Results

### Results of the Correlation Values Between the Study Variables

In this study, the mediating role of body responsiveness and difficulties in emotion regulation in the relationship between authenticity and self-compassion to well-being in psychological counselors were tested. First, the correlation values between the study variables have been examined and the results are presented in Table 1.

**Table 1**

*The Correlation Values between the Study Variables*

Variable	1	2	3	4	5
1. Authenticity	-				
2. Self-compassion	.51***	-			
3. Body responsiveness	.41***	.35***	-		
4. Difficulties in emotion regulation	-.63***	-.82***	-.39***	-	
5. Well-being	.38***	.57***	.36***	-.51***	-

Note.  $N=174$ , \*\*\* $p<.001$ .

According to Table 1, authenticity, which is the independent variable of the research, showed significantly positive relationships with the mediator variable, body responsiveness ( $r=.41$ ,  $p<.001$ ), while it had a significantly negative relationship with another mediator variable, difficulties in emotion regulation ( $r=-.63$ ,  $p<.001$ ). Similarly, self-compassion, the other independent variable of the study, was found to have a significant positive relationship with body responsiveness ( $r=.35$ ,  $p<.001$ ), and a significant negative relationship with the other mediator variable, difficulty in emotion regulation ( $r=-.82$ ,  $p<.001$ ). In addition, the dependent variable of the study, well-being had a significantly positive relationships with authenticity ( $r=.38$ ,  $p<.001$ ), self-compassion ( $r=.57$ ,  $p<.001$ ) and body responsiveness ( $r=.36$ ,  $p<.001$ ) while it showed a significant negative relationship with the difficulties in emotion regulation ( $r=-.51$ ,  $p<.001$ ).

### The Results of the Path Analysis

In the next step, a path analysis was used to test the mediating roles of body responsiveness and difficulties in emotion regulation in the relationship between authenticity and self-compassion to well-being. Kline (2011) argued that the minimum number of samples in a path analysis should be 20 times the parameters included in the path analysis. Therefore, the minimum number of samples required for this study is  $20 \times 5 = 100$ . In this context, it can be said that the assumption regarding the minimum number of samples is satisfied. In addition, the assumption of normality regarding the variables of the study was ensured and therefore the Maximum Likelihood Estimation method was used in the path analysis. Model fit values obtained with this method ( $\chi^2/df=1.47$ ,  $p>.01$ ; GFI=.99; CFI=.99; TLI=.99; RMSEA=.05) reveal that the model fits the data well (Kline, 2011). Afterwards, the direct, indirect and total estimates were calculated with the bootstrapping method and the results with the confidence intervals are presented in Table 2.

**Table 2***Standardized Direct, Indirect and Total Estimates of the Model*

Paths	( $\beta$ )	5%, 95%, BC, CI
Authenticity → Body responsiveness	.31**	(.17, .45)
Authenticity → Difficulties in emotion regulation	-.27**	(-.37, -.19)
Authenticity → Well-being		
Body responsiveness (i)	.05**	
Difficulties in emotion regulation (i)	.16**	
Indirect (total)	.21**	(.15, .28)
Self-compassion → Body responsiveness	.19*	(-.02, .38)
Self-compassion → Difficulties in emotion regulation	-.69**	(-.77, -.61)
Self-compassion → Well-being		
Body responsiveness (i)	.03*	
Difficulties in emotion regulation (i)	.41**	
Indirect (total)	.44**	(.32, .54)
Body responsiveness → Well-being	.15*	(.02, .27)
Difficulties in emotion regulation → Well-being	-.60**	(-.74, -.45)

Note.  $N=174$ , \*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$ .

According to Table 2, authenticity had a positively significant correlation with body responsiveness ( $\beta=.31$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [.17, .45]) while it was found to be negatively correlated with difficulties in emotion regulation at a meaningful level ( $\beta=-.27$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [-.37, -.19]). Additionally, authenticity exhibited a significantly indirect relationship with well-being ( $\beta=.21$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [.15, .28]) and both body responsiveness ( $\beta=.05$ ,  $p<.01$ ) and difficulty in emotion regulation ( $\beta=.16$ ,  $p<.01$ ) were found to be mediating this relationship. Considering the direct relationship between authenticity and well-being, it can be said that body responsiveness and difficulty in emotion regulation have a partial mediation effect in this relationship. Self-compassion was found to have a positively significant relationship with body responsiveness ( $\beta=.19$ ,  $p<.05$ , 95% BC, CI [-.02, .38]) and it was found to have a negatively meaningful relationship with difficulties in emotion regulation ( $\beta=-.69$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [-.77, -.61]). In addition, self-compassion exhibited an indirect relationship with well-being ( $\beta=.44$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [.32, .54]) and both body responsiveness ( $\beta=.03$ ,  $p<.05$ ) and difficulty in emotion regulation ( $\beta=.41$ ,  $p<.01$ ) were found to be mediating this relationship. Considering the direct relationship between self-compassion and well-being, it can be stated that body responsiveness and difficulty in emotion regulation have a partial mediating effect in this relationship. In addition, body responsiveness exhibited significantly positive relationship with well-being ( $\beta=.15$ ,  $p<.05$ , 95% BC, CI [.02, .27]), while difficulties in emotion regulation showed significantly negative relationships with well-being ( $\beta=-.60$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [-.74, -.45]). The path model proposed in the study explains 19% of the variance in body responsiveness, 74% variance of difficulties in emotion regulation and 27% variance of the well-being in psychological counselors.

### Discussion & Conclusion

The aim of this study was to examine the mediating role of body responsiveness and difficulties in emotion regulation in the relationship of authenticity and self-compassion to well-being in psychological counselors. There are studies indicating that counselors' authenticity (Burks & Robbins, 2012; Jungers & Gregoire, 2016; Mayton, 2018), self-compassion (Dorian & Killebrew, 2014; Kottler & Hazler, 2001; Neff & Pommier, 2013; Patsiopoulous & Buchanan, 2011) body responsiveness (Daubenmier, 2005; Impett et al., 2006; Lamont, 2019, 2021) and emotion regulation difficulties (Batten & Santanello, 2009; Werner & Gross, 2010) are important for the well-being of themselves and their clients. These studies are parallel to the relationships between authenticity, self-compassion, body sensitivity, difficulty in emotion regulation and well-being in psychological counselors revealed within the scope of this study.

The first result of the current study shows that body responsiveness has a partial mediation role in the relationship between psychological counselors' level of authenticity and well-being. Since body responsiveness is a new concept in the literature of body-focused psychotherapies, there is no study that directly addresses the relationship between authenticity, well-being and body responsiveness. However, there are many studies in the context of body awareness that also covers body responsiveness. Especially the results of the studies examining the relationships between authenticity and body awareness (Kernis & Goldman, 2006; Landa & English, 2022), body awareness and well-being (Bibeau et al., 2016; Boellinghaus et al., 2014; Pintado, 2019) and authenticity and well-being (Dorian & Killebrew, 2014; Mayton, 2018; Pillow et al., 2017; Voon & Chan, 2021) in professionals working in the field of mental health are indirectly parallel with this result of the current study. In this context, a high level of body responsiveness, including body awareness, in mental health professionals may be important for the well-being of both themselves and their clients. With this finding of the study, the concept of body responsiveness can be added to both academic and applied training in order to increase the well-being in mental health professionals.

Another result of the study is that difficulties in emotion regulation has a partial mediation role in the relationship between psychological counselors' authenticity and well-being levels. Studies addressing the positive impact of the awareness and relational orientation characteristics of experts with high levels of authenticity in regulating their emotions (Anderson et al., 2020, Kottler and Hazler, 2001) support the finding of this study. In addition, the results of the studies show that healthcare professionals (including psychological counselors) with high levels of authenticity also have high level of well-being. This is attributed to their ability to be aware of and regulate their emotions, despite working in emotionally charged situations (Martínez-lñigo et al., 2007), supporting this finding of the current study. However, the literature points out that some mental health professionals may have difficulty in regulating their own emotions as they work with emotionally charged situations (Ding, 2021; Hill, 2013). There are also other resources that discuss how well-being of a mental health professional having difficulty in regulating his emotions is negatively affected by these situations (Linehan, 2015; Prikhidko et al., 2020). This may be due to the individual's preference for the response/outcome-focused strategies (English & John, 2013; Gross & Thompson, 2007; Impett et al., 2014). In this context, with this finding of the study, it can be said that authenticity has a direct role in the well-being of psychological counselors, and emotion regulation has a mediating and a comprehensive role.

The other result of this study was that body responsiveness had a partial mediation role in the relationship between psychological counselors' self-compassion and well-being. There are many studies addressing the relationship between self-compassion and body awareness (Bibeau et al., 2016; Boellinghaus et al., 2014; Burton et al., 2017; Pintado, 2019; Raab, 2014). In these studies, it has been stated that individual's self-compassion and body awareness play a role in regulating their emotions and thoughts, and even contribute positively to the well-being of the specialist. All these studies indirectly support this finding of the current study. In this way, this study may take a unique standing in the field as it directly addresses the role of body responsiveness in the relationship between self-compassion and well-being. In addition, it can be inferred that psychological counselors need to increase both their self-compassion and body responsiveness in order to increase well-being levels for both themselves and their clients.

