

**FORGIVENESS AND RESILIENCE AS PREDICTORS OF HAPPINESS AMONG
PRESERVICE SCHOOL COUNSELORS****Cem GENÇOĞLU***Dr., Ministry of National Education, Turkey, cemgencoglu@gmail.com**ORCID: 0000-0003-2589-8673**Received: 15.12.2019**Accepted: 20.05.2020**Published: 07.06.2020***ABSTRACT**

In this study the relationship between the happiness levels of the preservice counselors and the forgiveness of the self, others and situations and resilience was examined. The participants of the study consisted of 311 senior year guidance and psychological counseling students attending public universities in six different provinces. The preservice counselors were selected using convenience sampling. Of the 311 students, 227 (73%) were female and 84 (27%) were male. The age of the students ranged from 19 to 34 and the average was 21.70 (S.D: 1.37). Data collected using Personal Information Form, Subjective Happiness Scale, Heartland Forgiveness Scale and Ego-resilience Scale. Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis were used for processing. The most significant predictors of happiness scores were forgiveness of the self, resilience, forgiveness of the situation and gender, respectively. The findings of the study indicated that when the gender and age of the participants were controlled, the preservice counselors with high levels of forgiveness of the self, the situation and resilience were reported to have high levels of happiness. The result of the study were considered to be significant for the future studies to improve the affective skills during psychological counselors' training.

Keywords: Preservice school counselors, happiness, forgiveness, resilience, psychological counselor training.

INTRODUCTION

Psychological Counseling programmes, both theoretically and in practice, aim to grant the counselors with many skills in terms of affective, cognitive and behavioural aspects. These skills not only provide the psychological counselor with professional competence as a professional, but also provide effective life skills as an individual (Koknutphongchai, 2011). Personal characteristics and life experiences of the counselor are also important for an effective counseling process (Corey, 2008) as the most important power of a psychological counselor is herself/himself as an individual (Hackney & Cormier, 2008). Self-efficacy, psychological state and related personal characteristics of a psychological counselor play a significant role in terms of becoming an effective psychological counselor (Rogers, 1961).

Many characteristics are enlisted on the personal characteristics of psychological counselors (Eisenberg & Delaney, 1998; Pope & Kline 1999; Corey, 2008; Hackney & Cormier, 2008). Each of these characteristics, which include cognitive, skill-based and psychological / affective characteristics, play an important role for the smooth implementation of the psychological counseling process. In the literature, the personal characteristics of psychological counselors are discussed from two aspects; the first is about how and how much psychological counseling training affects the personality of psychological counselors (Pope & Kline, 1999). The other is about which personal characteristics the psychological counseling profession requires (Koknutphongchai, 2011). Psychological counselors help individuals to overcome their psychological problems professionally by using therapeutic conditions and skills during the counseling process (Corey, 2008). However, while there are studies conducted to reveal the strengths of the clients and students, the gap in the literature on the extent to which psychological counselors internalize the skills acquired in their training processes as a personality trait reveals the limitation especially in the scope of school psychological counseling (Frederikson, 2001; Seligman, 2002).

On a study, Pope and Kline (1999) enlisted the personal characteristics such as warmth, trustworthiness, sociability, sincerity, open-mindedness, flexibility, that needed to be handled with during the acceptance and training process of the psychological counseling profession. Finally, they added some other characteristics on the list, such as patience, sensitivity, sympathy, interest in people, emotional stability, trustworthiness, empathy, tolerance for ambiguity, cooperativeness, capability, noted as being hard to measure. According to the classification of Hackney and Cormier (2008), these characteristics are listed under eight main headings as follows; self-efficacy and comprehension, being mentally healthy, cultural awareness, open mindedness, objectivity, being competent, reliability, being open to communication and sincerity. Of the aforementioned characteristics, self-efficacy/comprehension and being mentally healthy feature the affective-psychological characteristics of a psychological counselor. Although some studies (McCann & Pearlman, 1990; White & Franzoni, 1990; Owen, 1993; Arvay & Uhlemann, 1996) reveal that the mental health professionals are more disadvantaged compared to the general public in terms of mental health, they need to be competent in solving their personal problems. A psychological counselor with self-efficacy and understanding needs to know herself/himself well, have insight, be aware of her/his psychological needs, have emotional awareness, and be able to distinguish between her/his strengths and

weaknesses (Corey, 2008; Hackney & Cormier, 2008). Thus, a psychological counselor with a high level of self-efficacy, who interprets his / her condition well, will conduct the psychological counseling process smoothly and will contribute more to his/her clients. In this respect, an effective psychological counseling can be achieved by integrating professional knowledge, personal characteristics and self-efficacy with techniques and skills (Pope & Kline 1999; Corey, 2008; Cormier ve Hackney, 2013).

The coping skills of psychological counselors with traumatic events in their own lives and problems in counseling processes mediates strengthening of their emotional, cognitive, psychological skills and interpersonal relationships (Moorhead, Gill, Minton & Myers, 2012; Williams, Helm & Clemens, 2012). Psychological counselors' having poor psychological well-being can hinder their professional performance and negatively affect the quality of mental health services they offer (Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005). In a study conducted on preservice counselors, the participants were reported to expect that the training they receive would contribute to their personal development (Aslan, Koç & Büyüksevindik, 2018). This indicates that besides the professional skills, personal / affective skills should be given importance during the psychological counselor training. This research will focus on the happiness level of preservice counselors as individuals in the context of the affective/psychological characteristics and its relation with forgiveness and resilience. Happiness, forgiveness and resilience are important features for the preservice psychological counselors in terms of personal / affective aspects (Kelly, 1995; Cummins, Massey & Jones, 2007; Legaree, Turner & Lollis, 2007; Karairmak & Siviş-Çetinkaya, 2011; Moorhead et al., 2012).

Happiness, which is the dependent variable of the research, has been a term associated with positive emotions (Diener & Seligman, 2002) and mental health (Liem, Lustig & Dillon, 2010) in the researches. According to Doğan, Sapmaz and Çötök (2013), happiness means experiencing frequent positive and rare negative emotions and getting high satisfaction out of life. In order to understand their clients correctly, the psychological counselors with high level of happiness will provide more effective counseling services for their clients with their strong awareness of their emotional world.

Forgiveness, emotional awareness, happiness, resilience etc. that form independent variables of the research are considered to be psychological characteristics or skills for the individuals while they are considered as professional skills for psychological counselors (Gençtanırım Kurt, Kızıldağ, Demirtaş Zorbaz & Özer, 2015). Forgiveness (Enright & Fitzgibbons, 2000; Gençoğlu, Şahin & Topkaya, 2018), which is described as giving up feelings of anger, negative judgment, anger and hatred against someone who hurt the individual and making effort to feel positive emotions such as mercy, love, and compassion instead is considered to be one of the core values psychological counselors need to have (Kelly, 1995; Legaree, Turner & Lollis, 2007). Before the psychological counselors discuss the forgiveness phenomenon during the psychological counseling process, they need to know the phenomenon very well, be aware of the forgiving process, the scope and complexity of forgiveness (Cosgrove & Konstam, 2008; Ergüner-Tekinalp & Terzi, 2014; Cornish & Wade, 2015; İkiz, Mete-Otlu & Aşıcı, 2015). According to Harris, Thoresen and Lopez (2007), forgiveness is a learnable and effective counseling skill. This is interpreted as the

knowledge and skills the psychological counseling students acquire during their training process to improve their counseling skills are effective on forgiveness (Aşıcı & Karaca, 2014).

As for the phenomenon of resilience, despite the fact that there is not any common definition of the resilience universally adopted (Karairmak, 2006), personal characteristics that allow the individual to improve despite the distress (Gupta & Kumar, 2015), the ability to adapt and cope with distress is called resilience. Cummins, Massey and Jones (2007) state that, with a strong psychological background, psychological counselors must basically balance their personal experiences and difficulties they go through and resilience is needed. Resilience, which is defined as being able to stay strong in the face of negative experiences, stands out as an up-to-date and significant issue for professionals providing psychological assistance services in the recent years (Karairmak, 2006). Psychological counseling training has made a point to believe in the strength, coping skill and openness to change that already exist in the mankind. Considering this fact, getting a better understanding of the phenomenon of resilience and making use of it in the practices are inevitable necessities for the psychological counselors (Karairmak & Siviş-Çetinkaya, 2011).

In general, researches on forgiveness, psychological resilience and happiness show that individuals with these characteristics are psychologically healthier, more satisfied, more creative and they spend their time in an active and productive way, and establish satisfying inter-personal and emotional relationships (Diener & Seligman, 2002).

Besides the theoretical knowledge, practical skills are aimed to be improved when the content undergraduate Guidance and Psychological Counseling programmes in Turkey are examined (YÖK, 2019). As the graduates of Guidance and Psychological Counseling undergraduate programmes are generally employed at educational institutions, these programmes focus on training school psychological counselors (Yazıcı & Altun, 2016). School psychological counselors have many roles such as dealing with emotional problems the students have, increasing academic success, absenteeism and solving school violence problems (Kaufman, Klein & Frase, 1999; Cheek, Bradley, Reynolds & Coy, 2002; Cook & Kaffenberger, 2003; Sink & Stroh, 2003). School psychological counselors provide psychological counseling services in many areas, especially academic, personal / social and career support. Therefore, any contribution to be made for Guidance and Psychological Counseling programmes will hence contribute to a education system from many aspects like helping the students to solve their emotional, social or behavioral problems, forming a positive school climate and increasing academic success of the students. On the other hand, although many detailed researches have been conducted on happiness, resilience and forgiveness, very few studies have focused on happiness, psychological resilience and forgiveness of the psychological counselors (Moorhead et al., 2012; Berkland et al., 2017). There are limited researches in literature on what aspects of psychological counselors are important and how their strengths affect their profession (Allan, Owens & Douglass, 2019). Therefore, this study, the aim of which is to examine the relationship between the happiness levels of the preservice school counselors and the forgiveness of the self, others and situations and resilience, is considered to be important in terms of not only providing data for an effective psychological counselor

training but also drawing attention to the training content and the psychological characteristics of psychological counselor profession.

