



HETEROTOPIC VIEW

Journal homepage: www.heterotopicview.com

HETEROTOPIC
VIEW
Social Science Journal

Türkiye’de Pozitif Psikolojinin Eğitimde Kullanılmasına Yönelik Gereklilikler

Requirements Related to the Use of Positive Psychology in Education in Turkey

Nebile EROĞUL¹

Makale Bilgisi

Gönderildiği Tarih

24.11.2024

Kabul Edildiği Tarih

15.12.2024

Article Info

Date Received

24.11.2024

Date Accepted

15.12.2024

Anahtar Sözcükler

Pozitif psikoloji, Eğitim, Öznel iyi oluş, Karakter güçleri, Pozitif güçler

Keywords

Positive psychology, Education, Subjective well being, Strengths of character, Positive strengths

Öz. Öznel iyi oluş, iyimserlik, umut, pozitif güçler ve karakter güçleri gibi kavramlarla harmanlanan pozitif psikoloji, egemen psikoloji anlayışından farklı olarak bireyin problem alanlarına değil güçlü yönlerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji öğrenci davranışlarında veya akademik başarıda ortaya çıkan güçlü yönlere vurgu yapmaktadır. Bu çalışmada, pozitif psikolojinin eğitimde kullanımına ilişkin gerekliliklerin tartışılması ve pozitif psikolojinin pratik ve uygulanabilir çıktılarının okullarda davranış ve başarı ile ilgili alanlarda nasıl önemli değişimlere yol açacağına dikkat çekilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nitel bir yöntem benimsenmiştir. Bu çalışmada ele alınan pozitif psikolojinin eğitimde kullanılmasıyla ilgili tartışma kapsamında Millî Eğitim Bakanlığı politikaları ile ilgili dokümanlar içerik analizi ile pozitif güçler ve karakter güçleri bakımından analiz edilmiştir. Sınıf Rehberlik Programı’nda (2020) azim ve kararlılık, öğrenme aşkı, merak, umut ve iyimserlik, nezaket, sosyal zekâ, yaşam coşkusu, cesaret, tedbirlilik, affedicilik, şükran duyma, mizah gibi karakter güçlerine vurgu yapılmaktadır. MEB Psikososyal Destek Projesi’nde öz farkındalık becerisinin pozitif psikoloji alanı kapsamına girdiği tespit edilmiştir. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024)’nde ise pozitif psikolojinin grup düzeyinde mütevazılık, sorumluluk, tasarruf, vatanseverlik, yardımseverlik gibi alanlarına yönelik erdem-değer-eylemleri ön plana çıkartırken pozitif psikolojinin bireysel düzeyine yönelik iyi-oluş, memnuniyet, tatmin olma, umut, iyimserlik, mutluluk ve akışta kalmak gibi karakter güçlerine yer vermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak okullarda akademik başarı yanında hayatından doyum alan, kendi benliğinin farkında ve umut sahibi bireylerin yetiştirilmesi için öğrencilerin pozitif güçlerinin desteklenmesi ve bunun da okul, sınıf ve ders temelli etkinliklerle sağlanması önerilmektedir.

Abstract. Blended with concepts such as subjective well being, optimism, hope, positive strengths and strengths of character, positive psychology focuses on the strong aspects of individuals rather than their problem areas, unlike the dominant sense of psychology. In this context, positive psychology emphasizes the strengths that emerge in student behavior or academic achievement. In this study, it was aimed to discuss the requirements related to the use of positive psychology and draw attention to how practical and applicable outcomes of positive psychology would lead to significant changes in the behavioral and success related areas in schools in education. In the present study, a qualitative method was adopted. Within the scope of the discussion on the use of positive psychology in education, documents related to the policies of the Ministry of National Education were analyzed in terms of positive forces and character strengths through content analysis. The Classroom Guidance Program (2020) stresses strengths of character such as ambition and determination, love for learning, curiosity, hope and optimism, kindness, social intelligence, life force, courage, discretion, forgiveness, sense of gratitude and humor. It was determined that in The Ministry of National Education Psychosocial Support Project, self-awareness skill was within the scope of positive psychology. The Education Model of Türkiye Century (2024) featured virtues-values-actions of positive psychology related to the areas such as modesty, responsibility, saving, patriotism and benevolence at group level. However, it did not include strengths of character of positive psychology such as well being, pleasure, satisfaction, hope, optimism, happiness and remaining in the flow, which concern the individual level. As a consequence, it is recommended that positive aspects of students be supported through school, class and course based activities, so that individuals with not only academic achievement, but also life satisfaction, self-awareness and hope will be raised in schools.