As the last finding of the study, we found out that difficulties in emotion regulation had a partial mediation role in the relationship between psychological counselors' self-compassion and well-being. It has been stated that individuals with high self-compassion have less emotional reactivity, more positive emotions and higher acceptance, thus they can regulate their emotions more easily and their well-being is positively affected (Finlay-Jones et al., 2015; Hayes & Feldman, 2004; Leary et al., 2007). However, it has been emphasized that individuals with low levels of self-compassion have more emotional reactivity and more negative emotions and judgments, thus these individuals have difficulty in regulating their emotions and their well-being levels are negatively affected (Leary et al., 2007; Neff, 2003). All these studies are parallel to this finding of the current study. Colli et al. (2014) mentioned that although psychological counselors are sensitive to their clients, they constantly witness negative experiences and

emotions during the day, the uncertainty of the counseling process, performance concerns and negative emotions (anxiety, grief and fear) and they also neglect their own self-care. Finlay et al. (2015) also emphasized that it is an important resource and premise for counselors to regulate their own emotions in order to carry out the counseling process in a healthy way and to increase their and clients' well-being. In this direction, thanks to this finding of the study, it is evident that self-compassion and then emotion regulation play an important role in counselors' well-being.

In addition to all these, as stated in the study by Tagay and Çakar (2017), most of the psychological counselors working in the field of mental health work in schools in our country. Psychological counseling service at school is a comprehensive service (Çam, 2003). In this comprehensive service, the counselor is exposed to many external factors and difficulties (non-duty responsibilities, school conditions, number of students, wrong attitudes, etc.) outside of the counseling process (Tagay & Çakar, 2017; Tarhan, 2017; Yıldız & Türk, 2018). It may be crucial to increase authenticity and self-compassion of psychological counselors in order to help them to be less affected by all these external factors, both professionally and personally, and to maintain their well-being. Based on the results of this study and the supportive studies, counselors may need to have their own body responsiveness and emotional regulation in order to ensure or maintain well-being, as well as authenticity and self-compassion. Body responsiveness (Daubmeinstier, 2005) and emotional regulation (Gratz and Roemer, 2005) are skills that individuals can learn and improve with experience. Based on this, in-service training and practices can be organized to increase body responsiveness and emotional regulation in order to increase well-being, authenticity, and self-compassion.

Finally, this study has several limitations. In the context of these limitations, some suggestions can be made for future studies. First, the findings are limited to the results obtained from the scales based on the participants' self-perception. In such self-perception-based evaluations, there may be biases in the answers given to the items because individuals tend to present themselves favorably. However, despite this limitation, we can still claim that the research may contribute to both the literature and the field by showing the importance of authenticity, self-compassion, emotional regulation and body responsiveness for the well-being of psychological counselors. Secondly, our study is a cross-sectional design and due to its nature, causality cannot be claimed from the results of this study. Therefore, future studies can be conducted longitudinally and experimentally to claim causality. Thirdly, the gender distribution among the participants in this study is not homogeneous and the study has been limited to a sample of 174 participants. This situation may affect the validity and generalizability of the study. In this context, similar studies can be retested with a larger sample and a more homogeneous gender distribution. Finally, this study is limited to the opinions of psychological counselors. In this context, such studies can be tested by including all experts working in the field of mental health (psychiatrist, psychologist, psychological counselor, social worker, psychiatric nurse) and the results can be generalized to different mental health fields.

#### **Ethical Statement**

The ethical principles and rules in the "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were followed during the planning, data collection, analysis and reporting of this research. No practices were carried out contrary to Scientific Research and Publication Ethics, and informed consent was obtained from all individual participants in the research.

#### **Author Conflict of Interest Information**

There is no conflict of interest in the current research.

#### **Author Contribution**

The authors of the study contributed equally at all stages, from planning the research to writing the final report.

**Acknowledgment**

We would like to thank to the psychological counselors who voluntarily participated in the study and shared their experiences during the data collection in this study.

## Türkçe Sürümü

### Giriş

Ruh sağlığı profesyonelleri (psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatrist) eğitim hayatlarında danışanlara fayda sağlama ve zarar vermeme etik prensiplerini öğrenmekte ve mesleklerini icra etmeye başladıklarında bu prensiplerle çalışmaktadırlar (American Counseling Association, 2014; American Psychiatric Association, 2022). Bu prensiplerin içinde psikolojik danışmanların hem profesyonel hem de özel yaşamları için kendi iyi oluş hallerini koruması da vurgulanmaktadır (Fairbanks, 2016; Purwaningrum vd., 2019; Stalnaker-Shofner & Manyam, 2014). Literatürde psikolojik danışmanın iyi oluş halini, danışma sürecinin (Harris, 2010), danışanı ile kurduğu ilişkinin (Voon & Chan, 2021) ve psikolojik danışmanın yetkinliğinin (Lambie & Sias, 2009) belirlediği ifade edilmektedir. Farklı çalışmalarda; psikolojik danışmanın yaşadığı tükenmişlik, merhamet yorgunluğu, ikincil travma kadar psikolojik danışmanın iyi oluş halinin araştırılmasının önemi üzerinde de durulmaktadır (MacBeth & Gumley, 2012, Voon & Chan, 2021).

İyi oluş alan yazında olumlu duyguların daha çok yaşanması ve yaşamdan doyum alma (Diener & Emmons, 1984), psikolojik olarak işlevsel olma (Ryff, 1989), olumlu duygularla pozitif ve sosyal işlevsel olma (Keyes, 1998) şeklinde tanımlanmaktadır. Bazı kuramcılar iyi oluşu hedonik unsurlara (olumlu duygulara ve mutluluğa) bazıları ise eudaimonik unsurlara (psikolojik olarak büyümeye) odaklanarak açıklamıştır. Schueller ve Seligman ise (2010) iyi oluş kavramında her iki unsura (hedonik ve eudaimonik) vurgu yapmıştır. Schueller ve Seligman (2010)'a göre iyi oluş çok boyutludur (olumlu duygular, bağlanma, iyi ilişkiler, anlam ve başarı) ve bu boyutlar kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Çok boyutlu olan ve kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenen iyi oluş, bireye özgüdür ve bireyin potansiyelini kullanmasına olanak sağlamaktadır (Ryff & Singer, 2008).

### Otantiklik ve İyi oluş Arasındaki İlişki

Psikolojik danışmanların iyi oluş halini etkileyen, kişisel ve profesyonel çeşitli göstergeler (kendini kabul, ilişkili olma, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amacı ve kişisel gelişim) olduğu belirtilmektedir (Ryff & Singer, 2008). İyi oluş düzeyi yüksek olan psikolojik danışmanlar hem bireysel hem de uzman olarak bağlama, kişilere, ilişkilere ve süreçlere göre kendilerini ayarlayabilmekte ve düzenleyebilmektedir (Purwaningrum vd., 2019). Bütün bunları ayarlarken ve düzenlerken psikolojik danışmanın otantik (özgün) olabilmesi çok önemlidir.

Otantiklik, günlük yaşamda bireyin “gerçek benliği” olarak ifade edilen (Kernis & Goldman, 2006) alan yazında ise bireyin kendi inançları ve değerleri ile uyumlu hissedip ona göre davrandığı (Harter, 2002) ve kendi işlevselliğini gösterdiği (Rogers, 1961) yüksek düzeyde bir psikolojik olgunluk olarak tanımlanmaktadır (Schmader & Sedikides, 2018). Kısacası otantiklik, kişinin dış dünyada gösterdiği davranışı ile duyguları veya benliği arasındaki uyum olarak tanımlanmaktadır (Landa & English, 2022). Otantik kişiler derin öz-farkındalığı ve duygusal yeterliliği olan, kendisi ve çevresi ile açık, dürüst ve duyarlı ilişkiler kuran kişiler olarak da ifade edilmektedir (Baker vd., 2017; Ryan & Ryan, 2019). Bütün bu tanımlar otantikliğin çok boyutlu olduğunu gözler önüne sermektedir (Wood vd., 2008). Otantiklik kavramı psikanalitik (Winnicott, 1965) ve insancıl (Yalom, 1980) yaklaşımlar tarafından ele alınmış olsa da yakın zamanda pozitif psikolojide detaylı ve ampirik bir şekilde incelenmiştir (Linley vd., 2006).

Otantiklik kavramını ampirik olarak ele alan Barrett-Lennard (1998) ve Kernis ve Goldman (2006) otantikliğin çok boyutlu olduğunu ifade etmiştir. Barrett-Lennard (1998) modelinde otantikliği üç boyutla (bireyin tecrübesi, farkındalığı, çevreye sözel ve davranışsal boyutta verdiği tepkiler) açıklamıştır. Kernis ve Goldman (2006) ise otantikliği daha çok öz düzenleme üzerinden dört boyutla (farkındalık, yansız işlem, davranış ve ilişkisel yönelim) ele almıştır. Wood ve arkadaşları (2008) ise otantikliği üç boyutla (kendine yabancılaşma(ma)sı, otantik yaşam ve dıştan gelen etkiyi kabullen(me)mesi) değerlendirmiştir. Bu modellerde, otantiklik kavramında yer alan farkındalıkta; bireyin kendisine ve çevresine yansız bir şekilde

eşlik edebilmesi ve ilişkilerinde optimal düzeyde devam etmeyi sağlaması ortak noktalar olarak vurgulanmaktadır. Bu da bireyin iyi oluş düzeyini artırabilmektedir (Zhang vd., 2019).