THE METHOD

The Research Design

Correlational study design was used in this study as it aimed to examine the relationship between the levels of forgiveness of the self, others and situations of the preservice school counselors attending Turkish public universities and the levels of happiness and psychological resilience. According to Howitt and Cramer (2014), correlation studies are research methods that aim to examine the temporary relationships between variables in a given sample and time frame without any intervention.

Participants

The participants of the study consisted of 311 senior year guidance and psychological counseling students of the department of the universities as preservice psychological counselors. The profile of the students attending the study was as follows; 50 (16.1%) Amasya University, 43 (13.8%) Atatürk University, 64 (20.06%) Hacettepe University, 76 (24.4%) Ondokuz Mayıs University, 37 (11.9%) Recep Tayyip Erdoğan University and 41 (13.2%) İstanbul University. The preservice psychological counselors were selected using convenience sampling. Of the 311 students, 227 (73%) were female and 84 (27%) were male. The age of the students ranged from 19 to 34 and the average was 21.70 (S.D: 1.37).

Measures

Personal Information Form: It is the form developed by the researcher to determine the age, gender and the universities of the participants.

Forgiveness. Heartland Forgiveness Scale (HFS) developed by Thompson et al. (2005) was used to determine the forgiveness level of the students. The researchers reported that the scale was composed of a three-factor structure and that these factors were positively associated with cognitive flexibility, positive affectiveness, and negatively related to rumination, hostility, and revenge (Thompson et al., 2005). The first translation and adaptation studies of the scale into Turkish context were carried out by Bugay and Demir (2010) with the university students. The validity and reliability of the scale was re-examined in a larger university sample in the subsequent years (Bugay, Demir & Delevi, 2012). It was observed that in both of the studies, the three-factor structure of the scale in the original form had an acceptable fit to the Turkish university students. The goodness of fit indexes in the structural validity examined by confirmatory factor analysis of the scale was reported as follows; the ratio of chi-square to its degree of freedom (χ^2/df): 2.33, The Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) : .06, comparative fit index (CFI): .90, Goodness of Fit Index (GFI): .92) in the study conducted by Bugay and Demir (2010) and (χ^2/df : 2.65, RMSEA: .04, CFI: .97, GFI: .96, Standardized Root Mean Square Residual (SRMR): .03) in the study conducted

by Bugay and et al., (2012). In addition, consistent with the original study, in the criterion-related validity study of the scale, scale total scores were found to be positively related to life satisfaction scores and negatively correlated with rumination scores. (Bugay & Demir, 2010). The Cronbach Alpha internal consistency coefficients of the Turkish version of the scale reported by Bugay and Demir (2010) were reported as .64, .79, .76, and .81 for forgiveness of the self, others and situation, respectively for total scale. The Cronbach Alpha internal consistency coefficients of the scale calculated in this study were .75 for forgiveness of the self-subscale .78 for the forgiveness of the others subscale, and .76 for forgiveness of the situation subscale. Heartland Forgiveness Scale is a seven-point Likert-type scale consisting of 18 items that aiming to measure the forgiveness in terms of forgiveness of the self, others and situation. There were three subscales in the scale, and each subscale had six items. The scale was rated from 1 "it doesn't not reflect me" to 7 "it fully reflects me" and the participants were asked to mark the most appropriate option for themselves. 9 of the items were coded in reverse. Higher score indicate higher forgiveness for each dimension. The scores that can be obtained from the scale vary between 6 and 42 for each subscale and between 18 and 126 for the entire scale. A sample statement for self-forgiveness subscale was as follows; "With time I am understanding of myself for mistakes I've made." , "I continue to be hard on others who have hurt me." for the forgiveness of the others subscale and finally "I eventually make peace with bad situations in my life " for the forgiveness of the situation subscale.

Happiness: Subjective happiness scale (SHS), which was developed by Lyubomirsky and Lepper (1999), was used to determine the students' subjective happiness levels. The validity, reliability and adaptation to the Turkish studies of the SHS were carried out by Doğan and Totan (2013). The adaptation studies of the scale were developed via the studies carried out with both the university students and the adults. The scale, which has a one-dimensional structure, consists of 4 items and scored on a 7-point Likert-type rating scale. As a result of the exploratory factor analysis, it was reported that the item factor loadings covering the university students' sample were between .30-.78 and that the one dimensional structure explains %53.94 of the total variance (Doğan & Totan, 2013). As a result of the confirmatory factor analysis, it was reported that the standardized item factor loadings of university students vary between .39-.81 and they show acceptable correlation with one dimensional structure (Doğan & Totan, 2013). The total score that can be taken from SHS vary between 4 and 28 and higher score indicate higher happiness for each dimension. A sample statement in the ego resilience scale was as follows " Some people are generally very happy. They enjoy life regardless of what is going on, getting most out of everything" Cronbach α internal consistency reliability coefficient reported by Doğan and Totan (2013) was determined to be .65 in the sample of university students. The Cronbach α internal consistency coefficient of the scale for this study was .79 .

Resilience: Ego-resilience scale (ERS), which was developed by Block and Kremen (1996) and adapted to Turkish by Karairmak (2007), was used to determine the psychological resilience levels of the students. The three-factor resilience factors were labelled as personal strengths relating recovery, positive self-efficacy and openness to new experience. It was concluded that the three-factor structure explained 47% of the variance rate explained in the scale. The three-factor structure obtained from the explanatory factor analysis was also supported by confirmatory factor analysis results. The sum of the scores the individual gets in three subscales constitutes the psychological

resilience score. The scale can be evaluated separately or by getting total scores into account when the subscales are concerned. In this study, the total scores of the scale were used as it was aimed to evaluate the preservice psychological counselors in a holistic way in terms of their resilience levels. It is recommended to use the total score instead of the subscale scores (Karaimak, 2007). Ego-resilience scale is a four-point likert type scale consisting of 14 items and the scores that can be taken from the scale vary between 14 and 56. The higher score indicate higher ego-resilience. The internal consistency of the scale was tested via Cronbach α and test-retest methods. The Cronbach α value obtained from the scale items was .80. It was concluded that the test-retest internal reliability coefficient which was conducted with a three-week interval was .76 (Karaimak, 2007). A sample statement in the ego resilience scale as follows: "I would be willing to describe myself as a pretty "strong" personality." In this study, Cronbach α internal consistency coefficient of the scale was .77.

Procedure

Data of study were collected in 2017-2018 academic year. The students answered the questionnaires in groups under the supervision and surveillance of the lecturers or researchers at the relevant universities. The students were informed that it was a voluntary study and their responses would be confidential and would not be used for any purpose other than the research, and that they could withdraw from the study at the beginning, in the middle or at the end of the study without any sanctions. All the students answered the questionnaires on voluntary basis and it took approximately 20 minutes to answer the questionnaire.

Statistical Analysis

All statistical analyses were performed with SPSS 23 programme. Preliminary analyses on, missing values, outliers and the assumptions of the statistical analyzes were performed (Hair, Black, Babin & Anderson, 2014; Tabachnick & Fidell, 2014). Although the data collection tools were first applied to 332 people, 15 participants who did not respond to most of the data collection tools were excluded from the dataset. There was no univariate outlier in the dataset. However, six multivariate outliers were detected and removed from the dataset (Hair et al., 2014; Tabachnick & Fidell, 2014). Thus, analyzes were carried out on 311 participants. Descriptive statistics was used to give information about the participants sociodemographic characteristics. Pearson correlation analysis was performed to determine the strength and direction of the correlation between the gender, age, forgiveness of the self, others and situation, resilience and happiness scores of the participants. When the gender and age of the participants were controlled, a hierarchical regression analysis was performed to what extend the scores of forgiveness of the self, others and situation and resilience determine the level happiness. Normality, linearity, normality of regression errors, homoscedasticity and multicollinearity which are the assumptions of Pearson's correlation and hierarchical regression analysis, were examined prior to analyzes and found to be satisfactory (Hair et al., 2014). In order to effectively control the Type I error margin, the significance level was determined as $p < .01$ for all analyzes. The effect size classification proposed by Cohen (1992) was used for the interpretation of the obtained correlation values and explained variance rates.

RESULTS

In this research the relationship between the happiness levels of the preservice school counselors and the forgiveness of the self, others and situations and resilience was examined. Table 1 shows the results of Pearson correlation analysis performed to determine the strength and direction of the relationship between variables.

Table 1. Correlation Coefficients Between Variables and the Mean and the Standard Deviation of Variables

	1	2	3	4	5	6	7
1. Gender	1						
2. Age	-.15*	1					
3. Forgiveness of the self	.05	.06	1				
4. Forgiveness of the others	.05	-.01	.29**	1			
5. Forgiveness of the situation	-.08	.10	.67**	.44**	1		
6. Resilience	.00	.08	.52**	.29**	.47**	1	
7. Happiness	.11	.07	.55**	.14	.48**	.49**	1
Average	1.73	21.70	29.23	26.70	28.37	38.36	17.80
Standard Deviation	.44	1.37	5.35	6.09	5.48	5.27	4.27

Note: Gender variable 1: Male, 2: Female coded. Correlation values for gender variable are also equal to point biserial correlation values, $p < .01^*$, $p < .001^{**}$.

As seen in Table 1, while the score of happiness was not correlated with the scores of gender ($r = .11$, $p > .01$), age ($r = .07$, $p > .01$) and forgiveness of the others ($r = .14$, $p > .01$), it had an intermediate level of positive correlation with the scores of forgiveness of the situation ($r = .48$, $p < .001$) and resilience ($r = .49$, $p < .001$), and high level of correlation with the scores of forgiveness of the self ($r = .55$, $p < .001$). When the gender and age of the participants were taken into consideration, a hierarchical regression analysis was performed to what extent the scores of forgiveness of the self, others and situation and resilience determined the level happiness. In the first stage of the the hierarchical regression analysis, age and gender variables were included and forgiveness of the self, others and situation and resilience scores were included in the second stage. Table 2 presents the results of hierarchical regression analysis on happiness scores.