¹ Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara



1. Giriş

Pozitif psikoloji bireyin zayıf yönleri yerine güçlü yönlerine, problemleri yerine çözüm gücüne odaklanan bir yaklaşım olarak eğitim alanında yaşanan sorunların çözümüne farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Bununla birlikte pozitif psikoloji öznel iyi oluş, iyimserlik, umut, pozitif güçler ve karakter güçleri gibi kavramlara odaklı bir yaklaşım olarak eğitimde öğrencinin zayıf yanlarına değil güçlü yanlarına, başarısızlık yerine başarılı yönlerine yoğunlaşmaktadır.

Pozitif öznel deneyim ve olumlu bireysel özellikler yaşam kalitesini iyileştirmeyi, yaşamın kısır ve anlamsız olduğuna yönelik düşünceleri önlemeyi sağlamaktadır. Psikoloji disiplininin, bireylerin yaşamındaki olumsuz taraflar ve patolojiler üzerinden ilerleyerek sorunları çözmeye odaklanması yanında birey için hayatı yaşanmaya değer kılan olumlu özellikleri de göz önünde bulundurduğu bilinmektedir. Bu bağlamda bireylerde umut, bilgelik, yaratıcılık, geleceğe yönelik farkındalık, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi olumlu yönler ön plana çıkartılmaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu kapsamda pozitif psikoloji, eğitim süreçlerinde mutluluğu neyin mümkün kıldığını, özerklik ve öz düzenlemenin etkilerini, iyimserlik ve umudun sağlığı nasıl etkilediğini, bilgeliğin nelerden oluştuğunu, yetenek ve yaratıcılığın nasıl meyve verdiğini ele alarak tartışmaya açabilmektedir. Böylelikle öğrencilerde sağlıklı bir ruhsal gelişim ve dayanıklılığın oluşmasına imkân tanımaktadır.

Pozitif psikolojinin çıktılarının eğitimde öğrencilerin bireysel yaşamlarında kalıcı bir yaşantı hâline gelmesi açısından alanda gerek kuramsal gerek uygulama boyutunda önemli eksiklikler bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin pratik ve uygulanabilir çıktıları ile okullarda öğrencilerin davranışsal ve başarı alanında önemli değişimler yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Pozitif psikolojinin eğitimde kullanımı öğrencilerin derslerde başarılarının artmasını, kitap okuma alışkanlıklarının yerleşmesini, öğrencilerin yaratıcı yazarlık becerilerinin gelişmesini ve sınıftaki istenmeyen davranışlarının azaltılmasını sağlamaktadır. Buna ek olarak pozitif psikolojinin eğitimde kullanılması öğrencilerin kendi benliklerini tanımalarına, sosyal, duyuşsal ve duygusal olmayan davranışsal zorluklarla baş edilmesine, öğrencilerin olumsuz davranışlarının azalmasına yönelik önemli katkılar sağlamaktadır (Swinson & Harrop, 2012).

İnsancıl psikoloji temeline dayanan pozitif psikoloji, kişisel karar verme deneyimleri ile yakından ilgilenmektedir (Hoy & Tarter, 2011). Pozitif psikolojinin temelinde felsefi bağlam olarak fenomenolojiden söz edilmektedir. Fenomen, bireyin kendini ve dış dünyasını algılamasında kendine özgü olan bireysel deneyimine verilen isimdir. Psikolojide fenomenolojik yaklaşım, bireyin davranışlarını anlayabilmek için onun kendine özgü algılayışını ve yaşantısını bilmenin gerekliliğini savunmaktadır (Cüceloğlu, 1993, s. 32). Fenomenolojik yaklaşımın temsilcileri, kuram geliştirmekten ya da davranışı önceden kestirmekten daha çok, bireylerin içsel yaşamlarını ve deneyimlerini açıklamakla ilgilenmektedirler (Atkinson vd., 2002).