Otantiklik ve iyi oluşu alan birçok çalışma (Baker vd., 2017; Pillow vd., 2017; Rivera vd., 2019) bulunmaktadır. Bu çalışmalarda otantiklik ve iyi oluşun birbirini tamamlayan unsurlar olduğu ve bu ikisi arasındaki ilişkide öz-düzenlemenin önemli olduğu vurgulanmıştır (Rivera vd., 2019; Ryan vd., 2005). Ayrıca, öz-düzenlemeyi sağlayan birçok farklı özelliğin; sosyal ilişkilerin (Sutton, 2020), kendini izlemenin (Pillow vd., 2017), duygunun (Baker vd., 2017) ve dikkatin (Boyraz & Kuhl, 2015) de bu ikisi arasındaki ilişkiyi açıkladığı da belirtilmiştir. Ancak otantiklik konusunu ele alan ve ruh sağlığı alanında çalışanlarla yapılan sınırlı sayıda çalışma mevcuttur (Burks & Robbins, 2012; Chan, 2010; Jungers & Gregoire, 2016; Mayton, 2018). Bu çalışmalarda psikolojik danışmanın otantikliğinin psikolojik danışmada samimiyet, şeffaflık ve içtenliğe yol açtığı ve danışan-psikolojik danışman ilişkisini olumlu yönde belirlediği vurgulanmaktadır (Mayton, 2018). Kottler ve Hazler (2001) danışmada iyileştirici gücün iyi bir ilişki ve bu iyi ilişkide de bireylerin otantik oluşu olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik danışmanın otantik olması meslekteki etik prensiplerin (özerlik, olgunluk ve yetkinlik) birçoğunu karşılayabilmesini de kolaylaştırmaktadır (Chan, 2010; Jungers & Gregoire, 2016). Yapılan çalışmalarda hangi faktörlerin ruh sağlığı uzmanlarında otantiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkiye katkı sağladığı ele alınmamıştır. Bu yüzden bu çalışmada otantiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkide beden duyarlılığının ve duygu düzenleme gücünün aracı rolü ele alınmıştır.

### **Öz-duyarlılık ile İyi Oluş Arasındaki İlişki**

Otantiklik gibi iyi oluş kavramıyla ilişkide olan bir diğer kavram da öz-duyarlılıktır (Neff & Pommier, 2013). Günümüzde giderek artan zorlayıcı yaşam olayları insanoğlunun daha duyarlı olması gerektiğini gözler önüne sermektedir (Bayır-Toper vd., 2022). Öz-duyarlılık (öz-şefkat), bireyin yaşadığı zorluklar ve olumsuzluklar karşısında kişinin yaşadığı duyguyu fark ederek bu duyguları yatıştırabilmek için gayret göstermesi, gayret gösterirken kendisini yargılamadan, gerçekçi bir şekilde olayı ele alıp hoşgörülü, sabırlı olabilmesi ve bu yaşananları bir insanlık deneyimi olarak ele alması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Öz-duyarlılığı yüksek olan bireyler zorlayıcı yaşantılar karşısında kendilerine ilgi, şefkat ve anlayış gösteren, bu zorlukların evrensel olduğunu kabul eden ve kendilerini bu acıların içerisinde yalnız hissetmeyen ve yargılamayan bireylerdir. Tüm bunlarla beraber, kişiliklerinin beğenmedikleri yanlarına dahi sabır, özen ve hoşgörü ile yaklaşmaktadırlar (Neff, 2003). Öz-duyarlılık sahibi bir bireyin, iyiliğe önem verme, sıkıntıya dayanma, yargısız bir duruş sergileme, sempati ve empati sahibi olma, duyarlı bir şekilde dikkatini odaklayabilme, duyarlı düşünebilme ve duyarlı davranabilme özellikleri bulunmaktadır (Neff, 2003).

Öz-duyarlılık kavramı psikolojik danışma alanının önemli bir parçasıdır (Nelson vd., 2018). Ruh sağlığı mesleğini icra eden bireylerin öz-duyarlılığa sahip olmaları onların hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında birçok olumlu etkiyi barındırmaktadır (Dorian & Killebrew, 2014; Kottler & Hazler, 2001; Neff & Pommier, 2013; Patsiopoulos & Buchanan, 2011). Boellinghaus ve arkadaşları (2013), psikolojik danışmanın öz-duyarlılığının yüksek olması durumunda psikolojik danışma sürecinin daha az teknik ve daha çok insancıl olduğunu vurgulamaktadır. Bütün bunların psikolojik danışmanın hem özel hem de profesyonel yaşamında tükenmişlik yaşamamasında önleyici bir rolü de bulunmaktadır (Dorian & Killebrew, 2014).

Yukarıda bahsedildiği gibi birçok meslek ve iş bağlamında otantiklik ile iyi oluş (Burks & Robbins, 2012; Chan, 2010; Jungers & Gregoire, 2016; Mayton, 2018) ve öz-duyarlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alınan çalışmalar bulunurken, ruh sağlığı alanında, bu ilişkiler bağlamında yürütülen çalışmalar daha azdır (Boellinghaus vd., 2013; Dorian & Killebrew, 2014; Patsiopoulos & Buchanan, 2011). Oysa ki ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin (psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatrist) otantik ve öz-duyarlı olmalarının, başta kendi ruh sağlıkları sonra da danışanların ruh sağlıklarını korumada oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (American Counseling Association, 2014; American Psychiatric Association, 2022). Ayrıca ruh sağlığı çalışanlarında otantikliğin ve öz-duyarlılığın iyi oluş ile ilişkisinde ne gibi etmenlerin rol oynadığını ele alan az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Ruh sağlığı çalışanlarında otantiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkide öz-yeterliliğin (Mayton, 2018) ve kendini izlemenin (Pillow vd., 2017) aracılık rolünün olduğu; öz-duyarlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide ise dayanıklılığın (Voon & Chan,

2021) ve bilinçli farkındalığın (Dorian & Killebrew, 2014) aracılık rolünün olduğu ortaya konmuştur. Bu etmenler gibi özellikle öz-düzenleme prensibinin temelinde olan etmenler (duygu düzenleme ve beden farkındalığı) de ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlarda otantikliğin ve öz-duyarlılığın iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi açıklamada etkili olabilir. Alan yazına bakıldığında bu ilişkileri açıklamada duygu düzenleme güçlüğü ve beden duyarlılığını ele alan çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu yüzden bu çalışmada amaç, ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlarda otantikliğin ve öz duyarlılığın iyi oluş ile ilişkisinde beden duyarlılığının ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü ele almaktır.

### **Beden Duyarlılığının Aracı Rolü**

Beden duyarlılığı, bireyin karar verme ve davranışa rehberlik etme sürecinde yaşadığı duyumu/duyguyu bastırma veya dürtüsel tepki verme yerine, bilinçli farkındalıkla beden duyularını kullanmasıdır (Daubenmier vd., 2013). Beden duyarlılığı kavramı bireyin tepki ve karar verme şeklini de içerdiğinden beden farkındalığı kavramından farklıdır. Beden farkındalığı, bireyin içsel beden duyularına yönelik dikkatini odaklaması ve duyuları fark etmesidir. Bu duyular interoseptif (organizmanın içinden gelen sinyalleri duyumsaması) ve proprioseptif (bedenin uzamsal pozisyonu ve hareketine ilişkin içsel duyum) şeklindedir (Chen, 2021).

Beden farkındalığını oluşturan interoseptif ve proprioseptif duyular zihinsel süreçlerle değişebilen (dikkat, yorumlama, değerlendirme, inançlar, anılar, koşullanma, tutumlar gibi) öznel, fenomenolojik ve çok boyutlu bir yapıdır. Beden farkındalığı olan bireylerin dikkatlerini duyumda tutabilmelerine rağmen, özellikle ağrı gibi durumlarda, dikkatlerini odaklamada sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda sadece beden farkındalığı ağrı gibi durumlarda başa çıkma stratejilerini belirleyememektedir (Mehling vd., 2013). Ancak beden duyarlılığının özellikle ağrı, bedenden utanma, duygusal yemeyi önleme gibi durumlarda başa çıkma stratejilerini belirlemede etkili olduğu tespit edilmiştir (Daubenmier, 2005; Lamont, 2019, 2021).

Alan yazında beden duyarlılığının karar verme ve davranışa rehberlik etmesinin, bireylerin duygularına ve duygusal yeme ile iyi oluşlarına olumlu yönde aracılık ettiği belirtilmektedir (Daubenmier, 2005; Impett vd., 2006; Lamont, 2019, 2021). Psikolojik danışma süreçlerinde psikolojik danışmanın özellikle riskleri değerlendirirken sağlıklı karar verebilmesi için danışanın/psikolojik danışmanın iyi oluşu önemlidir (Cottone vd., 2021). Her ne kadar ruh sağlığı alanında çalışanların beden duyarlılığı ve iyi oluşunu ele alan çalışmaya rastlanmasa da ruh sağlığı uzmanlarının beden duyarlılığının yüksek düzeyde olması sağlıklı karar vermelerinde ve beraberinde iyi oluşlarında olumlu rol oynayabilir. Bu yüzden bu çalışmada otantiklik ve öz-duyarlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide beden duyarlılığının aracı rolü ele alınmıştır.

Alan yazında beden duyarlılığı ve otantiklik arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan beden farkındalığı ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar mevcuttur (Hanley vd., 2017) ve bunlardan bazıları ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlarla yapılan çalışmalardır (Pintado, 2019). Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların beden farkındalığına sahip olmaları kendi öz bakımlarını sağladığından, onların streslerini azalttığından ve duyarlılığını artırdığından psikolojik danışmanların iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Bibeau vd., 2016; Boellinghaus vd., 2014; Pintado, 2019). Ruh sağlığı çalışanlarında beden farkındalığının iyi oluştaki rolü bu kadar etkinse beden farkındalığını da kapsayan beden duyarlılığının da iyi oluşta rolü olabileceği söylenebilir. Ayrıca beden duyarlılığı hem psikolojik danışmanın hem de danışanın duygu ve davranışına rehberlik etmede önemli bir rol oynayabilir.