Table 2. Results of Hierarchical Regression Analysis for Predicting Happiness Scores

	Stage 1					Stage 2				
	B	SH	β	t	p	B	SH	β	t	p
Intercept	9.36	4.32		2.28	.024	-4.03	3.49		-1.15	.249
Gender	1.23	.55	.13	2.24	.026	1.22	.44	.13	2.76	.007*
Age	.29	.18	.09	1.64	.103	.10	.14	.03	.69	.491
Forgiveness of the self						.24	.05	.30	4.61	.001**
Forgiveness of the others						-.08	.04	-.12	-2.38	.018
Forgiveness of the situation						.16	.05	.21	3.14	.002*
Resilience						.22	.04	.27	5.01	.001**
R^2	.02					.39				
Adjusted R^2	.02					.38				
SE	4.23					3.36				
F	3.38					32.73				
$F(df_1, df_2)$	2, 308					6, 304				
ΔR^2						.37				
$\Delta R^2 F$						46.41				
$\Delta R^2 F(df_1, df_2)$						4, 304				

Note: SE: Standart Error, $p < .01^*$, $p < .001^{**}$.

The gender and age variables entered in the first stage of the hierarchical regression analysis explained approximately 2% of the total variance and this change was not meaningful ($F(2, 308) = 3.38, p > .01, \Delta R^2 = .02$). Scores of forgiveness of the self, others and situation and resilience added to the regression equation at the second stage were meaningful and explained the 37% of the change in happiness scores besides the variance explained by the gender and age variables ($F(4, 304) = 46.41, p < .001, \Delta R^2 = .37$). In the final model ($F(6, 304) = 32.73, p < .001, R^2 = .39$), gender ($\beta = .13, t(304) = 2.76, p < .01$), forgiveness of the self ($\beta = .30, t(304) = 4.61, p < .001$), forgiveness of the situation ($\beta = .21, t(304) = 3.14, p < .01$) and resilience ($\beta = .27, t(304) = 5.01, p < .001$) were significant predictors of happiness scores. The most significant predictors of happiness scores were forgiveness of the self, psychological resilience, forgiveness of the situation and gender, respectively. In other words, when the gender and age of the participants were controlled in this sample, the preservice school counselors with high levels of forgiveness of the self, the situation and resilience were reported to have high levels of happiness. Moreover, being a female preservice school counselor correlated positively with the happiness levels.

CONCLUSION and DISCUSSION

In this study the relationship between the happiness levels of the preservice counselors and the forgiveness of the self, others and situations and resilience was examined. As a result of the study, it was found that the most important predictors of the preservice school counselors' happiness scores were self-forgiveness, resilience, forgiveness and gender, respectively. In addition, when the gender and age of the participants were controlled in this sample, it was found that the happiness levels of the preservice school counselors with high levels of resilience and forgiveness of the self and situation were also high. Finally, being a female preservice school counselors positively correlated with happiness scores.

In the available literature, no study examining the levels of forgiveness and happiness of the psychological counselors and preservice school counselors has been found. However, there are studies examining the levels and forms of forgiveness of psychological counselors (Mullet, Girard & Bakhshi, 2004; Morhead et al, 2012). It is emphasized that forgiveness supports the formation of positive emotions instead of negative emotions in consequence of stressful situations, and in this term, it is an intermediary personality trait for individuals' forming positive emotions and behaviors towards the future (Worthington & Scherer, 2004). In other words, forgiveness, as an emotion-oriented coping skill, provides the acquisition of positive emotions such as empathy, compassion and sympathy for stressful life events (Worthington & Scherer, 2004). In this regard, psychological counselors' ability to forgive themselves and the situation can help them to increase their happiness levels by providing positive emotions. Although it was not conducted with preservice psychological counselors, the research findings also support the results of research conducted in different samples in the literature. For example, these research findings support the results of the research conducted by Rana, Hariharan, Nandinee and Vincent (2014), which show that forgiveness is a positive predictor of happiness. In another study supporting the results of the research, Chan (2013) examined the relationship between forgiveness levels and satisfaction of life and happiness of Chinese teachers, and found that forgiveness was a significant positive predictor of happiness and subjective well-being.

In this study, resilience was found to be positively associated with happiness levels. The finding of the research supported the similar researches conducted in the literature. Cummins, Massey and Jones (2007) found that psychological resilience is a key factor in the psychological counseling profession, in order to constantly gather energy to engage with others' emotions, but also to balance their personal experience and difficulties outside of work. It was further found that depending on their resilience level the psychological counselors feel more positive. Similarly, Darmaki (2004) pointed out the necessity of resilience for the psychological counselors. In this respect, it was determined that counselors who effectively run their psychological counseling experiences effectively showed healthier and stronger psychological features. In the study, the aim of which was to examine the relationship between the resilience levels and positive feelings of the psychological counselors, Aslan, Koç and Büyüksevindik (2018) concluded that the psychological counselors had expectations such as being a well-equipped, understanding personal development and human psychology correctly, having more courses on psychology, having better employment opportunities and receiving high quality and interesting training content. Yehuda et al. (2006) explained psychological resilience as the ability to react functionally to distressed and negative experiences. Richardson (2002) emphasized the relationship between active coping strategy and resilience. Demir (2017) examined prospective teachers' levels of happiness, optimism, expectation from life and life satisfaction. In the research, it was found that happiness had a positive relationship with positive emotions such as hope, interest and trust. According to Noddings (2003), the most important purpose of education is to help raise happy individuals. It is important to identify the factors that will support the positive development of students and help them to have positive emotions. In this respect school psychological counselors are considered as one of the most effective factors in schools. Seligman (2002) emphasizes that the studies carried out concerning the positive school structure should not only include students, parents, administrators and teachers but also the school counselors. At this point, the importance of developing positive personality traits such as forgiveness and resilience for the psychological counselors is concerned.

Another predictor of happiness of preservice school counselors was gender as the result of the study suggested. Being female preservice school counselor was predictor of happiness. When the literature was reviewed, it was found that there were studies supporting the findings (Mencarini & Sironi, 2012; Gülcan & Nedim-Bal, 2014; Arrosa & Gandelman, 2015) of this study besides the ones that did not support the same findings (Argyle & Lu, 1990; Diener, 1995; Tuzgöl-Dost, 2006; Aydemir, 2008; Nes, Czajkowski, Roysamb, Reichborn-Kjennerud & Tambs, 2008; Tuzgöl-Dost, 2010). In the study Dilmaç and Bozgeyikli (2009) conducted with teacher candidates in Turkey it was concluded that women had significantly higher happiness levels compared to men. The high level of happiness of preservice female psychological counseling could be interpreted in the context of social norms. The training of preservice female psychological counselor in a field like Psychological Counseling and Guidance and thus having a job in the future could be considered as a right earned. As mentioned before, happiness is associated with many positive personality traits. Peterson and Seligman (2004) emphasizes that happiness is interpreting what has been experienced positively. In this respect, it is considered that the positive expectations of the female

psychological counselors regarding especially the professional life and the department they study lead to this difference.

In conclusion, psychological counselors deal with stressful negative life events of their clients by enabling them to create positive emotions during the counseling process. However, if the client does not have positive emotions and personality traits such as happiness, resilience and forgiveness, it raises the question of how they can provide effective counseling services to their clients. As stated earlier, the therapeutic skills presented in the training process mean internalization as a personality trait. In this respect, it is considered that it is important to provide psychological counseling and psycho-social trainings which will enable the acquisition of positive personality traits in parallel with the training process that will affect the happiness levels of psychological counselors.

This research has some limitations the first of which is that this study was performed on a limited number of university students attending state universities in Turkey. Therefore, the external validity of this study is low. Using correlational research design is the second limitation. Although a correlational research design provides information about the current situation as in the sample examined, causality cannot be achieved between the findings; it can only provide information about possible risks or protective factors. Therefore, conducting longitudinal studies in future studies can be more useful. Finally, the data of university students were collected using self-report scales. It should be noted that self-report scales can lead to a number of general method biases such as social attraction (Podsakoff, MacKenzie, Lee & Podsakoff, 2003).

ETHICAL TEXT

“In this article, journal writing rules, publishing principles, research and publishing ethics rules, journal ethics rules are followed. The author is responsible for all kinds of violations related to the article.”

REFERENCES

- Allan, B. A., Owens, R. L. & Douglass, R. P. (2019). Character Strengths in Counselors: Relations with Meaningful Work and Burnout. *Journal of Career Assessment*, 27(1): 151-166.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). The Happiness of Extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(10): 1011-1017.
- Arrosa, M. L. & Gandelman, N. (2015). Happiness Decomposition: Female Optimism. *Journal of Happiness Studies*, 17, 731–756.
- Arvay, M. J. & Uhlemann, M. R. (1996). Counsellor Stress in the Field of Trauma: A Preliminary Study. *Canadian Journal of Counselling*, 30(3): 193-210.
- Aşıcı, E. & Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. *International Journal of Social Science*, 27(1): 489-505.
- Aslan, A. M. Koç, H. & Büyüksevindik, B. (2018). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Programı 1.Sınıf Öğrencilerinin Programa İlişkin Beklentileri. *Manas Journal of Social Studies*, 7(3): 143-160.

- Aydemir R. E. (2008) *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*. Unpublished Master Thesis. 19 Mayıs University, Samsun.
- Berkland, B. E., Werneburg, B. L., Jenkins, S. M., Friend, J. L., Clark, M. M., Rosedahl, J. K., Limburg, P. J., Riley, B. A., Lecy, D. R. & Sood, A. (2017). A Worksite Wellness Intervention: Improving Happiness, Life Satisfaction, and Gratitude in Health Care Workers. *Mayo Clin Proc Inn Qual Out*, 1(3): 203-210.
- Block, J. & Kremen, A. (1996). IQ and Ego Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A., Demir, A. & Delevi. R. (2012). Assessment of the Factor Structure, Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2): 575-584.
- Chan, D. W. (2013). Subjective Well-Being of Hong Kong Chinese Teachers: The contribution of Gratitude, Forgiveness, and the Orientations to Happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Cheek, J. R., Bradley, L. J., Reynolds, J. & Coy, D. (2002). An Intervention for Helping Elementary Students Reduce Test Anxiet. *Professional School Counseling*, 6(2): 162-164.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1). 155-159.
- Cook, J. B. & Kaffenberger, C. J. (2003). Solution Shop: A Solution-Focused Counseling and Study Skills Program for Middle School. *Professional School Counseling*, 7(2): 116-123.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Trans., Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S. & Hackney, H. (2013). *Psikolojik Danışma, Stratejiler ve Müdahaleler*. Trans. Ed., Süleyman Doğan. Ankara: Pegem Akademi.
- Cornish, M. A. & Wade, N. A. (2015). A Therapeutic Model of Self-Forgiveness with Intervention Strategies for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93(1): 96-104.
- Cosgrove, L. & Konstam, V. (2008). Forgiveness and Forgetting: Clinical Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(1): 1-13.
- Cummins, P., Massey, L. & Jones, A. (2007). Keeping Ourselves Well: Strategies for Promoting and Maintaining Counselor Wellness. *Journal of Humanistic Counseling Education & Development*, 46, 35-49.
- Darmaki, F. R. (2004). Counselor Training, Anxiety, and Counseling Self-Efficacy: Implications for Training Psychology Students from United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality*, 32(5): 429-440.
- Demir, R. (2017). *Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Unpublished Master of Art Thesis. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E. (1995). *Who is Happy?* *Psychology Science*, 6(1): 10-17.
- Dilmaç, B. & Bozgeyikli, H. (2009). A Research on Subjective Well-Being and Decision Making of Teacher Candidates. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 11(1), 171-187.