Pozitif psikoloji kavramı Seligman (1999) tarafından ilk kez ifade edilmiştir. Ancak kavramın temelinde olan insancıl psikolojinin öncüleri olarak Rogers (1947, 1959), Maslow, May, Fromm gibi yazarların, çalışmaları ile pozitif psikolojinin habercileri oldukları da genel bir kabul görmektedir. Maslow (1943) "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" kuramında, bireylerin yaşamlarında birtakım hedefler belirleyerek yaşamlarına yön verdiklerini belirtmektedir. Bu hiyerarşinin son basamağı kendini gerçekleştirme basamağıdır. Bu basamağa gelmeden önce bireyin en temel olan fiziksel, güvenlik, ait olma ve sevgi, değer ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir. Maslow'a göre ihtiyaçlar, bireylerin yaşamın her aşamasında yerine getirmesi gereken bir olgu olarak ifade edilmektedir. Beş ayrı adımda açıklanan "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" teorisine göre insanların ihtiyaçları aşamalandırılır ve bireyin bir üst basamağa geçebilmesi için alt basamaktaki ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanması gerekir. Bu durumda bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için alt basamakları tamamlaması önemlidir. Maslow (2001) insan doğasının kötü olmadığını, daha ziyade iyi veya nötr olduğunu düşünmektedir. Maslow (1954)'a göre birey ancak gerçekten neye ihtiyacı olduğunu bilerek özgün ve mutlu bir varoluş biçimi geliştirebilir. Birey, içinde yaşadığı toplumsal bağlam içerisinde kendi varlığını inşa eder ve kendini yaratır (Aydın, 2008). Aslında tüm insanların ulaşmaya çalıştığı tek nihai değer; kendini tamamlama, bütünsellik, psikolojik sağlık, bireyselleşme, özerklik, yaratıcılık ve üretkenlik gibi çeşitli şekillerde adlandırılan kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Maslow, 2001).

Maslow (1954, 2001) kendini gerçekleştiren insanın özelliklerini şöyle sıralamıştır:

- “1) Gerçeği olumlu biçimde algılar ve belirsizliğe katlanabilirler. 2) Kendini, başkalarını ve olayları olduğu gibi kabul ederler. 3) Düşünce, duygu ve davranışları içtendir. 4) Kendi üzerinde yoğunlaşmaktan çok; sorun, olgu ve süreçler üzerinde yoğunlaşırlar. 5) İyi bir doğaları ve başarılı bir espri anlayışları vardır. 6) Yaratıcı, verimli ve üretkendirler. 7) İnsanlığın ortak mutluluğu ile ilgilidirler. 8) Yaşamlarına ve doğaya nesnel bir açıdan bakabilirler. 9) Yaşamın gerçekçi, insancıl ve barışçıl amaçlara dönük eylemlerine, yoğun bir duyarlılık gösterirler. 10) Maksatlı olarak gelenek dışı olamamalarına karşın, öz kültürlerinin, sorgulanmadan içselleştirilmesine karşıdır. 11) İnsanlarla doyurucu, kalıcı ve sevgi için de iletişim kurarlar. 12) Doruk deneyimleri daha fazla yaşarlar.” (Akt., Aydın, 2008).

Pozitif psikolojinin öncülerinden Fromm'a göre insanlar dünyaya olumsuz motivasyonlarla gelmemektedir. İnsanın tüm motivasyonları, duygu, düşünce ve yargılarının oluşumu toplumsal koşullara göre şekillenmektedir. Yani insanın tutkuları, kaygıları, beklentileri ve ihtiyaçları yaşadığı kültürün ürünleridir. Bu bağlamda davranış bozukluklarının hasta bir toplumun ürünü olduğu ifade edilebilir. Sevgi duygusunu sahiplenme biçiminde yaşayan kişinin üretken ve mutlu bir yaşam sürmesi zor olmaktadır (Aydın, 2008). Fromm'a göre bir gruba ait olma, hayvansal yaşamı aşma, yaratıcı ve kendine özgü bir varlık olma gibi ihtiyaçlar insan davranışının belirleyicileri arasındadır. Fromm da Maslow gibi insan

doğasında bireyselleşmeye ve bağımsızlığa doğru güçlü bir eğilimin olduğunu düşünmektedir (Kuzgun, 1972). İnsan kendini gerçekleştirme sürecinde bir gruba ait olarak kendi kişiliğini inşa etmektedir ve bu durum insanın toplumsal bir varlık olmasından kaynaklanmaktadır.