Alan yazında otantiklik ile beden farkındalığını sağlık çalışanları da dahil çeşitli gruplarda ele alan çalışmalar (Kernis & Goldman, 2006; Landa & English, 2022) vardır. Otantik davranışın özünde, bireyin bedensel ve duygusal bilgiler de dahil olmak üzere beden farkındalığı ve duygusal netliği yatar (Kernis & Goldman, 2006; Landa & English, 2022). Otantik olan bireyler kendi bedensel farkındalığı olan bireylerdir ve bu farkındalık, danışanın iyilik halini de olumlu etkiler (Cook-Cottone, 2015). Özellikle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların hem danışanla uyumlanabilmek hem de empati kurabilmek için daha yüksek düzeyde beden farkındalığına sahip olması gerekebilir (Oschman, 2015). Hatta ruh sağlığı çalışanı, danışanın bedensel farkındalığını da çalışacağından karar verme mekanizmalarını da içeren beden



duyarlılığının yüksek olması gerektiği savunulabilir. Ancak alan yazında beden duyarlılığı ve otantiklik arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Tüm bu noktalardan hareketle, çalışmada otantiklik ile iyi oluş arasındaki ilişkide beden duyarlılığının aracı rolü ele alınmıştır.

Otantiklik gibi, alan yazında öz-duyarlılık ile beden duyarlılığını ele alan çalışmaya da rastlanmamaktadır. Ancak öz duyarlılık ile beden farkındalığını sağlık çalışanları da dahil çeşitli gruplarda ele alan birçok çalışma vardır (Bibeau vd., 2016; Boellinghaus vd., 2014; Burton vd., 2017; Pintado, 2019; Raab, 2014). Bu çalışmalarda beden farkındalığının, bilinçli farkındalık eğitimlerinin önemli bir parçası olduğu vurgulanmaktadır. Beden farkındalığı olumsuz düşünce ve duyguları düzenlemede etkili olduğundan, bu farkındalığın bireyin zorluklar ve olumsuzluklar karşısında kendisini ve olayı gerçekçi bir şekilde yargılamadan algılamasında ve yaşadığı deneyimlerde duygularının ve düşüncelerinin akıp gitmesine izin vermesinde rol oynadığı belirtilmektedir (Bibeau vd., 2016; Boellinghaus vd., 2014; Burton vd., 2017; Pintado, 2019; Raab, 2014). Beden duyarlılığı beden farkındalığını ve beraberinde karar verme mekanizmalarını içerdiğinden öz-duyarlılıkla ilişkili olabilir. Bu yüzden bu çalışma kapsamında öz-duyarlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide beden duyarlılığının aracı rolü ele alınmıştır.

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü**

Duygu düzenleme, erken yaşlarda başlayan gelişimsel bir süreçtir (Prikhidko & Swank, 2018) ve bireyin iyi oluşunu desteklemede önemli bir role sahiptir (Linehan, 2015). Duygu düzenleme bireyin hedeflerine ulaşmak için duygularını toplumsal olarak uygun yollarla düzenlemesidir (Campos vd., 2011). Gratz ve Roemer (2004) da bu tanımı kapsayacak şekilde duygu düzenlemeyi kavramsal olarak (a) duyguları fark etme ve anlama, (b) duyguları kabul etme, (c) olumsuz duyguları yaşarken dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve istenilen amaca uygun davranabilme ve (d) bireysel hedefleri ve durum taleplerini karşılamak için duygu düzenleme stratejilerini duygusal tepkilere karşı esnek bir şekilde kullanma becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu becerilerden herhangi birinin veya hepsinin olmaması durumunda birey duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadır.

Gross (1998)'a göre duygu düzenleme bir süreçten oluşmakta ve iki stratejiyi kapsamaktadır. Bunlar öncü odaklı stratejiler; bilişsel yeniden değerlendirme (BD) ve tepki/sonuç odaklı stratejiler; ifade bastırma (İB). Öncü odaklı stratejide bireyler durumu sadece bir durum olarak anlamakta, bilinçli olarak dikkatini yönlendirdikten sonra değerlendirmeyi durum bağlamında çerçevelemekte ve sonrasında duygusal tepki vermektedir (Gross & Thompson, 2007). Öncü odaklı stratejilerde, duygusal tepkiyi hafifletmek için bir durumu durum bağlamında yeniden yorumlamak ve böylelikle olumsuz duyguları azaltmada ve duygusal uyarılara karşı toleransı artırmada nispeten başarılı olmaktadır (Lee vd., 2020). Tepki/sonuç odaklı stratejilerde ise olumsuz duygular geçmişten gelen tetiklenme, bastırma ve bilişsel yüklemelerle daha yüksek yoğunlukta yaşanmaktadır (Gross, 2002). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin daha çok tepki/sonuç odaklı stratejileri kullanarak duygularını bastırdıkları ve bu yüzden duygularını düzenlemekte zorlandıkları dile getirilmektedir.

Psikolojik danışman alanda çalıştıkça, duygu düzenlemenin hem kendisi hem de danışan için önemli olduğunu daha net fark etmektedir (Gibson vd., 2010). Psikolojik danışma mesleği duygusal uygunluk, tüm duyguları deneyimleme, duyguları modüle etme, duyguları uygun şekilde gösterme ve başkalarının duygularına etkili bir şekilde yanıt verme becerilerini içerir (Cook, 2009). Ayrıca psikolojik danışmanın duygularını düzenlemesi danışma sürecinin etik bir sorumluluğudur (American Counseling Association, 2014; American Psychiatric Association, 2022). Psikolojik danışman kendi duygularını düzenleyebildiğinde danışanlarının iç görü kazanmalarına, duygularını daha iyi anlamalarına, duygularını yatıştırabilmede ve beraberinde danışanlarına örnek olmada yardımcı olmaktadır (Mennin & Farach, 2007). Bu da hem danışan hem psikolojik danışman için danışma sürecine olumlu yönde yansımakta ve iyi oluş düzeylerini olumlu yönde belirlemektedir (Cook, 2009; Prikhidko vd., 2020; Prikhidko & Swank, 2018).

Psikolojik danışmanlar alanda uzun süre duygusal yüklü durumlarla çalıştıkça ve kendi duygularını bastırdıkça duygularını düzenlemekte zorlanabilirler. Bu durum da psikolojik danışmanın hem mesleki hem özel hayatında iyi oluşunu etkileyebilir (Hill, 2013). Ding (2021), tükenmişlik nedeni ile işten ayrılan psikolojik danışmanların duygu düzenlemede daha çok tepki/sonuç odaklı duygu düzenleme stratejilerini

kullandıklarını ve duygularını bastırdıklarını belirtmiştir. Psikolojik danışmanın duygu düzenleme güçlüğüne hem kendi iyi oluş düzeyi hem de danışanın iyi oluş düzeyi üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Batten & Santanello, 2009; Werner & Gross, 2010).

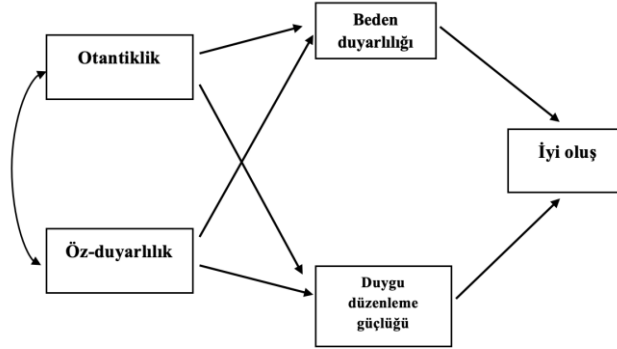
Otantiklik düzeyi etkileşimlerde güven, dürüstlük ve açıklık kaynaklarını içerdiğinden duygu düzenlemede önemli bir rol oynamaktadır (Kernis & Goldman, 2006). Ayrıca Kernis ve Goldman'ın (2006) belirttiği gibi otantikliğin içinde yer alan farkındalık, yansız işlem, davranış ve ilişkisel yönelim özellikleri duygu düzenlemede bireye yardımcı olabilmektedir. Bütün bunlar duygu düzenlemede otantikliğin önemini göstermektedir (English & John, 2013). Landa ve English (2022) otantiklik düzeyi yüksek bireylerin daha az çaba ile duygu düzenlediklerini vurgulamıştır. Benzer şekilde otantiklik düzeyi yüksek olan bireylerin ortamı ve durumu değerlendirip daha çok öncü odaklı duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları vurgulanmıştır (Anderson vd., 2020). Otantiklik düzeyi düşük olan bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşadığı ve daha çok tepki/sonuç odaklı stratejileri tercih edip duygularını bastırdıkları bildirilmiştir (English & John, 2013). Psikolojik danışmanlar da dahil olmak üzere, otantiklik düzeyi yüksek olan sağlık çalışanlarının duygusal yüklü durumlarda duygularını daha kolay düzenleyebildikleri de belirtilmiştir (Martínez-Iñigo vd., 2007).