- Doğan, T. & Totan, T. (2013). Psychometric Properties of Turkish Version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1): 21-28.
- Doğan, T., Sapmaz, F. & Çötök, N. A. (2013). Self-Criticism and Happiness. *Kastamonu Education Journal*, 21(1): 391-400.
- Eisenberg, S. & Delaney, D. J. (1998). *Psikolojik Danışma Süreci*. Trans., Necla Ören & Mehmet Takkaç. İstanbul: MEB.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: APA Books.
- Ergüner-Tekinalp, B. & Terzi, Ş. (2014). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166): 14-24.
- Frederickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Gençoğlu, C., Şahin, E. & Topkaya, N. (2018). General Self-Efficacy and Forgiveness of Self, Others, and Situations as Predictors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 605-626.
- Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S. & Özer, A. (2015). Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Farkındalık Düzeylerinin Belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- Gülcan, A. & Nedim-Bal, P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.
- Gupta, N. & Kumar, S. (2015). Significant Predictors for Resilience Among a Sample of Undergraduate Students: Acceptance, Forgiveness and Gratitude. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2): 188-191.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008) *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. Trans. Tuncay Ergene & Sevim Aydemir. Ankara: Mentis Publishing.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Harris, A. H., Thoresen, C. E. & Lopez, S. J. (2007). Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How. *Journal of Counseling & Development*, 85(1): 3-13.
- Howitt, D. & Cramer, D. (2014). *Research Methods in Psychology* (4th ed.). Harlow: Pearson
- İkiz, F. E, Mete-Oltu, B. & Asici, E. (2015). Beliefs of Counselor Trainees About Forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 15(2): 463-479.
- Kararımk, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 30-43.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A model Testing Study*. Unpublished Doctoral Thesis. Middle East Technical University, Ankara.

- Kaufman, P., Klein, S. & Frase, M. (1999). *Dropout Rates in the United States, 1997*. Statistical Analysis Report. U.S. Department of Education.
- Kelly, E. W. (1995). Counselor Values; A National Survey. *Journal of Counseling & Development*, 73(1): 648-653.
- Koknutphongchai, J. (2011). *Preparedness to Provide Therapy in Relation to Emotional Intelligence and Awareness*. Unpublished Master of Art Thesis. The Adler School of Professional Psychology.
- Legaree, T.A., Turner, J. & Lollis, S. (2007). Forgiveness and Therapy: A Critical Review of Conceptualizations, Practices, and Values Found in the Literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2): 192–213.
- Liem, J. H., Lustig, K. & Dillon, C. (2010) Depressive Symptoms and Life Satisfaction Among Emerging Adults: A Comparison of High School Dropouts and Graduates. *Journal of Adult Development*, 17(1): 33-44.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- McCann, L. & Pearlman, L. A. (1990) Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 131-149.
- Mencarini, L. & Sironi, M. (2012). Happiness, Housework and Gender Inequality in Europe. *European Sociological Review*, 28(2): 203–219.
- Moorhead, H. J. H., Gill, C., Minton, C. A. B. & Myers, J. E. (2012). Forgive and Forget? Forgiveness, Personality, and Wellness Among Counselors-In-Training. *Counseling and Values*, 57(1): 81-95.
- Mullet, E., Girard, M. & Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of Forgiveness. *European Psychologist*, 9, 78–86.
- Nes, R. B., Czajkowski, N., Roysamb, E., Reichborn-Kjennerud, T. & Tambs, K. (2008). Well-Being and Ill-Being: Shared Environments, Shared Genes? *The Journal of Positive Psychology*, 3(4): 253-263.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. New York: Cambridge University Press.
- Owen, I. R. (1993). On The Personal Life of the Psychotherapist and the Psychology of Caring. *Counselling Psychology Quarterly*, 6, 251-264.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5): 879–903.
- Pope, V. & Kline, W. B. (1999). The Personal Characteristics of Effective Counselors: What 10 Experts Think. *Psychological Reports*, 84(3): 1339–1344.
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D. & Vincent, K. (2014). Forgiveness: A Determinant of Adolescents' Happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9): 1119-1123.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3): 307–321.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: NY Free Press.

- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2): 164-176.
- Sink., C. A. & Stroh, H.R. (2003). Raising Achievement Test Scores of Early Elementary School Students Through Comprehensive School Counseling Programs. *Professional School Counseling*, 6(5): 350-364.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics*. Harlow: Pearson Education.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. & Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
- White, P. E. & Franzoni, J. B. (1990). A Multidimensional Analysis of the Mental Health of Graduate Counselors in Training. *Counselor Education and Supervision*, 29(4): 258-267.
- Williams, A. M., Helm, H. M. & Clemens, E. V. (2012). The Effect of Childhood Trauma, Personal Wellness, Supervisory Working Alliance, and Organizational Factors on Vicarious Traumatization. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(2): 33-153.
- Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy that can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3): 385-405.
- Yazıcı, H. & Altun, F. (2016). PDR Lisans Programlarının Üstün Yeteneklilere Dönük Psikolojik Danışma Becerilerinin Kazandırılması Açısından Değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1): 61-71.
- Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S. & Charney, D. S. (2006). Developing an Agenda for Translational Studies of Resilience and Vulnerability Following Trauma Exposure. *Annals New York Academy of Science*, 1071, 379-396.
- YÖK, (2019). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı. It was taken from https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Rehberlik_ve_Psikolojik_Danismanlik_Lisans_Programi.pdf on 7.11.2019.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI ADAYLARINDA MUTLULUĞUN YORDAYICISI OLARAK AFFETME VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÖZ

Bu araştırmada okul psikolojik danışmanı adaylarının mutluluk düzeylerinin kendini, diğerlerini, durumu affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin 6 ilinde bulunan devlet üniversitelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümlerinin dördüncü sınıflarında eğitimlerine devam etmekte olan, uygun örnekleme yoluyla seçilen 311 psikolojik danışman adayı öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının 227'si (%73) kadın, 84'ü (%27) erkektir. Öğrencilerin yaş aralığı 19 ile 34 arasında değişmekte olup ortalama yaşları 21.70'tir (S.S: 1.37). Çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Öznel Mutluluk Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Ego-Sağlamlığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, Mutluluk puanlarının en önemli yordayıcıları sırasıyla kendini affetme, psikolojik sağlamlık, durumu affetme ve cinsiyet olarak bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre; okul psikolojik danışmanı adaylarının cinsiyetleri ve yaşları kontrol edildiğinde, kendini ve durumu affetme düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları yüksek olan psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik danışman eğitiminde duyuşsal becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar için önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Okul psikolojik danışman adayı, mutluluk, affetme, psikolojik sağlamlık, psikolojik danışman eğitimi.

GİRİŞ

Teori ve uygulama boyutlarıyla psikolojik danışmanlık eğitiminde psikolojik danışmanlara duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alanlarda pek çok beceri kazandırmak amaçlanmaktadır. Bu beceriler, bir meslek elemanı olarak psikolojik danışmana mesleki yetkinlik kazandırmanın yanı sıra birey olarak da etkili yaşam becerileri sağlar (Koknutphongchai, 2011). Etkili bir psikolojik danışma süreci için psikolojik danışmanın kişisel nitelikleri ve yaşam deneyimleri de önemlidir (Corey, 2008). Çünkü bir psikolojik danışmanın en önemli gücü bir birey olarak kendisidir (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik danışmanın kendine ilişkin farkındalığı, psikolojik durumu ilişkili kişisel nitelikleri etkili bir psikolojik danışman olmasında önemli bir rol oynar (Rogers, 1961).

Psikolojik danışmanların kişisel nitelikleri konusunda pek çok özellik sıralanmaktadır (Eisenberg ve Delaney, 1998; Pope and Kline 1999; Corey, 2008; Hackney ve Cormier, 2008). Bilişsel, beceri temelli ve psikolojik/duyuşsal özellikleri içeren bu niteliklerin her bir boyutu, psikolojik danışma sürecinin sağlıklı işlemesine etki etmektedir. Alanyazında psikolojik danışmanların kişilik özellikleri iki açıdan ele alınmaktadır; ilki psikolojik danışma eğitiminin psikolojik danışmanların kişiliğine nasıl ve ne kadar etki ettiği ile ilgilidir (Pope ve Kline, 1999). Diğeri ise psikolojik danışma mesleğinin hangi kişilik özelliklerini gerektirdiği ile ilgilidir (Koknutphongchai, 2011). Psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma sürecinde terapötik koşul ve becerileri kullanarak bireylerin psikolojik sorunlarının üstesinden gelmelerine profesyonel anlamda yardımcı olurlar (Corey, 2008). Ancak danışan ve öğrencilerin güçlü yanlarını ortaya çıkarmak ile ilgili çalışmalar yapılırken psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde edindikleri becerileri kişilik özelliği olarak ne kadar içselleştirdikleri ile ilgili alan yazındaki boşluk özellikle okul psikolojik danışmanlığı kapsamında sınırlılığı ortaya çıkarmaktadır (Frederikson, 2001; Seligman, 2002).