Öznel olarak bireyin kendini iyi hissetmesi mutlulukla da ilişkilidir. Bu bağlamda öznel iyi oluş tek bir şeye bağlı değildir. Bireyin hayatını anlamlı görmesini sağlayan bir yaşam amacı olması, bireye sürekli geliştđiđi hissini veren kişisel büyüme yaşaması, bireyin kararlarını verebilmesi için özerk olması, bireyin kendi benliğine olumlu bakabilmesi için kendini kabul etmesi, kendi isteklerine göre dış dünyayı yönetebilmesi için çevresine hâkim olması ve kişilerarası olumlu ilişkiler geliştirmesi gerekmektedir (Ryff & Keyes, 1995). Bu bağlamda iyi oluş, bireyin bir yaşam amacı belirleyerek özgür seçimler yapması, çevresinde olup bitenleri yönetebilmesi ve diğer insanlarla iyi bir iletişim kurabilmesi ile karakterize bir süreçtir.

Pozitif psikoloji kavramını ilk olarak ortaya atan Seligman'a göre beş bileşenden oluşan iyi oluş çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Seligman, 2018). Bu beş bileşen sırasıyla; olumlu duygular (positive emotion), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment)dir ve baş harfleri olan "PERMA" olarak adlandırılır (Forgeard vd., 2011; Seligman, 2012). İyi oluş esasen pek çok durumla ilişkilendirilirken bu modelde yalnızca 5 bileşenin ele alınmasının nedeni, bu bileşenlere bireylerin içsel bir motivasyonla ulaşıyor olmalarıdır (Coffey vd., 2014). Olumlu duygular öznel olarak bireyin kendisi tarafından değerlendirilmektedir ve an içinde yaşananlardan oluşmaktadır (Seligman, 2012). İçsel motivasyon sahibi birey, seçip bağlandığı şeylerde dışsal bir motivasyon olarak bir statü elde etme, birilerinin dikkatini çekme veya onu onaylaması gibi bir özellik yerine anlamlı bir şekilde bağlanma ve başarmayı isteme duyguları ile motive edilir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi bireysel ve grup olmak üzere iki düzeyde ele almaktadır. Pozitif deneyimin bireysel düzeyinde geçmiş boyutunu iyi-oluş, memnuniyet ve tatmin olma oluşturmaktadır. Bu bağlamda kişi geçmiş deneyimlerini iyi olarak değerlendiriyorsa, bu deneyimlerden memnun ve tatmin olmuş ise mutlu olabilecektir. Pozitif deneyimin bireysel düzeyinde gelecekle ilgili boyutunu umut ve iyimserlik, şimdiki zamanla ilgili boyutunu ise mutluluk ve akışta kalmak oluşturmaktadır. Pozitif psikolojinin grup düzeyinde boyutunu ise medeni erdem, sorumluluk, duygusal gelişme, fedakârlık, ılımlılık, tolerans ve çalışma etiği oluşturmaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu farklı düzeyler arasındaki temel unsur bireysel düzeydeki pozitif deneyimlerin geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman merkezinde sırasıyla memnuniyet, umut ve akışta kalma ile ilgili olması, grup düzeyindeki pozitif deneyimlerin ise kişiler arası olan birçok medeni erdemi içerisinde barındırmasıdır.

2. Pozitif Psikolojinin Eğitimde Kullanılması Konusunun Ortaya Çıkış Süreci

19. yüzyılda eğitimde öğretmenlerin isteksiz öğrencileri cezalandırması nedeniyle okullar cezalandırıcı kurumlar olarak tanımlanmaktaydı. Öğretmenlerin bazıları sınıfta disiplini sağlamak

için korkuyu kullanmaktaydılar. Ancak bazı okullar öğrencileri ödüllendirme yoluyla onlarda istenen davranış değişikliklerini kazandırma yolunu tercih etmişlerdir. Bu okullarda derslerini düzenli olarak takip eden, sınavlarını geçen öğrencilere sertifikalar verilmiş olup bu sertifikalar genellikle ebeveynler tarafından büyük bir gururla karşılanmıştır. Yine bazı okullarda öğrencilere ek oyun zamanı verilmesi suretiyle ödüllendirmeler yapılmıştır (Swinson & Harrop, 2012).