Otantiklik gibi öz-duyarlılığın da bireylerde daha az duygusal tepkisellik, daha az olumsuz duygulanım, daha fazla kabullenme ve duyguları sağlıklı bir şekilde düzenlemede rol oynadığı belirtilmektedir (Finlay-Jones vd., 2015; Hayes & Feldman, 2004). Öz-duyarlılık seviyesi düşük olan bireylerin olaylar karşısında kendilerine yargılayıcı bir tutum sergilediği, aşırı olumsuz duygular deneyimlediği, bu duyguları düzenleyemediği ve iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilendiği vurgulanmaktadır (Neff, 2003). Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar gün içinde sürekli olumsuz yaşantılara ve duygulara tanıklık etmekte, danışma sürecinin belirsizliğini tolere etmekte ve terapötik ilişkiyi devam ettirmek için birçok süreci yürütmeye çalışırken performans kaygısı, güçlü bir umutsuzluk, yetersizlik, kendinden şüphe duyma, keder ve korku yaşayabilmektedirler (Colli vd., 2014). Bunların sonucunda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar kendi öz bakımlarını ihmal edebilmektedirler. Bu bağlamda öz-duyarlılığın ruh sağlığı alanında çalışanların danışma sürecini sağlıklı yürütebilmelerinde, kendi duygularını düzenlemede ve iyi oluşlarında önemli bir kaynak olabildiği belirtilmektedir (Finlay-Jones vd., 2015). Bunlardan yola çıkarak, bu çalışmada ruh sağlığı alanında çalışanlar psikolojik danışmanların öz-duyarlılık ve iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne rolünün ele alınması amaçlanmıştır.

Yukarıda bahsedilen tüm kavramlar ve çalışmalar doğrultusunda alan yazında ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlarda bu kavramları beraber ele alan çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu ilişkilerin ortaya konmasının öncelikle ilişkili alan yazına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca ülkemizde ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların çoğu okulda çalışmaktadır (Tagay & Çakar, 2017). Okulda çalışan psikolojik danışmanların iyi oluşlarını etkileyen dış etkenler (okulun koşulları, öğrenci sayısı, görev tanımına uygun olmayan işlerle uğraşma, yanlış tutumlar, vb.) oldukça fazladır (Tagay & Çakar, 2017; Tarhan, 2017; Yıldız & Türk, 2018). Bu bağlamda psikolojik danışmanların tüm bu dış etkenlerden daha az etkilenmesi ve iyi oluş düzeylerini koruması adına kendilerine karşı duyarlı olmaları ve otantikliklerine dair farkındalıklarının olması hem profesyonel hem de özel yaşamları için önemli olabilir. Psikolojik danışmanların zor koşullarda çalışırken otantiklik, öz-duyarlılık ve iyi oluş düzeylerini koruyabilmesi için de farklı becerilere (bedensel farkındalık, bedensel duyarlılık, duygu düzenleme, vb.) sahip olması gerektiği varsayılabilir. Ayrıca zorlu koşullar, danışma sürecinde de psikolojik danışmanın daha çok risk değerlendirmesi ve karar almasına yol açabilir. Bu gibi durumlarda da psikolojik danışmanın kendine dair bedensel, duygusal farkındalığının yüksek olması ve bunları düzenleme becerisi önemli olabilir. Tüm bunlar doğrultusunda bu çalışmanın amacı psikolojik danışmanların otantiklik, öz duyarlılık ve iyi oluşları arasındaki ilişkide beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolünü araştırmaktır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik önerilen model aşağıda yer almaktadır.

### Şekil 1

#### Psikolojik Danışmanlarda Önerilen İyi Oluş Modeli



#### Yöntem

##### Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubu psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Örnekleme 137 kadın, 37 erkek olmak üzere toplam 174 katılımcı yer almıştır. Katılımcılar 21-55 ( $M=26.33$ ,  $SS=6.81$ ) yaş aralığındadır. Katılımcıların %78,2'si lisans mezunu ( $N=136$ ), %18,4'ü yüksek lisans mezunu ( $N=32$ ), ve %3,4'ü ise doktora mezundur ( $N=6$ ). Örnekleme yer alan psikolojik danışmanların çalıştığı kuruma göre dağılımları şu şekildedir; anaokulu ( $N=6$ , %3,4), ilköğretim ( $N=23$ , %13,2), ortaöğretim ( $N=34$ , %19,5), üniversite ( $N=30$ , %17,2), diğer ( $N=6$ , %3,4) ve şu anda çalışmıyorum ( $N=73$ , %42). Aktif şekilde çalışan psikolojik danışmanların haftalık ortalama çalışma süresi  $\bar{X}=37,2$  olarak bildirilmiştir. Ayrıca, örneklemin medeni durum dağılımı ise; bekar ( $N=103$ , %59,2), romantik ilişkisi var ( $N=37$ , %21,3) ve evli ( $N=34$ , %19,5) şeklindedir. Araştırmanın katılımcıları çevrimiçi araştırma linki yoluyla formları dolduran gönüllü psikolojik danışmanlar arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacılar zaman ve maliyet açısından kolaylık sağlaması için kolay ulaşabileceği en uygun örnekleme araştırmaya dahil eder (Marshall, 1996).

##### Ölçme Araçları

**Ötantiklik Ölçeği:** Wood ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve 12 maddeden oluşan ölçek otantikliği kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme alt boyutları yoluyla ölçmektedir. Her bir alt boyutta 4 madde yer alan ölçek 7'li Likert tipinde geliştirilmiştir. Ölçekte otantik olma alt ölçeği puanından kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme puanları çıkarılarak toplam otantiklik puanı hesaplanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların artması otantikliğin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye adaptasyon çalışması İlhan ve Özdemir (2013) tarafından gerçekleştirilmiş ve orijinal ölçekteki yapı doğrulanmıştır ( $\chi^2/SS=1.49$ ,  $RMSEA=.05$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $GFI=.92$ ). Ayrıca Cronbach alpha, iç tutarlılık değerleri alt ölçekler için .62 ile .79 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise tüm ölçek için Cronbach alpha değeri .75 olarak hesaplanmıştır.

**Öz-Duyarlılık Ölçeği:** Neff (2003) tarafından geliştirilen ölçüm aracı öz-duyarlılığı öz-yargılama, öz-sevecenlik, yabancılaşma, paylaşımların bilincinde olma, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme boyutları ile ölçmektedir. Toplam 26 maddeden oluşan ölçüm aracı 5'li Likert tipinde (1: Hemen hemen hiçbir zaman; 5: Hemen hemen her zaman) geliştirilmiştir ve yüksek puanlar yüksek öz-duyarlılık düzeyine işaret etmektedir. Cronbach alpha katsayısı tüm ölçek için .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve orijinal ölçekteki faktör yapısı doğrulanmıştır. Ayrıca Türkçe formda Cronbach alpha değerleri alt ölçekler için .72 ile .77 arasında hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında Öz-Duyarlılık Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise tüm ölçek için .95 olarak bulunmuştur.

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDG):** 36 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, duygu düzenlemeyi duygusal açıklık eksikliği, amaçlı davranışta bulunmada zorluk, dürtü kontrol zorlukları, duygusal tepkileri kabul etmeme, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal farkındalık eksikliği alt boyutları ile ölçmektedir (Gratz & Roemer, 2004). Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği duygu düzenleme güçlüğüne arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal versiyonunda Cronbach alpha katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizlerini gerçekleştiren Rugancı (2008), ölçekten bir maddeyi (10. madde) çıkardıktan sonra Cronbach alpha katsayısının alt ölçekler için .75-.90 arasında değiştiğini; tüm ölçek için ise .94 olduğunu bulmuştur. Bu çalışma kapsamında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin Cronbach alpha katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

**Beden Duyarlılığı Anketi (BRQ):** Beden Duyarlılığı Anketi, beden duyularını bilinçli bir biçimde fark etme yeteneğini ölçen 7 maddelik bir ölçektir (Daubenmier, 2005). Ölçekte içsel farkındalığın önemi ve algılanan kopukluk alt ölçeği olmak üzere iki farklı yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte toplam puan hesaplanırken algılanan kopukluk ölçeğindeki maddeler ters puanlanır ve tüm maddelerin ortalaması alınır. Ölçekten alınan yüksek puanlar beden duyarlılığının arttığını göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Aydın-Sünbül ve Arıcı-Özcan (2022) tarafından gerçekleştirilen Türkçe adaptasyon çalışmasında iki faktörlü yapı doğrulanmıştır ( $\chi^2/df=3.18$ ,  $p<.001$ ;  $GFI=.99$ ;  $CFI=.99$ ;  $TLI=.98$ ;  $RMSEA=.05$ ). Ayrıca, ölçüm aracının Türkçe formu için Cronbach alpha katsayısı içsel farkındalığın önemi alt ölçeği için .84 ve algılanan kopukluk alt ölçeği için .70 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında Beden Duyarlılığı Anketi'nin Cronbach alpha değeri tüm ölçek için .70 olarak hesaplanmıştır.

**Perma Ölçeği:** PERMA ölçeği iyi oluşu olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutları ile ölçen 23 maddelik bir ölçektir (Butler & Kern, 2016). Her bir alt ölçekte 3'er madde yer alan ölçekte 7 dolgu maddesi ile mutluluğu ölçen 1 madde yer almaktadır. Ölçek 10'lu Likert tipi (0: Hiçbir zaman; 10: Her zaman) bir ölçüm aracı olup yüksek puanlar yüksek iyi oluş düzeyine işaret etmektedir. Orijinal formun Cronbach alpha değerleri alt ölçekler için .92-.95 arasındadır. Türkçe adaptasyon çalışması Demirci ve ark. (2017) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .91, test-tekrar test değeri ise .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında Perma Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .84 olarak hesaplanmıştır.

#### Veri Analizi

Veri analizinin ilk bölümünde kayıp veriler ve uç değerler SPSS 20 istatistik paket programı yoluyla incelenmiştir. Bu analizler sonucunda herhangi bir verinin analiz dışı bırakılması uygun görülmemiştir. Aynı program yardımı ile araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallik ve doğrusallık varsayımları test edilmiştir. Değişkenlere ilişkin çarpıklık değerleri -.686 - .194 aralığında; basıklık değerleri ise -.523 - .531 aralığında bulunmuştur. Bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Ek olarak; yordanan değişkenlere ilişkin saçılım grafikleri incelenmiş ve noktaların bir ekseninde toplandığı belirlenmiştir. Bu durumda verilere ilişkin doğrusallık sayıltısı da karşılanmıştır. Sonraki aşamada AMOS 18 yazılımı aracılığı ile yol analizi gerçekleştirilmiştir. Yol analizinde, psikolojik danışmanlarda otantiklik ve öz-duyarlılığın iyi oluş ile ilişkisinde beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolleri test edilmiştir.