Pope ve Kline (1999), psikolojik danışmanlık mesleğinin kabul ve eğitim sürecinde hangi kişilik özelliklerinin ele alınması gerektiği konusunda yaptıkları araştırmada sıcaklık, güven, sosyallik, samimiyet, açık fikirlilik, esneklik gibi özellikleri sıralamışlardır. Son olarak listeye sabır, duyarlılık, sempati, ilgi, duygusal istikrar, güvenilirlik, empati, tolerans, iş birliği, yetenek, beceriklilik gibi özellikleri kolay değerlendirilemeyen zor özellikler olarak eklemişlerdir. Hackney ve Cormier'in (2008) sınıflandırmasına göre ise bu özellikler; kişisel farkındalık ve anlayış, psikolojik bakımdan sağlıklı olma, kültürel farkındalık, açık fikirlilik, nesnellik, yetkinlik, güvenilirlik ve iletişimde çekicilik, cana yakınlık olarak sekiz başlıkta sıralanmaktadır. Bu özelliklerden kişisel farkındalık/kavrayış ve psikolojik bakımdan sağlıklı olma, psikolojik danışmanın duyuşsal-psikolojik özelliklerini ön plana çıkarmaktadır. Her ne kadar bazı araştırmalar (McCann ve Pearlman, 1990; White ve Franzoni, 1990; Owen, 1993; Arvey ve Uhlemann, 1996) psikolojik yardım mesleği mensuplarının, ruh sağlığı bakımından genel topluma göre daha dezavantajlı olduğuna dair sonuçlar ortaya koysa da psikolojik danışmanlar kendi kişisel sorunlarının çözümünde yetkin olmak durumundadırlar. Bir psikolojik danışmanın kişisel farkındalık ve anlayışa sahip olabilmesi için öncelikle kendini iyi tanıması, içgörü sahibi olması, psikolojik gereksinimlerinin farkında olması, duygusal farkındalık sahibi olması, güçlü ve zayıf yönlerinin ayrımını iyi yapabiliyor olması gerekmektedir (Corey, 2008; Hackney ve Cormier, 2008). Dolayısıyla kendi durumunu iyi yorumlayan, farkındalık düzeyi yüksek bir psikolojik danışman, psikolojik danışma sürecini sağlıklı biçimde yürütecek, danışanlarına daha fazla katkıda bulunacaktır. Bu anlamda etkili bir psikolojik

danışmanlık; alan bilgisi ile kişilik özelliklerini, kişisel farkındalığı ile teknik ve becerilerin bütünleştirilmesi ile sağlanabilir (Pope ve Kline 1999; Corey, 2008; Cormier ve Hackney, 2013).

Psikolojik danışmanların kendi yaşamlarındaki travmatik olaylarla ve danışma süreçlerindeki sorunlarla baş etme becerileri, duygusal, bilişsel, psikolojik özelliklerinin ve kişilerarası ilişkilerinin güçlenmesine aracılık etmektedir (Moorhead, Gill, Minton ve Myers, 2012; Williams, Helm ve Clemens, 2012). Psikolojik danışmanların kendi ruh sağlıklarının sağlıksız olması, onların mesleki performanslarını engelleyebilir ve sundukları ruh sağlığı hizmetlerinin kalitesini olumsuz anlamda etkileyebilir (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005). Psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan bir araştırmada aday psikolojik danışmanlar almış oldukları eğitimin kendi kişisel gelişimlerine yönelik katkıda bulunmasını beklemektedir (Aslan, Koç ve Büyüksevindik, 2018). Bu durum psikolojik danışman eğitiminin mesleki beceri temelini yanı sıra kişisel/duyuşsal bağlamına da önem verilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu araştırma, birey olarak psikolojik danışman adaylarının duyuşsal-psikolojik özellikleri bağlamında mutluluk düzeylerine ve bunun affetme ve psikolojik sağlamlığı ile ilişkisine odaklanacaktır. Mutluluk, affetme ve psikolojik sağlamlık aday psikolojik danışmanlar açısından kişisel/duyuşsal alanın önemli görülen özelliklerindedir (Kelly, 1995; Cummins, Massey ve Jones, 2007; Legaree, Turner ve Lollis, 2007; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Moorhead ve diğerleri 2012).

Araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan mutluluk, araştırmalarda olumlu duygular (Diener ve Seligman, 2002), akıl sağlığı (Liem, Lustig ve Dillon, 2010) ile ilişkilendirilen bir kavram olmuştur. Doğan, Sapmaz ve Çötök'a (2013) göre mutluluk olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alınmasıdır. Mutluluk düzeyi yüksek psikolojik danışmanlar, danışanlarını doğru bir şekilde anlayabilmek için kendi duygusal dünyalarına dair güçlü farkındalıklar oluşturmaktadır ve bu farkındalıkların psikolojik danışmanların, danışanlarına daha etkili danışmanlık yapmalarına etkisi olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden affetme, duygusal farkındalık, mutluluk, psikolojik sağlamlık vb. psikolojik özellikler bireyler açısından bir beceri, psikolojik bir özellik olarak değerlendirilirken; psikolojik danışmanlar açısından bu, mesleki bir beceri olarak ele alınmaktadır (Gençtanırım Kurt, Kızıldağ, Demirtaş Zorbaz ve Özer, 2015). Kişinin kendisini inciten birine karşı kızma, olumsuz yargılama, öfke ve nefret gibi hislerden vazgeçerek; o kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları hissetme çabası olarak açıklanan affetme (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Gençoğlu, Şahin ve Topkaya, 2018), psikolojik danışmanların temel değerlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Kelly, 1995; Legaree, Turner ve Lollis, 2007). Psikolojik danışmanların affetme olgusunu psikolojik danışma sürecinde ele almadan önce, bu kavramı çok iyi bilmeleri, affetme süreci, affetmenin kapsamı ve karmaşıklığı konusunda farkındalık sahibi olması önemli görülmektedir (Cosgrove ve Konstam, 2008; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2014; Cornish ve Wade, 2015; İkiz, Mete-Otlu ve Aşıcı, 2015). Harris, Thoresen ve Lopez'e (2007) göre affetme öğrenilebilir ve etkili bir danışmanlık becerisidir. Bu durum psikolojik danışmanlık öğrencilerinin eğitim sürecinde edindikleri danışmanlık becerilerinin geliştirilmesine ilişkin bilgi ve becerilerinin affetme üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Aşıcı ve Karaca, 2014).

Psikolojik sağlık kavramını ele alacak olursak, evrensel olarak kabul edilen bir psikolojik sağlık üzerinde fikir birliğine varılmış ortak bir tanım bulunmamakla birlikte (Karairmak, 2006), bireyin sıkıntı karşısında gelişmesine izin veren kişisel nitelikleri (Gupta ve Kumar, 2015), olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi psikolojik sağlık olarak adlandırılmaktadır. Cummins, Massey ve Jones, (2007) psikolojik danışmanların temelde güçlü bir psikolojik alt yapı ile kendi kişisel deneyimlerini ve zorluklarını dengelemek durumunda olduğunu ve psikolojik danışmanlar için psikolojik sağlamlığın gerekliliğini ifade etmektedirler. Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanan psikolojik sağlık, son yıllarda psikolojik yardım hizmeti veren meslek grupları için güncel ve önem taşıyan bir konu olarak göze çarpmaktadır (Karairmak, 2006). Psikolojik danışmanlık eğitimi, zaten insanın içinde var olan güçlere, başa çıkma yetisine ve gelişime açıklığına inanmayı ilke edinmiştir. Bu nedenle psikolojik sağlık kavramının psikolojik danışmanlar tarafından daha iyi anlaşılması ve uygulamalarında yer vermesi kaçınılmaz bir gerekliliktir (Karairmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Genel olarak bakıldığında affetme, psikolojik sağlık, mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar bu özelliklere sahip bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olduklarını, yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını, daha yaratıcı olduklarını, zamanlarını aktif ve üretken şekilde geçirdiklerini, doyum sağlayıcı kişilerarası ve duygusal ilişkiler kurduklarını göstermektedir (Diener ve Seligman, 2002).

Türkiye’de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarında yer alan derslerin içerikleri incelendiğinde kuramsal bilgilerin yanı sıra uygulamaya dönük becerilerin de geliştirilmesinin hedeflendiği görülmektedir (YÖK, 2019). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans mezunlarının genel olarak eğitim kurumlarında istihdam edilmeleri nedeniyle bu programlar okul psikolojik danışmanı yetiştirme odaklıdır (Yazıcı ve Altun, 2016). Okul psikolojik danışmanları okulda duygusal problemlerin azaltılmasından akademik başarının arttırılmasına, devamsızlıktan okulda şiddet problemlerinin çözülmesine kadar birçok role sahiptir. (Kaufman, Klein ve Frase, 1999; Cheek, Bradley, Reynolds ve Coy, 2002; Cook ve Kaffenberger, 2003; Sink ve Stroh, 2003). Okul psikolojik danışmanları başta akademik, kişisel/sosyal ve kariyer desteği olmak üzere pek çok alanda psikolojik danışmanlık hizmeti sunmaktadır. Dolayısı ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programlarına yapılacak katkı, öğrencilerin duygusal, sosyal veya davranışsal problemlerinin çözümünde yardımcı olunması, sağlıklı bir okul ikliminin oluşturulması ve öğrenci başarılarının artması gibi geniş bir yelpazede eğitim sistemine katkıda bulunacaktır. Diğer taraftan mutluluk, psikolojik sağlık ve affetme üzerinde pek çok detaylı araştırma yapılmış olmasına rağmen çok az çalışma psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve affetme durumlarına odaklanmıştır (Moorhead ve diğerleri, 2012; Berkland ve diğerleri, 2017). Alanyazında psikolojik danışmanlarda kişisel olarak hangi yönlerinin ne derecede önemli olduğunu ve güçlü yanlarının varlığının mesleğini nasıl etkilediği konusunda araştırmalar oldukça sınırlıdır (Allan, Owens ve Douglass, 2019). Bu nedenle, psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin, affediciliği ve psikolojik sağlamlığı ile ilişkisini incelemeyi hedefleyen bu araştırma, etkili bir psikolojik danışman eğitimi için bir veri sağlamasının yanı sıra, psikolojik danışman eğitiminin içeriğinden meslek elemanlarının psikolojik özelliklerine yönelik süreçlere de dikkati çekmesi bakımından önemli görülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırmada Türkiye’de devlet üniversitelerinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin kendini, diğerlerini, durumu affetme ve psikolojik sağlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlandığından korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Howitt ve Cramer’e (2014) göre korelasyon araştırmalar belirli bir zaman dilimi içerisinde belirli bir örnekleme, değişkenler arasındaki geçici ilişkileri herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlayan araştırma desenleridir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’nin farklı illerinde bulunan devlet üniversitelerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümlerinin dördüncü sınıflarında eğitimlerine devam etmekte olan 311 psikolojik danışman aday öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin 50’si (%16.1) Amasya Üniveristesi, 43’ü (%13.8) Atatürk Üniversitesi, 64’ü (%20.6) Hacettepe Üniversitesi, 76’sı (%24.4) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 37’si (%11.9) Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, 41’i (%13.2) İstanbul Teknik Üniversitesi öğrencisidir. Psikolojik danışman adayları uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışman adaylarının 227’si (%73) kadın, 84’ü (%27) erkektir. Öğrencilerin yaş aralığı 19-34 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 21.70’tir (S.S: 1.37).