20. yüzyılın başlarında ise okullarda verilen eğitim, öğrencilerin üzerinde ağır sonuçlara yol ačan otoriter bir tutum sergilemekteydi. Öđrenciler kuralları çiğniyor ve istenilen davranışları yerine getirdiklerinde ise yeterli ödül veya övgü alamıyorlardı. Kuralları çiğnemek genellikle bedensel cezalandırmayla birlikte geliyordu. Öđrencilere sopayla, cetvelle, kayışla ve tawse (İskoçya'da kullanılan bir ceza aracı) ile kasıtlı olarak acı veriliyordu. Londra'daki şehir merkezinde yer alan 12 okulun dâhil olduğu bir araştırmada ceza ve ödüllerin öğrenci davranışlarına etkisi hakkında önemli veriler yer almaktadır. Araştırmada elde edilen veriler, cezaların ödüllere iki kat daha sık uygulandığını göstermiştir. Ayrıca, ceza kullanımının olduğu okullarda olumlu yorumların sayısının diğer okullara göre çok daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, otoriter eğitim yöntemlerinin öğrenciler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ödüllendirme temelli bir öğretim yaklaşımı cezalara dayalı bir yaklaşımdan daha değerlidir (Swinson & Harrop, 2012). Bu kapsamda bireylerin olumlu duygular olarak iyimserlik, umut, mutluluk gibi duygular geliştirebilmesi için okullarda ödüllendirme sisteminin devreye girmesi gerekmektedir.

1980'li yıllarda yapılan bir araştırma, öğretmenlerin öğrencilerine yaptıkları eleştirel yorumların olumsuz sonuçlar doğurduğunu, olumlu ve tarafsız yorumların ise öğrenci başarıyla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmada öğretmenlere öğrencilerine maksimum düzeyde övgü ve onay vererek doğrudan ve anında geri bildirimde bulunmaları önerilmektedir. Öğretmenlerin bedensel ceza kullanımının yasaklandığı zamanlarda, öğrencilerine daha az olumsuz davrandığı ve eğitimdeki bu değişimin birçok kişi tarafından fark edildiği vurgulanmaktadır (Swinson & Harrop, 2012). Bu bağlamda okullarda verilen eğitimde öğrencilerin güçlü yönlerinin vurgulanmasının öğrencilerde olumlu yönde davranış değişikliğini ortaya çıkardığı söylenebilir.

3. Eğitimde Pozitif Psikoloji

Ebeveynler ve eğitim sistemleri okullarda akademik başarıyı hedeflemektedirler ancak okullarda akademik başarının dışında öğrencilerin mutluluk ihtiyacı da ön plana çıkmaktadır. Pozitif psikoloji çalışmaları pozitif duyguların ilişkileri ve ruh sağlığını olumlu olarak etkilediğini ortaya koymuştur (Huebner vd., 2009; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Pozitif okul deneyiminin alan yazında öğrencilerin yaşam ve okul doyumunu önemli derecede etkilediği belirtilmektedir (Roth vd., 2017; Schnall & Schnall, 2017). Okul doyumunun, yaşam doyumuna etkisi sınırlı bir etki olarak düşünülse de okul öğrencilerin günlerinin büyük bir bölümünü kuşatan bir yer olduğundan öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Okullarda okul doyumunun yanında

önemli olan bir kavramda pozitif eğitimidir. Eğitimde pozitif psikolojinin uygulanması olarak ifade edilen pozitif eğitim (Green, Oades & Robinson, 2011) sürecinde öğrencilerin, akademik becerilerinin ve mutluluk düzeyinin artırılmasına yönelik beceriler teşvik edilmektedir. Bu eğitim, mutluluğu amaçlayan bir eğitimidir. Okullarda verilecek yaşam doyumunun günümüzde yaygın bir hâl alan depresyon ile mücadele edilmesi, daha iyi öğrenme ve daha yaratıcı düşünme için önemli olduğu düşünülmektedir (Seligman vd., 2009).