#### Süreç

Araştırmada İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından 13/03/2023 tarihli etik kurul onayı alınmıştır. Sonraki aşamada oluşturulan çevrimiçi anket formları uygun örnekleme yöntemi ile araştırmacılar tarafından aynı ilde buldukları ve iletişimde oldukları okul psikolojik danışmanlarına ve psikolojik danışmanların yer aldığı mesaj gruplarına iletilmiş ve araştırmaya katılan bireylerden formların bağlantılarını tanıdıkları psikolojik danışmanlar ile de paylaşımları istenmiştir. Çevrimiçi formlarda katılımcılar sırası ile bilgilendirilmiş onam ve gönüllü katılım formu, kişisel bilgi formu, Otantiklik Ölçeği, Öz duyarlılık Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beden Duyarlılığı Anketi ve PERMA Ölçeğini doldurmuşlardır. Ölçekler ortalama 10-15 dakikada yanıtlanmıştır.

## Bulgular

### Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerlerine İlişkin Bulgular

Bu çalışmada, psikolojik danışmanlarda otantiklik ve öz-duyarlılığın iyi oluş ile ilişkisinde beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolleri test edilmiştir. İlk olarak araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri*

Değişken	1	2	3	4	5
1. Otantiklik	-				
2. Öz-duyarlılık	.51***	-			
3. Beden duyarlılığı	.41***	.35***	-		
4. Duygu düzenleme güçlüğü	-.63***	-.82***	-.39***	-	
5. İyi oluş	.38***	.57***	.36***	-.51***	-

Not.  $N=174$ , \*\*\* $p<.001$ .

Tablo 1'e göre araştırmanın bağımsız değişkeni olan otantiklik aracı değişken beden duyarlılığı ( $r=.41$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterirken, bir diğer aracı değişken olan duygu düzenleme güçlüğü ( $r=-.63$ ,  $p<.001$ ) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Benzer şekilde, araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan öz-duyarlılığın da beden duyarlılığı ( $r=.35$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunurken, diğer aracı değişken olan duygu düzenleme güçlüğü ile ( $r=-.82$ ,  $p<.001$ ) negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni iyi oluş, otantiklik ( $r=.38$ ,  $p<.001$ ), öz-duyarlılık ( $r=.57$ ,  $p<.001$ ) ve beden duyarlılığı ( $r=.36$ ,  $p<.001$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterirken duygu düzenleme güçlüğü ile ( $r=-.51$ ,  $p<.001$ ) negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

### Yol Analizine İlişkin Bulgular

Bir sonraki adımda, otantiklik ve öz-duyarlılığın iyi oluş ile ilişkisinde beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rollerini test etmek amacıyla yol analizi kullanılmıştır. Kline (2011) yol analizinde minimum örneklem sayısının yol analizinde yer alan parametrelerin 20 katı olması gerektiğini savunmuştur. Dolayısıyla bu çalışma için gereken minimum örneklem sayısı  $20 \times 5 = 100$ 'dür. Bu bağlamda minimum örneklem sayısına ilişkin varsayımın karşılandığı söylenebilir. Ayrıca araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallik varsayımı sağlanmış ve bu nedenle yol analizinde Maksimum Olabilirlik Çıkarım yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ile ortaya çıkan model uyum değerleri ( $\chi^2/df=1.47$ ,  $p>.01$ ; GFI=.99; CFI=.99; TLI=.99; RMSEA=.05) modelin veriye iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır (Kline, 2011). Sonrasında, yeniden örnekleme yöntemi ile değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam ilişkiler test edilmiş ve sonuçlar güven aralıkları ile Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2***Modelin Standardize Edilmiş Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Kestirme Değerleri*

Yollar	(β)	5%, 95%, BC, CI
Otantiklik → Beden duyarlılığı	.31**	(.17, .45)
Otantiklik → Duygu düzenleme güçlüğü	-.27**	(-.37, -.19)
Otantiklik → İyi oluş		
Beden duyarlılığı (dolaylı)	.05**	
Duygu düzenleme güçlüğü (dolaylı)	.16**	
Dolaylı (toplam)	.21**	(.15, .28)
Öz-duyarlılık → Beden duyarlılığı	.19*	(-.02, .38)
Öz-duyarlılık → Duygu düzenleme güçlüğü	-.69**	(-.77, -.61)
Öz-duyarlılık → İyi oluş		
Beden duyarlılığı (dolaylı)	.03*	
Duygu düzenleme güçlüğü (dolaylı)	.41**	
Dolaylı (toplam)	.44**	(.32, .54)
Beden duyarlılığı → İyi oluş	.15*	(.02, .27)
Duygu düzenleme güçlüğü → İyi oluş	-.60**	(-.74, -.45)

Not. N=174, \*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05.

Tablo 2'ye göre otantiklik beden duyarlılığı ile ( $\beta=.31$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [.17, .45]) anlamlı pozitif ilişkili; duygu düzenleme güçlüğü ile ( $\beta=-.27$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [-.37, -.19]) anlamlı negatif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca otantikliğin iyi oluş ile anlamlı dolaylı ilişkiler sergilediği ( $\beta=.21$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [.15, .28]) ve hem beden duyarlılığının ( $\beta=.05$ ,  $p<.01$ ) hem de duygu düzenleme güçlüğü'nün ( $\beta=.16$ ,  $p<.01$ ) bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Otantikliğin iyi oluş ile doğrudan ilişkisi göz önüne alındığında beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkide kısmi aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Öz-duyarlılığın beden duyarlılığı ile ( $\beta=.19$ ,  $p<.05$ , 95% BC, CI [-.02, .38]) pozitif ilişkili, duygu düzenleme güçlüğü ile ( $\beta=-.69$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [-.77, -.61]) negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak öz-duyarlılığın iyi oluş ile anlamlı dolaylı ilişkiler sergilediği ( $\beta=.44$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [.32, .54]) ve hem beden duyarlılığının ( $\beta=.03$ ,  $p<.05$ ) hem de duygu düzenleme güçlüğü'nün ( $\beta=.41$ ,  $p<.01$ ) bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Öz-duyarlılık ve iyi oluş arasındaki doğrudan ilişki dikkate alındığında beden duyarlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bu ilişkide kısmi aracılık etkisi olduğu ifade edilebilir. Bunlara ek olarak, beden duyarlılığı iyi oluş ile ( $\beta=.15$ ,  $p<.05$ , 95% BC, CI [.02, .27]) pozitif ilişkiler sergilerken, duygu düzenleme güçlüğü iyi oluş ile ( $\beta=-.60$ ,  $p<.01$ , 95% BC, CI [-.74, -.45]) negatif ilişkiler sergilemiştir. Araştırmada önerilen yol modeli psikolojik danışmanlarda beden duyarlılığına ilişkin varyansın %19'unu, duygu düzenleme güçlüğü'nün %74'ünü ve iyi oluşun %27'sini açıklamaktadır.

### Tartışma & Sonuç

Bu çalışmanın amacı psikolojik danışmanlarda otantiklik ve öz-duyarlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkide beden duyarlılığının ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemektir. Ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların otantikliklerinin (Burks & Robbins, 2012; Jungers & Gregoire, 2016; Mayton, 2018), öz-duyarlılıklarının (Dorian & Killebrew, 2014; Kottler & Hazler, 2001; Neff & Pommier, 2013; Patsiopoulou & Buchanan, 2011), beden duyarlılığının (Daubenmier, 2005; Impett vd., 2006; Lamont, 2019, 2021) ve duygu düzenleme güçlüğü'nün (Batten & Santanello, 2009; Werner & Gross, 2010) hem psikolojik danışmanın hem de danışanın iyilik hali için önemli olduğunu belirten çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar, psikolojik danışmanlarda otantiklik, öz-duyarlılık, beden duyarlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve iyi oluş arasında bu araştırma kapsamında ortaya çıkan ilişkiler ile paralellik göstermektedir.

Mevcut çalışmanın ilk sonucu psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide beden duyarlılıklarının kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir. Alan yazında beden duyarlılığı kavramı beden odaklı psikoterapilerde de yeni bir kavram olduğundan otantiklik, iyi oluş ve

beden duyarlılığı ile arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak beden duyarlılığını kapsayan beden farkındalığı bağlamında birçok çalışma bulunmaktadır. Özellikle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlarda otantiklik ile beden farkındalığı (Kernis & Goldman, 2006; Landa & English, 2022), beden farkındalığı ile iyi oluş (Bibeau vd., 2016; Boellinghaus vd., 2014; Pintado, 2019) ve beraberinde otantiklik ile iyi oluş (Dorian & Killebrew, 2014; Mayton, 2018; Pillow vd., 2017; Voon & Chan, 2021) arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar bu çalışmanın sonucu ile dolaylı paralellik göstermektedir. Bu bağlamda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlarda beden farkındalığını da kapsayan beden duyarlılığının da yüksek düzeyde olması hem kendileri hem danışanların iyi oluşları için önemli olabilir. Çalışmanın bu bulgusu ile ruh sağlığı alanında çalışanların iyi oluş düzeylerini artırmak amaçlı hem akademik hem de uygulamalı eğitimlerine beden duyarlılığı kavramı eklenebilir.