Veri toplama araçları

Kişisel bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve eğitim almış oldukları üniversiteleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış formdur.

Affetme. Öğrencilerin affedicilik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ) kullanılmıştır. Araştırmacılar ölçeğin, üç faktörlü bir yapıdan oluştuğunu, bilişsel esneklik, olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkili, ruminasyon, düşmanlık ve öz almayla ise negatif yönlü ilişkili olduğunu bildirmiştir (Thompson ve diğerleri, 2005). Ölçeğin, Türkiye’de çeviri ve uyarlama çalışmaları ilk olarak üniversite öğrencileri üzerinde Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Daha sonraki yıllarda geçerlilik ve güvenilirliği daha büyük bir üniversite örnekleminde tekrar incelenmiştir (Bugay, Demir ve Delevi, 2012). Ölçeğin her iki çalışmada orijinal formda yer alan üç faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinde kabul edilebilir bir uyum düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla incelenen yapı geçerliliğinde uyum iyiliği indekslerinin Bugay ve Demir’ in (2010) çalışmasında (Kı-karenin serbestlik derecesine oranı (χ^2/sd): 2.33, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA): .06, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): .90, Uyum İyiliği İndeksi (GFI): .92), Bugay ve diğerleri’nin (2012) çalışmasında (χ^2/sd : 2.65, RMSEA: .04, CFI: .97, GFI: .96, Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karelerinin Karekökü (SRMR): .03) olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin kriter bağımlı geçerlilik çalışmasında ölçek toplam puanlarının orijinal çalışmayla benzer şekilde, yaşam doyumu puanlarıyla pozitif yönde, ruminasyon puanlarıyla ise negatif yönde ilişkili olduğu

bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010). Ölçeğin Türkçe formunun Bugay ve Demir (2010) tarafından bildirilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt ölçeği ve ölçeğin tamamı için sırasıyla .64, .79, .76 ve .81 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları kendini affetme alt ölçeği için .75, başkalarını affetme alt ölçeği için .78, durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. HAÖ affetmeyi, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutlarında ölçmeyi amaçlayan 18 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte üç alt faktör bulunmakta olup, her bir alt faktörde altı madde bulunmaktadır. Katılımcılar ölçek maddelerini *Beni Hiç Yansıtmıyor*'dan (1) *Beni tamamen yansıtıyor*'a (7) uzanan seçeneklerinden kendileri için en uygun olanı işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekte dokuz madde tersten kodlanmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan puanların artması kişinin o alt boyutta affediciliğinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar her bir alt boyut için 6 ile 42 arasında, ölçeğin bütünü için 18 ile 126 arasında değişmektedir. Kendini affetme alt ölçeğinden örnek bir madde "Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.", başkalarının affetme alt ölçeğinden örnek bir madde "Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.", durumu affetme ölçeğinden örnek bir madde ise "Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırim." şeklindedir.

Mutluluk. Öğrencilerin öznel mutluluk düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) kullanılmıştır. ÖMÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışmaları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan ve Totan (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmaları hem üniversite öğrencileri hem de yetişkin örnekleminde yapılan uygulamalarla geliştirilmiştir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek 4 maddeden oluşmakta ve puanlanması 7'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeğinde yapılmaktadır. Psikometrik özellikleri incelenirken yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin üniversite öğrencileri örnekleminde madde faktör yük değerlerinin .30-.78 arasında olduğu ve tek boyutlu yapının toplam varyansın %53.94'ünü açıkladığı bildirilmiştir (Doğan ve Totan, 2013). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre üniversite öğrencileri örnekleminde standardize edilmiş madde faktör yük değerlerinin .39- .81 arasında değiştiği ve tek faktörlü yapıya iyi bir uyum gösterdiği bildirilmiştir (Doğan ve Totan, 2013). ÖMÖ' den alınabilecek toplam puanlar 4 ile 28 arasında değişmekte olup, toplan puanların artması bireylerin mutluluk düzeylerinin arttığına işaret etmektedir. Öznel Mutluluk Ölçeğinden örnek bir madde "Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaşızın her şeyden keyif alırlar." şeklindedir. Ölçeğin Doğan ve Totan (2013) tarafından bildirilen Cronbach α iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı üniversite öğrencileri örnekleminde .65 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach α iç tutarlılık katsayısının .79 olduğu bulunmuştur.

Psikolojik Sağlık. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Kararımak (2007) tarafından Türkçeye uyarlanma çalışmaları gerçekleştirilen Ego-Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) kullanılmıştır. Ölçekte üçlü faktör yapısı toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ve yeniliklere açık olma şeklinde üçlü faktör yapısı bulunmaktadır. Üçlü faktör yapısı ile ölçekte açıklanan varyans oranı %47 sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Açıklayıcı faktör analizinden elde edilen üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Bireyin üç alt boyuttan aldığı puanların toplamı psikolojik sağlık puanını oluşturmaktadır. Ölçek alt boyutlar bağlamında ayrı ayrı ya da

toplam puan alınarak değerlendirilebilmektedir. Bu çalışmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri bütüncül olarak değerlendirilmesi amaçlandığından ölçeğin toplam puanları kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin alt boyut puanları yerine toplam puanın kullanılması önerilmektedir (Kararımk, 2007). ESÖ 14 maddeden oluşan 4'lü likert tipi ölçektir. Ölçekten alınacak puanlar 14 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach α ve test-tekrar test yöntemleri ile sınıanmıştır. Ölçek maddelerinden elde edilen Cronbach α değeri .80 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test iç güvenirlilik katsayısı .76 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kararımk, 2007). ESÖ'den örnek bir madde "Kendimi rahatlıkla oldukça "güçlü" kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim." şeklindedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Prosedür

Araştırmaya konu olan veriler 2017-2018 eğitim öğretim yılında toplanmıştır. Öğrenciler anketleri ilgili üniversitelerdeki öğretim elemanları ya da araştırmacının gözetimi ve denetimi altında gruplar halinde cevaplamıştır. Öğrencilere araştırmaya katılmanın gönüllü olduğu verdikleri cevapların gizli kalacağı ve araştırma amacı dışında kullanılmayacağı, araştırmacının başlangıcında, ortasında ya da sonunda araştırmadan herhangi bir yaptırıma uymadan çekilebilecekleri hakkında bilgi verilmiştir. Tüm öğrenciler anketleri gönüllü olarak cevaplamıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak yirmi dakika sürmüştür.

İstatistiksel İşlem

Tüm istatistiksel analizler SPSS 23 programında gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce kayıp ve aykırı değerler, kullanılan istatistiksel analizlerin varsayımları incelenmiştir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2014). Veri toplama araçları ilk olarak 332 kişiye uygulanmasına rağmen, veri toplama araçlarının büyük bir kısmını cevaplamayan 15 katılımcı verisetinden çıkarılmıştır. Verisetinde tek değişkenli aykırı değere rastlanmamıştır. Ancak altı çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek verisetinden çıkarılmıştır (Hair ve diğerleri, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2014). Bu nedenle analizler 311 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi vermek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, kendini, başkalarını, durumu affetme, psikolojik sağlık ve mutluluk puanları arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyeti ve yaşı kontrol edildiğinde kendini, başkalarını, durumu affetme ve psikolojik sağlık puanlarının mutluluk puanlarını ne düzeyde yordadığını belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizinin varsayımları olan normallik, doğrusallık, regresyon hatalarının normalliği, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık varsayımları uygun analizlerden önce incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (Hair ve diğerleri, 2014). Tüm analizlerde Tip I hata payını etkili bir şekilde kontrol etmek amacıyla anlamlılık düzeyi $p < .01$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri ve açıklanan varyans oranlarının yorumlanmasında Cohen (1992) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu araştırma Türkiye’de devlet üniversitelerinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin kendini, diğerlerini, durumu affetme ve psikolojik sağlık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Tablo 1’de değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cinsiyet	1						
2. Yaş	-.15*	1					
3. Kendini Affetme	.05	.06	1				
4. Başkalarını Affetme	.05	-.01	.29**	1			
5. Durumu Affetme	-.08	.10	.67**	.44**	1		
6. Psikolojik Sağlık	.00	.08	.52**	.29**	.47**	1	
7. Mutluluk	.11	.07	.55**	.14	.48**	.49**	1
Ortalama	1.73	21.70	29.23	26.70	28.37	38.36	17.80
Standart Sapma	.44	1.37	5.35	6.09	5.48	5.27	4.27

Not: Cinsiyet değişkeni 1: Erkek, 2: Kadın şeklinde kodlanmıştır. Cinsiyet değişkenine ilişkin korelasyon değerleri aynı zamanda nokta çift serili korelasyon değerlerine eşittir., $p < .01^*$, $p < .001^{**}$.