Alan yazında pozitif psikoloji temelli müdahale programlarının amaçlarının, öğrencilerin iyi oluşlarını arttırmaya ve güçlü yanlarının farkına varmalarını sağlamaya yönelik oldukları görülmektedir. Müdahale programları ile öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı (Suldo vd., 2013; Proctor vd., 2011), stres, kaygı ve depresyon belirtilerinde anlamlı düşüşler yaşandığı, öğrencilerin öz saygı, öz yeterlilik ve iyimserliklerinin güçlenip kişilerarası duyarlılık semptomlarının azaldığı tespit edilmiştir (Shoshani & Steinmetz, 2013). Uygulamalar öğrencilerin iyi oluşunu, derse katılımını ve sınıfa bağlılıklarını arttırmıştır. Böylelikle öğrencilerin pozitif duyguları ve yaşam doyumunda gelişmeler söz konusu olmuştur (Quinlan vd., 2014). Öğrencilerin iyi oluşları, psikolojik sağlamlıkları ve umut düzeyleri artmıştır (Platt vd., 2020). Bu bağlamda okullarda pozitif psikoloji temelli müdahale programlarının öğrencilerde hem akademik hem hayat başarısını artırdığı söylenebilir.

Sınıf temelli pozitif psikoloji müdahale programlarında öğrencilerin öznel iyi oluşunu artırmak amaçlanırken okul temelli pozitif psikoloji müdahale programlarında tüm eğitim personelinin yanı sıra okulun diğer paydaşları da sisteme dâhil edilmektedir. Bu müdahale programlarında yapılan etkinliklerde pozitif psikolojinin temel unsurlarıyla ilgili münazaralar yapılmakta, şiirler ve hikâyeler ele alınmakta ve filmler izlenmektedir (Shoshani & Steinmetz, 2013) Bazı uygulama örneklerinde ise öğrencilere güçlü yönler hakkında bilgi verilmekte ve öğrencilerin güçlü yönlerini bilişsel düzeyde anlamlandırılmaları için “güçlü yönler oluşturucusu” adı verilen etkinlikler yapılmaktadır. Bu uygulamadan sonra ise öğrencilerin öğrendiklerini yaşamlarında uygulayabilmeleri için “güçlü yönler mücadelesi” etkinliği yapılmaktadır (Proctor vd., 2011).

“KIPP Karakter Okulları” öğrencilerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmaya çalışan uygulamalara örnek gösterilebilir. Bu okullarda karakter güçlerine eğitim sürecinde oldukça fazla önem verilmektedir. Okullarda öğrencilerin mutlu, başarılı ve hayata bağlı bir yaşama sahip olmaları için çalışılmaktadır (KIPP Public Charter Schools, 2022). “Güçler Jimnastiği” isimli programda öğrencilerin güçlü yönlerine odaklanılırken güç temelli uygulamalar ders programlarının içerisine yedirilmiştir (Proctor vd., 2011). “Güçlü Yönleri Kutlamak” isimli programda ise ders programları içerisinde yer alan hikâyeler ile ilerlenmekte ve sene sonlarında öğrencilerin kendine özel olan güçlü yönlerine yönelik kutlamalar yapılmaktadır (Eades, 2008). Okul temelli pozitif psikoloji müdahale uygulamalarının öğrenciye katkısının yanında öğretmen mutluluğunu ve doyumunu artırmak için önemli bir katkı sağladığı bilinmektedir. Stres ve tükenmişliğin kaynaklarının tespit edilip

önlenmesi ve öğretmenlerin mesleğin talepleriyle başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejilerin geliştirilmesi için okul temelli pozitif psikoloji müdahaleleri proaktif ve önleyici bir şekilde öğretmenlerin refahını destekleyebilmektedir (Vo & Allen, 2022). Bu kapsamda sınıf ve okul temelli pozitif psikoloji müdahale programlarının öğrenci kadar öğretmen için de önemli olduğu söylenebilir. Eğitimin merkezinde yer alanlar olarak öğrenci ve öğretmenler bütünsel bir şekilde pozitif psikoloji uygulamaları ile güçlendirilebilirler.