Çalışmanın bir diğer sonucu da psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rolü olduğudur. Otantiklik düzeyi yüksek olan uzmanların farkındalıklarının ve ilişkisel yönelim özelliklerinin duygularını düzenlemeye olumlu yönde etki ettiğini ele alan çalışmalar (Anderson vd., 2020, Kottler ve Hazler, 2001) bu çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Ayrıca otantiklik düzeyi yüksek olan sağlık çalışanlarının (psikolojik danışmanlar da dahil), duygusal yüklü durumlarla çalışmalarına rağmen duygularının farkında olduklarından ve duygularını düzenleyebildiklerinden iyi oluşlarının olumlu olduğunu ele alan çalışmaların sonuçları (Martínez-Iñigo vd., 2007) mevcut çalışmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Ancak duygusal yüklü durumlarla çalıştıkça ruh sağlığı alanında çalışan bazı uzmanların kendi duygularını düzenlemekte zorlanabildikleri alan yazında vurgulanmıştır (Ding, 2021; Hill, 2013). Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bir ruh sağlığı uzmanının iyi oluş düzeyinin bu durumlardan olumsuz etkilendiğini ele alan kaynaklar da mevcuttur (Linehan, 2015; Prikhidko vd., 2020). Bu durum bireyin vurgulanan tepki/sonuç odaklı stratejileri tercih etmesinden kaynaklı olabilir (English & John, 2013; Gross & Thompson, 2007; Impett vd., 2014). Bu bağlamda çalışmanın bu bulgusu ile psikolojik danışmanların iyi oluşunda otantikliğin doğrudan ve duygu düzenlemenin de aracılık rolü ile kapsayıcı rolleri olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada bir diğer sonuç olarak psikolojik danışmanların öz-duyarlılık düzeyleri ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide beden duyarlılığının kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlılık ve beden farkındalığını ele alan çok sayıda çalışma vardır (Bibeau vd., 2016; Boellinghaus vd., 2014; Burton vd., 2017; Pintado, 2019; Raab, 2014). Bu çalışmalarda bireyin öz-duyarlılığı ve beden farkındalığının duygularını ve düşüncelerini düzenlemede rol oynadığı, hatta uzmanın iyi oluşuna olumlu yönde katkı sağladığı belirtilmiştir. Bütün bu çalışmalar, güncel çalışmanın bu sonucunu dolaylı olarak desteklemektedir. Bu bağlamda bu çalışma beden duyarlılığının öz duyarlılık ve iyi oluş ilişkisinde rol oynadığını doğrudan ele alan bir çalışma olarak alanda özgün bir yerde yer alabilir. Ek olarak, psikolojik danışmanların hem kendilerinin hem de danışanlarının iyi oluş düzeylerini artırmak için hem öz-duyarlılıklarının hem de beden duyarlılıklarının artırılması gerektiği anlaşılabılır.

Araştırmanın son bulgusunda psikolojik danışmanların öz-duyarlılık düzeyleri ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlılığı yüksek olan bireylerde daha az duygusal tepkisellik, daha çok olumlu duygular ve daha yüksek kabullenme olduğundan bireyin duygularını daha rahat düzenleyebildiği ve iyi oluşlarının olumlu etkilendiği belirtilmiştir (Finlay-Jones vd., 2015; Hayes & Feldman, 2004; Leary vd., 2007). Ancak öz-duyarlılık düzeyi düşük olan bireylerde daha duygusal tepkisellik, daha olumsuz duygular ve yargılar olduğundan bireylerin duyguları düzenlemede güçlük yaşadıkları ve iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilendiği vurgulanmıştır (Leary vd., 2007; Neff, 2003). Bütün bu çalışmalar güncel çalışmanın bu bulgusu ile paraleldir. Colli ve ark. (2014) psikolojik danışmanların, her ne kadar danışanlarına karşı duyarlı olsa da gün içinde sürekli olumsuz yaşantılara ve duygulara tanıklık etmelerinden, danışma sürecinin belirsizliğinden, performans kaygılarından, olumsuz duygular (kaygı, keder ve korku) yaşayabildiklerinden ve kendi öz bakımlarını ihmal ettiklerinden bahsetmiştir. Finlay ve arkadaşları da (2015) psikolojik danışmanların danışma sürecini sağlıklı yürütebilmek ve hem danışanın hem de psikolojik danışmanın iyi oluşunu artırabilmek adına danışmanın kendi duygularını düzenlemesinin önemli bir kaynak ve öncül olduğu üzerinde durmuştur. Bu doğrultuda çalışmanın bu bulgusu sayesinde psikolojik danışmanın iyi oluşunda başta öz-duyarlılığın sonrasında duygu düzenlemenin önemli bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır.

Tüm bunlara ilaveten Tagay ve Çakar'ın (2017) çalışmasında belirttiği gibi ülkemizde ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların çoğu okulda çalışmaktadır. Okulda psikolojik danışma hizmeti kapsamlı bir hizmettir (Çam, 2003). Bu kapsamlı hizmette psikolojik danışman danışma sürecinin dışında birçok dış etmene ve zorluklara (görev dışı sorumluluklar, okulun koşulları, öğrenci sayısı, yanlış tutumlar, vb.) maruz kalmaktadır (Tagay & Çakar, 2017; Tarhan, 2017; Yıldız & Türk, 2018). Tüm bu dış etmenlerden psikolojik danışmanların hem profesyonel hem de kişisel anlamda daha az etkilenmesi ve iyi oluş düzeyini koruması adına otantikliğinin ve öz-duyarlılığının artırılması önemli olabilir. Bu çalışmadan çıkan sonuç ve beraberinde bu çalışmayı destekleyen çalışmalardan yola çıkarak psikolojik danışmanın iyi oluşunu ve beraberinde otantikliğini ve öz duyarlılığını sağlayabilmek veya koruyabilmek için de bireyin kendi bedensel duyarlılığına ve duygusal düzenlemesine sahip olması gerekebilir. Bedensel duyarlılık (Daubmeinstier, 2005) ve duygu düzenleme (Gratz ve Roemer, 2005) bireyin deneyimle öğrenebileceği ve kendini geliştirebileceği becerilerdir. Buradan yola çıkarak psikolojik danışmanların iyi oluşunu ve beraberinde otantikliğini ve öz-duyarlılığını artırmak adına bedensel duyarlılığı ve duygusal düzenlemeyi artıracak hizmet içi eğitimler ve uygulamalar düzenlenebilir.

Son olarak, bu çalışmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar bağlamında ileriki çalışmalar için de birtakım önerilerde bulunulabilir. İlk olarak, bulgular kişinin kendini algılama biçimine dayalı ölçeklerden elde edilmiş sonuçlarla sınırlıdır. Kişinin kendini algılama biçimine dayalı değerlendirmelerde bireylerin kendilerini iyi sunma eğiliminde olmasından dolayı sorulara verilen cevaplarda yanlılıklar olabilir. Ancak bütün bu sınırlılıklara rağmen araştırmanın, psikolojik danışmanların iyi oluşlarında, otantikliğin, öz duyarlılığın, duygu düzenlemenin ve beden duyarlılığının önemini göstererek hem alan yazına hem de sahaya katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, bu çalışma kesitsel tasarımıdır ve doğası gereği bu çalışmanın sonuçlarından bir nedensellik iddia edilemez. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar nedenselliği kanıtlamak için boylamsal ve deneysel olarak ele alınabilir. Üçüncü olarak bu çalışmada katılımcılar arasındaki cinsiyet dağılımı homojen değildir ve çalışma 174 katılımcı ile sınırlıdır. Bu durum da çalışmanın geçerliliğini ve genellenebilirliğini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bu çalışma daha fazla katılımcının olduğu ve cinsiyet dağılımının homojen olduğu bir çalışma ile tekrar test edilebilir. Son olarak bu çalışma, psikolojik danışmanların görüşleri ile sınırlıdır. Bu bağlamda, bu çalışma ruh sağlığı alanında çalışan tüm uzmanlar (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatri hemşiresi) dahil edilerek test edilebilir ve sonuçlar daha farklı meslek alanlarına da genellenebilir.

#### **Etik Beyan**

Bu araştırmanın planlanması, verilerin toplanması, analizi ve raporlanması sırasında "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde yer alan etik ilke ve kurallara uyulmuştur. Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği'ne aykırı herhangi bir uygulama yapılmamış ve araştırmaya katılan tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

#### **Yazar Çıkar Çatışması Bilgisi**

Mevcut araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

#### **Yazar Katkısı**

Araştırmanın yazarları araştırmanın planlanmasından sonuç raporunun yazılmasına kadar tüm aşamalarda eşit bir şekilde katkı sunmuşlardır.

#### **Teşekkür Bildirimi**

Bu çalışmadaki verilerin toplanması sırasında çalışmaya gönüllü olarak katılıp, deneyimlerini paylaşan psikolojik danışmanlara teşekkür ederiz.