Tablo 1’de görüldüğü gibi, mutluluk puanları cinsiyet ($r = .11$, $p > .01$), yaş ($r = .07$, $p > .01$) ve başkalarını affetme ($r = .14$, $p > .01$) puanlarıyla ilişkili değilken, durumu affetme ($r = .48$, $p < .001$) ve psikolojik sağlık puanlarıyla ($r = .49$, $p < .001$) orta düzeyde, kendini affetme ($r = .55$, $p < .001$) puanlarıyla yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

Katılımcıların cinsiyetleri ve yaşları kontrol edildiğinde, kendini, başkalarını ve durumu affetme puanları ve psikolojik sağlık puanlarının mutluluk puanlarını ne düzeyde yordadığını belirleyebilmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilk aşamada cinsiyet ve yaş değişkenleri, ikinci aşamada kendini, başkalarını ve durumu affetme puanları ve psikolojik sağlık puanları dahil edilmiştir. Tablo 2’de mutluluk puanlarına ilişkin gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2 Mutluluk Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	Aşama 1					Aşama 2				
	B	SH	β	t	p	B	SH	β	t	p
Sabit	9.36	4.32		2.28	.024	-4.03	3.49		-1.15	.249
Cinsiyet	1.23	.55	.13	2.24	.026	1.22	.44	.13	2.76	.007*
Yaş	.29	.18	.09	1.64	.103	.10	.14	.03	.69	.491
Kendini Affetme						.24	.05	.30	4.61	.001**
Başkalarını Affetme						-.08	.04	-.12	-2.38	.018
Durumu Affetme						.16	.05	.21	3.14	.002*
Psikolojik Sağlık						.22	.04	.27	5.01	.001**
R^2	.02					.39				

Düz R^2	.02	.38
SH	4.23	3.36
F	3.38	32.73
$F(sd_1, sd_2)$	2, 308	6, 304
ΔR^2		.37
$\Delta R^2 F$		46.41
$\Delta R^2 F(sd_1, sd_2)$		4, 304

Not: SH: Standart Hata, $p < .01^*$, $p < .001^{**}$.

Hiyerarşik regresyon analizine ilk aşamada girilen cinsiyet ve yaş değişkenleri toplam varyansın yaklaşık olarak %2'sini açıklamaktadır ve bu değişim anlamlı değildir ($F(2, 308) = 3.38, p > .01, \Delta R^2 = .02$). İkinci aşamada regresyon denkleminde girilen kendini, başkalarını ve durumu affetme puanları ve psikolojik sağlamlık puanlarının açıklanan varyansa katkısı anlamlıdır ve cinsiyet ve yaş değişkenlerinin açıkladığı varyansa ek olarak mutluluk puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %37'sini açıklamaktadır ($F(4, 304) = 46.41, p < .001, \Delta R^2 = .37$). Oluşan son modelde ($F(6, 304) = 32.73, p < .001, \Delta R^2 = .39$), cinsiyet ($\beta = .13, t(304) = 2.76, p < .01$), kendini affetme ($\beta = .30, t(304) = 4.61, p < .001$), durumu affetme ($\beta = .21, t(304) = 3.14, p < .01$) ve psikolojik sağlamlık ($\beta = .27, t(304) = 5.01, p < .001$) mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Mutluluk puanlarının en önemli yordayıcıları sırasıyla kendini affetme, psikolojik sağlamlık, durumu affetme ve cinsiyettir. Başka bir ifadeyle, bu örnekte katılımcıların cinsiyetleri ve yaşları kontrol edildiğinde, kendini ve durumu affetme düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları yüksek olan psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeyleri de yüksektir. Aynı zamanda, kadın cinsiyetine sahip bir psikolojik danışman adayı olmak mutluluk puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada Türkiye'de devlet üniversitelerinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin kendini, diğerlerini, durumu affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik danışman adaylarının mutluluk puanlarının en önemli yordayıcıları sırasıyla kendini affetme, psikolojik sağlamlık, durumu affetme ve cinsiyet olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu örnekte katılımcıların cinsiyetleri ve yaşları kontrol edildiğinde, kendini ve durumu affetme düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları yüksek olan psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, kadın cinsiyetine sahip bir psikolojik danışman adayı olmak mutluluk puanlarıyla pozitif yönde ilişkilidir.

Ulaşılabilen literatürde psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ve mutluluk düzeylerini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, psikolojik danışmanların affetme düzeylerini ve biçimlerini ele alan araştırmalar mevcuttur (Mullet, Girard ve Bakhshi, 2004; Morhead ve diğerleri, 2012). Affetmenin stres verici durumlar sonucunda negatif duygulanımların yerine pozitif duygulanımların oluşumunu desteklediği, bu bağlamda bireylerin geleceğe yönelik olumlu duygu ve davranışlar sergilemesinde aracı bir kişilik özelliği olduğu vurgulanmaktadır (Worthington ve Scherer, 2004). Başka bir ifadeyle, duygu odaklı baş etme becerisi olarak affetme, stres verici yaşam olaylarına karşı empati, şefkat, sempati gibi olumlu duygulanımların kazanımını sağlamaktadır (Worthington ve Scherer, 2004). Bu bağlamda bu araştırmada da psikolojik danışmanların kendini ve durumu affedebilmeleri olumlu duygular yaşamalarını sağlayarak mutluluk düzeylerinin

arttırmalarına yardımcı olabilir. Psikolojik danışman adaylarıyla gerçekleştirilmemiş olmasına rağmen, araştırma bulguları literatürde farklı örneklerde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarını da destekler niteliktedir. Örneğin, bu araştırma bulguları Rana, Hariharan, Nandinee ve Vincent (2014) tarafından gerçekleştirilen ve affetmenin mutluluğu pozitif bir yordayıcısı olduğunu gösteren araştırma sonuçlarının destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarını destekleyen başka bir çalışmada ise, Chan (2013), Çinli öğretmenlerin affetme düzeyleri ile yaşam doyumu ve mutluluk ilişkisini incelemiş ve affetmenin mutluluğun ve öznel iyi oluşun anlamlı pozitif bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın mutluluk düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu alan yazında gerçekleştirilen benzer çalışmaları destekler niteliktedir. Cummins, Massey ve Jones, (2007) psikolojik danışmanlık mesleğinin temelinde, başkalarının duygularıyla meşgul olmak için enerjiyi sürekli toplamak, aynı zamanda iş dışında kendi kişisel deneyim ve zorluklarını dengelemek ihtiyacı için psikolojik sağlamlığın aracı bir faktör olduğunu ve psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıklarına göre kendilerini daha pozitif duygu durumunda hissettikleri tespit edilmiştir. Benzer şekilde Darmaki (2004), psikolojik danışmanlar için psikolojik sağlamlığın gerekliliğini ifade etmiştir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlık deneyimlerine ilişkin süreçleri etkili bir biçimde sürdüren danışmanların daha sağlıklı ve güçlü psikolojik özellikler gösterdiği tespit edilmiştir. Aslan, Koç ve Büyüksevindik (2018), psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlık ve olumlu duygulanımları ile ilişkisini inceledikleri çalışmada insanlara yardımcı olma, donanımlı bir psikolojik danışman olabilme, kişisel gelişimin, insan psikolojisini doğru olarak anlayabilme, psikolojiye ilişkin daha fazla dersin olması, istihdam olanaklarının geniş olması, eğitiminin ilgi çekici olması, nitelikli bir eğitim alabilme beklentileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yehuda ve ark., (2006), psikolojik sağlamlığı sıkıntılı ve olumsuz yaşantılara işlevsel tepki verebilme yeteneği olarak açıklamaktadır. Richardson (2002), aktif başa çıkma stratejisi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Demir (2017) öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşamda anlam ve yaşam doyum düzeylerini incelemiştir. Araştırmada mutluluğun ümit, ilgi, güven gibi olumlu duygularla olumlu ilişkisi bulunmuştur. Noddings'e (2003) göre eğitimin en önemli amacı mutlu bireylerin yetiştirilmesine yardımcı olmaktır. Öğrencilerin olumlu gelişimlerini destekleyecek, olumlu duygular yaşamasına yardımcı olacak faktörlerin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu noktada okullarda okul psikolojik danışmanları en etkili faktörlerden biri olarak görülmektedir. Seligman (2002), pozitif okul yapısı kapsamında öğrenci, veli, yönetici, öğretmen çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmaların okul psikolojik danışmanlarını da kapsamı gerektiğine vurgulamaktadır. Bu noktada psikolojik danışmanların affetme ve psikolojik sağlamlık gibi olumlu kişilik özelliklerinin geliştirilmesinin önemi karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu psikolojik danışman adaylarının mutluluklarını yordayan bir diğer faktör cinsiyet olarak tespit edilmiştir. Kadın cinsiyete sahip olmanın psikolojik danışman adaylarının mutluluğunu yordadığı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen (Mencarini ve Sironi, 2012; Gülcan ve Nedim-Bal, 2014; Arrosa ve Gandelman, 2015) araştırmalarla birlikte desteklemeyen (Argyle ve Lu, 1990; Diener, 1995; Tuzgöl-Dost, 2006; Aydemir, 2008; Nes, Czajkowski, Roysamb, Reichborn-Kjennerud ve Tambs, 2008; Tuzgöl-Dost, 2010) araştırma bulguları da görülmektedir. Türkiye'de Dilmaç ve Bozgeyikli (2009), öğretmen

adaylarıyla yapmış oldukları çalışmada kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek mutluluk puanlarına sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Kadın psikolojik danışman adaylarının mutluluk düzeylerinin yüksek olması toplumsal normlar bağlamında değerlendirilebilir. Kadın psikolojik danışman adaylarının Rehberlik ve Psikolojik Danışma gibi bir alanda eğitim görmesi, bununla bağlantılı olarak geleceğe yönelik meslek sahibi olacak olmaları kazandıkları bir hak bağlamında değerlendirilebilir. Daha önce de ifade edildiği gibi mutluluk birçok olumlu kişilik özelliği ile ilişkilidir. Peterson ve Seligman (2004) yaşanan durumları olumlu anlamlandırmanın mutluluğu meydana getirdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda kadın psikolojik danışmanların özellikle meslek yaşamına ve eğitim gördükleri bölüme ilişkin olumlu beklentileri bu farkı oluşturduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak psikolojik danışmanlar danışanlarıyla stress verici olumsuz yaşam olaylarını danışma sürecinde ele alarak olumlu duygulanımları oluşturmalarını sağlamaktadır. Ancak mutluluk, psikolojik sağlık ve affedicilik gibi olumlu duygulanım ve kişilik özelliklerine sahip olmama durumunda danışanlarına etkili danışma hizmeti nasıl sunabilecekleri sorusunu beraberinde getirmektedir. Daha önce de ifade edildiği gibi eğitim sürecinde sunulan terapötik beceriler kişilik özelliği olarak içselleştirmesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda eğitim sürecine paralel olarak psikolojik danışmanların mutluluk düzeylerine etki edecek olumlu kişilik özelliklerin kazanımını sağlayacak psikolojik danışma ve duyuşsal-psikolojik özellikleri destekleyecek eğitimlerin verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları söz konusudur. İlk sınırlılık bu çalışma Türkiye'de devlet üniversitelerinde sınırlı sayıda üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu nedenle bu çalışmanın dış geçerliliği düşüktür. İkinci sınırlılık, bu çalışmada korelasyonel bir araştırma tasarımının kullanılmış olmasıdır. Her ne kadar korelasyonel bir araştırma tasarımı incelenen örnekte mevcut durum hakkında bilgi sağlamasına rağmen, bulgular arasında nedensellik sağlanamaz; yalnızca olası riskler veya koruyucu faktörler hakkında bilgi verebilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda boylamsal çalışmaların yapılması yararlı olabilir. Son olarak, verilerin toplandığı öz bildirim ölçeklerinin sosyal cazibe gibi bir dizi genel yöntem yanlılığına yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Podsakoff, MacKenzie, Lee ve Podsakoff, 2003).