4. Amaç

Bu çalışmada öğrenci davranışlarında veya akademik başarıda ortaya çıkan problemlere değil güçlü ve başarılı yönlere vurgu yapan pozitif psikolojinin kullanılmasına yönelik gereklilikleri tartışmak, pozitif psikolojinin pratik ve uygulanabilir çıktılarıyla eğitimde okullarda davranışsal ve başarı alanında önemli değişimler yaşanabileceğine dikkat çekmek amaçlanmaktadır. Pozitif psikolojinin eğitimde kullanılması konusunda yapılan çalışmalar arasında eğitim yönetiminde pozitif psikolojinin kullanılmasına yönelik görüşlerinin (Aydın, Yılmaz ve Altınkurt, 2013) ve öğretmenlerin pozitif okul yönetimi ile okula karşı tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği (Özdoğan, 2019) çalışmalar dikkat çekmektedir. Bunlara ek olarak pozitif psikoloji bağlamında eğitim ve PDR hizmetlerinin değerlendirildiği (Eryılmaz, 2013) bir çalışma da mevcuttur. Bu çalışma eğitim ve pozitif psikoloji alanında yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak pozitif psikolojinin eğitim politikalarını içeren belgelerde yer alışı şeklini değerlendirmektedir. Bu kapsamda Türkiye eğitim sisteminde köklü bir değişim yaratan 2024 Türkiye Maarif Modeli ile bu modele atıfla hazırlanan Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün UNICEF ile ortaklaşa yürütmüş olduğu ve aynı zamanda okullarda uygulanan rehberlik hizmetlerine yönelik olan Psikososyal Destek Projesi'nin çıktıları incelenmektedir. Bu incelemelerde pozitif psikolojinin öznel, bireysel ve grup düzeyindeki erdem ve kazanımlarının izleri sürülmektedir.

Bu çalışma pozitif psikolojinin kavramları ve bakış açısıyla Türkiye'de eğitim sisteminin yönünü belirleyen yönetmelik, program ve modelleri incelenmesi nedeniyle özgündür. Bu çalışmanın sonuçları eğitim politikası yazar ve bürokratlarına veriler sunarken aynı zamanda eğitim sisteminin paydaşları için öznel düzeyde iyi oluşun önemi ve gerekliliği konusunda da vurgu yapmaktadır. Bunlara ek olarak çalışmada, pozitif psikolojinin eğitim süreçlerinde kullanılması ile ilgili bilgiler de yer almaktadır.

5. Yöntem

Bu başlıkta çalışmada kullanılan model, incelenen dokümanlara ait bilgiler, verilerin toplanması ve analizi ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Çalışma nitel araştırma modeliyle yürütülmüştür. Nitel araştırmalarda verilere, görüşmeler ve dokümanların analizi ya da gözlemler yoluyla ulaşılabilmektedir (Merriam, 2023). Çalışmanın amaçları kapsamında olup pozitif psikoloji alanıyla bağlantılı olan ve bu kapsamda Millî Eğitim Bakanlığı'nun eğitim ve öğretim

süreçlerine yön veren politika, program çerçevesi ve yıllık planları içerisinde incelenen dokümanlar;

- Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği (2020a),
- Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Planı (2020b),
- Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün UNICEF ile ortaklaşa yürütmüş olduğu Psikososyal Destek Projesi'nin çıktuları (2024c),
- Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024d)'dir.

Çalışmada ele alınan dokümanlar içerik analizi ile incelenmiştir. İçerik analizi ile araştırmanın kapsamına giren kalıplar, temalar, ön yargılar ve anlamlar incelenerek söz konusu materyaller ayrıntılı bir şekilde yorumlanabilmektedir (Berg & Lune, 2017, s. 380). Neuman'a göre içerik analizi sayesinde bir metnin bütünü analiz edilirken aynı zamanda içerik tablo ve çizelgelere dönüştürülerek değerlendirilmiş olmaktadır (Neuman, 2010).

Dokümanlar içerik analizi ile incelenirken çalışmada aşağıdaki araştırma soruları üzerinden analiz gerçekleştirilmiştir:

- Dokümanlarda yer alan pozitif psikoloji kavramları nelerdir?
- Dokümanlarda pozitif psikoloji ile ilişkilendirilebilecek kazanımlar nelerdir?
- Dokümanlarda pozitif güçler ve karakter güçleri hangi bağlamlarda ele alınmaktadır?
- Dokümanlarda pozitif psikoloji ile ilişkilendirilebilecek gelişim ve yeterlik alanı ile erdem-değer-eylem alanları nelerdir?