## References

- Akın, Ü., Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. American Counseling Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th edition*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Anderson, C. L., Chen, S. & Ayduk, Ö. (2020). When does changing emotions harm authenticity? Distinct reappraisal strategies differentially impact subjective and observer-rated authenticity. *Self and Identity*, 19(5), 590–612. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1645041>
- Aydın Sünbül, Z. & Arıcı Özcan, N. (2022). The mediating role of negative mood states and body responsiveness in the associations of mindfulness and self-compassion with life satisfaction. *Studia Psychologica*, 64(4), 343–355. <https://doi.org/10.31577/sp.2022.04.858>
- Baker, Z. G., Tou, R. Y. W., Bryan, J. L. & Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113, 235–239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018>
- Barrett-Lennard, G. (1998). *Carl Rogers' helping system: journey and substance*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446217894>
- Batten, S. V. & Santanello, A. P. (2009). A contextual behavioral approach to the role of emotion in psychotherapy supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(3), 148–156. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.a0014801>
- Bayır-Toper, A., Sellman, E. & Joseph, S. (2022). Being yourself for the 'greater good': An empirical investigation of the moderation effect of authenticity between self-compassion and compassion for others. *Current Psychology*, 41(7), 4871–4884. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00989-6>
- Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can compassion meditation contribute to the development of psychotherapists' empathy? A review. *Mindfulness*, 7(1), 255–263. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0439-y>
- Boellinghaus, I., Jones, F. W. & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(4), 267–277. <https://doi.org/10.1037/a0033092>
- Boellinghaus, I., Jones, F. W. & Hutton, J. (2014). The role of mindfulness and loving-kindness meditation in cultivating self-compassion and other-focused concern in health care professionals. *Mindfulness*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0158-6>
- Boyras, G. & Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029>
- Burks, D. J. & Robbins, R. (2012). Psychologists' authenticity. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(1), 75–104. <https://doi.org/10.1177/0022167810381472>
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z. & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3–13. <https://doi.org/10.1002/smi.2673>
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A. & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Chan, L. (2010). Intentional interviewing and counseling: facilitating client development in a multicultural society, by Allen E. Ivey, Mary B. Ivey and Carlos P. Zalaquett. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1(2), 186–187. <https://doi.org/10.1080/21507686.2010.493204>
- Chen, S. (2021). The relationship between emotion regulation methods and post-traumatic stress. *2021 International Conference on Biomedicine, Medical Services & Specialties*, 75–78.
- Colli, A., Tanzilli, A., Dimaggio, G. & Lingiardi, V. (2014). Patient personality and therapist response: An empirical investigation. *American Journal of Psychiatry*, 171(1), 102–108. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13020224>
- Cook, J. D. (2009). *Emotion regulation for counselors-in-training: determining and developing the emotional suitability of applicants and trainees for counseling work*. Oregon State University.
- Cook-Cottone, C. P. (2015). *Mindfulness and yoga for self-regulation*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826198631>
- Cottone, R. R., Tarvydas, V. M. & Hartley, M. T. (2021). *Ethics and decision making in counseling and psychotherapy*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826135292>
- Daubenmier, J. J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 207–219. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2005.00183.x>
- Daubenmier, J., Sze, J., Kerr, C. E., Kemeny, M. E. & Mehling, W. (2013). Follow your breath: Respiratory interoceptive accuracy in experienced meditators. *Psychophysiology*, 50(8), 777–789. <https://doi.org/10.1111/psyp.12057>
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. Five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profilier. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60–77.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Ding, J. (2021). Psychological empowerment and turnover intention among university counselors: emotional exhaustion as a mediator and emotion regulation as a moderator. *Current Psychology*, 41(12), 8280–8286. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-02079-7/FIGURES/3>
- Dorian, M. & Killebrew, J. E. (2014). A study of mindfulness and self-care: a path to self-compassion for female therapists in training. *Women & Therapy*, 37(1–2), 155–163. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.850345>
- English, T. & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314–329. <https://doi.org/10.1037/a0029847>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLOS ONE*, 10(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Gibson, D. M., Dollahide, C. T. & Moss, J. M. (2010). Professional identity development: A grounded theory of transformational tasks of new counselors. *Counselor Education and Supervision*, 50(1), 21–38. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2010.tb00106.x>

- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Hanley, A. W., Mehling, W. E. & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness, and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.05.014>
- Harris, M. R. (2010). *The relationship between psychological well-being and perceived wellness in graduate-level counseling students*. Walden University.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.
- Hayes, A. M. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. <https://doi.org/10.1093/CLIPSY.BPH080>
- Hill, T. K. (2013). *The relationships among master's level counseling trainees' training level, emotional intelligence, and psychophysiological correlates of emotion regulation during a simulated counseling interaction*. The University of North Carolina at Charlotte.
- İlhan, T. & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması / Adaptation of authenticity scale to Turkish: a validity and reliability study. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142–153.
- Impett, E. A., Daubenmier, J. J. & Hirschman, A. L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy*, 3(4), 39–48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>
- Impett, E. A., Le, B. M., Kogan, A., Oveis, C. & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: the costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), 542–549. <https://doi.org/10.1177/1948550613514455>
- Jungers, C. M. & Gregoire, J. (2016). Authenticity in ethical decision making: Reflections for professional counselors. *The Journal of Humanistic Counseling*, 55(2), 99–110. <https://doi.org/10.1002/johc.12027>
- Kernis, M. H. & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.

- Kottler, J. A. & Hazler, R. J. (2001). The therapist as a model of humane values and humanistic behavior. In *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice* (pp. 355–370). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412976268.n28>
- Lambie, G. W. & Sias, S. M. (2009). An integrative psychological developmental model of supervision for professional school counselors-in-training. *Journal of Counseling & Development, 87*(3), 349–356. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00116.x>
- Lamont, J. M. (2019). The relationship of mindfulness to body shame, body responsiveness, and health outcomes. *Mindfulness, 10*(4), 639–649. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1020-2>
- Lamont, J. M. (2021). Effects of body shame on poor health decisions: The mediating role of body responsiveness. *Current Psychology, 40* (11), 5489–5498. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00528-y>
- Landa, I. & English, T. (2022). Variability in state authenticity predicts daily affect and emotion regulation. *Emotion, 22*(8), 1995–1999. <https://doi.org/10.1037/emo0001017>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, M.-J., Wu, W.-C., Chang, H.-C., Chen, H.-J., Lin, W.-S., Feng, J. Y. & Lee, T. S.-H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. *Children and Youth Services Review, 118*, 105464. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105464>
- Linehan, M. M. (2015). DBT skills training manual, 2nd Ed. In *Journal of Nervous & Mental Disease* (Issue 11). <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000387>
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Marshall, N. M. (1996). Sampling for qualitative research. *Family Practice, 13*(6), 522-525.
- Martínez-Iñigo, D., Totterdell, P., Alcover, C. M. & Holman, D. (2007). Emotional labour and emotional exhaustion: Interpersonal and intrapersonal mechanisms. *Work & Stress, 21*(1), 30–47. <https://doi.org/10.1080/02678370701234274>
- Mayton, H. (2018). *Being your authentic self: an exploration of the relationship between authenticity and self-efficacy in counselor trainees*. The University of North Carolina.
- Mehling, W. E., Daubenmier, J., Price, C. J., Acree, M., Bartmess, E. & Stewart, A. L. (2013). Self-reported interoceptive awareness in primary care patients with past or current low back pain. *Journal of Pain Research, 403*. <https://doi.org/10.2147/JPR.S42418>
- Mennin, D. & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*(4), 329–352. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C. & Hemming, L. (2018). Self-compassion as self-care: a simple and effective tool for counselor educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121–133. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1328292>
- Oschman, J. L. (2015). *Energy medicine: The scientific basis second edition*. Churchill Livingstone <https://doi.org/10.1016/C2009-0-49551-5>
- Patsiopoulos, A. T. & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(4), 301–307. <https://doi.org/10.1037/a0024482>
- Pillow, D. R., Hale, W. J., Crabtree, M. A. & Hinojosa, T. L. (2017). Exploring the relations between self-monitoring, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 116, 393–398. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.060>
- Pintado, S. (2019). Changes in body awareness and self-compassion in clinical psychology trainees through a mindfulness program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 229–234. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.010>
- Prikhidko, A., Su, Y., Houseknecht, A. & Swank, J. M. (2020). Emotion regulation for counselors-in-training: A grounded theory. *Counselor Education and Supervision*, 59(2), 96–111. <https://doi.org/10.1002/ceas.12169>
- Prikhidko, A. & Swank, J. M. (2018). Emotion regulation for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 206–212. <https://doi.org/10.1002/JCAD.12193>
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., Degeng, I N. S. & Triyono, T. (2019). School counselor's psychological well-being: A phenomenological study. *EJES*, 6(2), 80–99. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2691173>
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95–108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A. & Schlegel, R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology*, 23(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/gpr0000161>
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person, a therapist's view of psychotherapy*. Scientific Research Publishing.
- Ruganci, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress, and mental construct of the relational world*. Middle East Technical University.
- Ryan, R. M., Laguardia, J. G. & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431–448.
- Ryan, W. S. & Ryan, R. M. (2019). Toward a social psychology of authenticity: exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory. *Review of General Psychology*, 23(1), 99–112. <https://doi.org/10.1037/gpr0000162>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Schmader, T. & Sedikides, C. (2018). State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 228–259. <https://doi.org/10.1177/1088868317734080>
- Schueller, S. M. & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being, and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>
- Tagay, Ö. & Çakar, F. S. (2017). Okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin okul psikolojik danışmanlarının görüşleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1168-1186.
- Tarhan, S. (2017). İhtiyaç, yeterlik ve mesleki doyum bağlamında rehber öğretmenlerin görev algıları. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 1385-1408.
- Voon, S. P. & Chan, S. L. (2021). Counselling cancer patients: A case study of perspectives of professional counsellors and cancer patients in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(17). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i17/11398>
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). Guilford Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yıldız, A. D. & Türk, E. G. (2018). Okul psikolojik danışmanlarının görev sınırları ve sorumluluklarının metaforlar ile analizi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1207-1216. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.358491>
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., Shaban-Azad, H., Razavi, P., Nutankumar, T. & Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323–1337. <https://doi.org/10.1177/0146167218820914>.