ETİK METNİ

"Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir."

KAYNAKÇA

Allan, B. A., Owens, R. L. ve Douglass, R. P. (2019). Character Strengths in Counselors: Relations with Meaningful Work and Burnout. *Journal of Career Assessment*, 27(1): 151-166.

Argyle, M. ve Lu, L. (1990). The Happiness of Extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(10): 1011-1017.

Arrosa, M. L. ve Gandelman, N. (2015). Happiness Decomposition: Female Optimism. *Journal of Happiness Studies*, 17, 731-756.

- Arvay, M. J. ve Uhlemann, M. R. (1996). Counsellor Stress in the Field of Trauma: A Preliminary Study. *Canadian Journal of Counselling*, 30(3): 193-210.
- Aşıcı, E. & Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. *International Journal of Social Science*, 27(1): 489-505
- Aslan, A. M. Koç, H. ve Büyüksevindik, B. (2018). Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Programı 1.Sınıf Öğrencilerinin Programa İlişkin Beklentileri. *Manas Journal of Social Studies*, 7(3): 143-160.
- Aydemir R. E. (2008) *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Berkland, B. E., Werneburg, B. L., Jenkins, S. M., Friend, J. L., Clark, M. M., Rosedahl, J. K., Limburg, P. J., Riley, B. A., Lecy, D. R. ve Sood. A. (2017). A Worksite Wellness Intervention: Improving Happiness, Life Satisfaction, and Gratitude in Health Care Workers. *Mayo Clin Proc Inn Qual Out*, 1(3): 203-210.
- Block, J. ve Kremen, A. (1996). IQ and Ego Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A., Demir, A. ve Delevi. R. (2012). Assessment of the Factor Structure, Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2): 575-584.
- Chan, D. W. (2013). Subjective Well-Being of Hong Kong Chinese Teachers: The contribution of Gratitude, Forgiveness, and the Orientations to Happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30.
- Cheek, J. R., Bradley, L. J., Reynolds, J. ve Coy, D. (2002). An Intervention for Helping Elementary Students Reduce Test Anxiet. *Professional School Counseling*, 6(2): 162-164.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1). 155-159.
- Cook, J. B. ve Kaffenberger, C. J. (2003). Solution Shop: A Solution-Focused Counseling and Study Skills Program for Middle School. *Professional School Counseling*, 7(2): 116-123.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Çev., Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cormier, S. ve Hackney, H. (2013). *Psikolojik Danışma, Stratejiler ve Müdahaleler*. Çev. Ed., Süleyman Doğan. Ankara: Pegem Akademi.
- Cornish, M. A. ve Wade, N. A. (2015). A Therapeutic Model of Self-Forgiveness with Intervention Strategies for Counselors. *Journal of Counseling ve Development*, 93(1): 96-104.
- Cosgrove, L. ve Konstam, V. (2008). Forgiveness and Forgetting: Clinical Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(1): 1–13.
- Cummins, P., Massey, L. ve Jones, A. (2007). Keeping Ourselves Well: Strategies for Promoting and Maintaining Counselor Wellness. *Journal of Humanistic Counseling Education & Development*, 46, 35–49.
- Darmaki, F. R. (2004). Counselor Training, Anxiety, and Counseling Self-Efficacy: Implications for Training Psychology Students from United Arab Emirates University. *Social Behavior and Personality*, 32(5): 429-440.

- Demir, R. (2017). *Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Diener, E. (1995). *Who is Happy? Psychology Science*, 6(1): 10-17.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). A Research on Subjective Well-Being and Decision Making of Teacher Candidates. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. ve Totan, T. (2013). Psychometric Properties of Turkish Version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1): 21-28.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). Self-Criticism and Happiness. *Kastamonu Education Journal*, 21(1): 391-400.
- Eisenberg, S. ve Delaney, D. J. (1998). *Psikolojik Danışma Süreci*. Çev., Necla Ören ve Mehmet Takkaç. İstanbul: MEB.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: APA Books.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2014). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166): 14-24.
- Frederickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Gençoğlu, C., Şahin, E. ve Topkaya, N. (2018). General Self-Efficacy and Forgiveness of Self, Others, and Situations as Predictors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 605-626.
- Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S. ve Özer, A. (2015). Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Farkındalık Düzeylerinin Belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- Gülcan, A. ve Nedim-Bal, P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.
- Gupta, N. ve Kumar, S. (2015). Significant Predictors for Resilience Among a Sample of Undergraduate Students: Acceptance, Forgiveness and Gratitude. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2): 188-191.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008) *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. Çev. . Tuncay Ergene, ve Sevim Aydemir. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Harris, A. H., Thoresen, C. E. ve Lopez, S. J. (2007). Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How. *Journal of Counseling & Development*, 85(1): 3-13.
- Howitt, D. ve Cramer, D. (2014). *Research Methods in Psychology* (4th ed.). Harlow: Pearson
- İkiz, F. E, Mete-Oltu, B. ve Asici, E. (2015). Beliefs of Counselor Trainees About Forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 15(2): 463-479.

- Karairmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 30-43.
- Karairmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 129-142.
- Karairmak, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kaufman, P., Klein, S. ve Frase, M. (1999). *Dropout Rates in the United States, 1997*. Statistical Analysis Report. U.S. Department of Education.
- Kelly, E. W. (1995). Counselor Values; A National Survey. *Journal of Counseling & Development*, 73(1): 648-653.
- Koknutphongchai, J. (2011). *Preparedness to Provide Therapy in Relation to Emotional Intelligence and Awareness*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.. The Adler School of Professional Psychology.
- Legaree, T.A., Turner, J. ve Lollis, S. (2007). Forgiveness and Therapy: A Critical Review of Conceptualizations, Practices, and Values Found in the Literature. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(2): 192–213.
- Liem, J. H., Lustig, K. ve Dillon, C. (2010) Depressive Symptoms and Life Satisfaction Among Emerging Adults: A Comparison of High School Dropouts and Graduates. *Journal of Adult Development*, 17(1): 33-44.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- McCann, L. ve Pearlman, L. A. (1990) Vicarious Traumatization: A Framework for Understanding the Psychological Effects of Working with Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 131-149.
- Mencarini, L. ve Sironi, M. (2012). Happiness, Housework and Gender Inequality in Europe. *European Sociological Review*, 28(2): 203–219.
- Moorhead, H. J. H., Gill, C., Minton, C. A. B. ve Myers, J. E. (2012). Forgive and Forget? Forgiveness, Personality, and Wellness Among Counselors-In-Training. *Counseling and Values*, 57(1): 81-95.
- Mullet, E., Girard, M. ve Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of Forgiveness. *European Psychologist*, 9, 78–86.
- Nes, R. B., Czajkowski, N., Roysamb, E., Reichborn-Kjennerud, T. ve Tambs, K. (2008). Well-Being and Ill-Being: Shared Environments, Shared Genes? *The Journal of Positive Psychology*, 3(4): 253-263.
- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. New York: Cambridge University Press.
- Owen, I. R. (1993). On The Personal Life of the Psychotherapist and the Psychology of Caring. *Counselling Psychology Quarterly*, 6, 251-264.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5): 879–903.
- Pope, V. ve Kline, W. B. (1999). The Personal Characteristics of Effective Counselors: What 10 Experts Think. *Psychological Reports*, 84(3): 1339–1344.

- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D. ve Vincent, K. (2014). Forgiveness: A Determinant of Adolescents' Happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9): 1119-1123.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3): 307-321.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: NY Free Press.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R. ve Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2): 164-176.
- Sink., C. A. ve Stroh, H.R. (2003). Raising Achievement Test Scores of Early Elementary School Students Through Comprehensive School Counseling Programs. *Professional School Counseling*, 6(5): 350-364.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics*. Harlow: Pearson Education.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective Well-Being Among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
- White, P. E. ve Franzoni, J. B. (1990). A Multidimensional Analysis of the Mental Health of Graduate Counselors in Training. *Counselor Education and Supervision*, 29(4): 258-267.
- Williams, A. M., Helm, H. M. ve Clemens, E. V. (2012). The Effect of Childhood Trauma, Personal Wellness, Supervisory Working Alliance, and Organizational Factors on Vicarious Traumatization. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(2): 33-153.
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy that can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3): 385-405.
- Yazıcı, H. ve Altun, F. (2016). PDR Lisans Programlarının Üstün Yeteneklilere Dönük Psikolojik Danışma Becerilerinin Kazandırılması Açısından Değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1): 61-71.
- Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S. ve Charney, D. S. (2006). Developing an Agenda for Translational Studies of Resilience and Vulnerability Following Trauma Exposure. *Annals New York Academy of Science*, 1071, 379-396.
- YÖK, (2019). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programı. 7.11.2019 tarihinde https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Rehberlik_ve_Psikolojik_Danismanlik_Lisans_Programi.pdf adresinden alınmıştır.