6. Bulgular

Pozitif psikoloji güçlü yönler ile karakter güçleri üzerine odaklı bir çalışma alanıdır (Demir vd., 2022). Türkiye'de Millî Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik programlarında güçlü yönler ile karakter güçlerine yer vermektedir. Bu bağlamda bir sınıfın rehberliğini üstlenen öğretmenin o sınıftaki öğrencilerin güçlü yönlerine odaklı çalışmalar yürütmeleri beklenmektedir. Okullardaki psikolojik danışmanlar; bireylerin yeteneklerini ve güçlü yönlerini fark etmelerinde, pozitif duygular yaşamalarında önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte pozitif psikolojinin verileri psikolojik danışmanlar için önemli bir yol gösterici olmaktadır (Eryılmaz, 2013).

Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği (2020a)'nde rehberlik hizmetini gelişim alanlarına göre sosyal duygusal, akademik ve kariyer gelişimi alanı olarak üç basamak şeklinde ele almaktadır. Bu gelişim alanlarından pozitif psikoloji ile ilişkilendirilebilecek;

“Sosyal duygusal gelişim alanı; bireyin kendini tanıması, var olan yönleriyle kendini kabul etmesi ve geliştirmesi, duygularını fark etmesi, düzenlemesi ve yönetebilmesi, başkalarını anlaması ve kabul etmesi, kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için gerekli bilgi, tutum ve davranışları edinebilmesi, karar vermesi, hedefler oluşturabilmesi ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermesi, kişisel güvenliğini

sağlayabilmesi, aile ve toplumsal değerler ile doğaya karşı duyarlılık kazanmasını içeren gelişim alanıdır.” (MEB, 2020a).

Sosyal duygusal gelişim alanında ifade edilen bireyin kendini tanıması ve var olan yönleri ile kendisini kabul etmesi bireyin güçlü yönlerini geliştirmesi ile ilişkilidir. Eğitim öğretimin temel amacı olarak bireylerin güçlü yönlerini fark etmeleri, tanımları ve geliştirmeleri suretiyle onların daha iyi bir yaşam inşa etme idealinin gerçekleşmesinde pozitif psikolojinin verileri bir çıkış yolu sunmaktadır. Pozitif duygular olan “mutluluk, sevinç/keşif/neşe, memnuniyet/huzur, gurur, sevgi, ilgi/merak, şefkat/merhamet, minnettarlık/şükran, hayranlık ve ilham, umut ve iyimserlik” eğitim öğretimin çeşitli süreçlerinde vurgulanabilecek ve öğretilebilecek duygulardır. Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Planı'nda eğitimin her kademesine “benlik farkındalığı”nı kazandırmak amacıyla kazanımlar eklemiştir. Bu plana göre gelişim alanlarından biri olan sosyal duygusal gelişim alanında yer alan “kişisel güvenliği sağlama” yeterliği kapsamında 1. sınıflardan itibaren bireyin iyi oluş hâline yer verildiği düşünülmektedir. 1. sınıflarda iyi oluş hâli ile ilişkilendirilen kazanım “21/22-İyilik hâli (iyi hâlde olmak) için beslenme, temizlik, uyku, dinlenme ve fiziksel egzersizin önemini fark eder.” (MEB, 2020b) kazanımıdır. Sosyal duygusal gelişim yeterliklerinden biri olan “Benlik Farkındalığı”na yönelik kazanımlarda ise 3. sınıflardan itibaren karakter güçlerine vurgu yapıldığı görülmektedir. Karakter güçlerine vurgu yapan kazanımların sınıf düzeylerine göre dağılımları tablo 1’de gösterilmiştir (MEB, 2020b).

Tablo 1. Karakter Güçlerine Vurgu Yapan Kazanımların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Sınıf düzeyi	Benlik farkındalığına yönelik kazanımlar
3. sınıf	3-Karakter güçlerinin önemini açıklar. 4/5-Sahip olduğu karakter güçlerini fark eder.
4. sınıf	18-Başarılı olduğu durumlar için kendini takdir eder.
5. sınıf	13/14-Sahip olduğu karakter güçlerini fark eder.
6. sınıf	5-Karakter güçleriyle kendi yaşamı arasında bağ kurar. 26-Başarılı olduğu durumlar için kendini takdir eder.
7. Sınıf	5- Karakter güçleriyle iyi oluşu arasında bağ kurar. 28-Sahip olduğu karakter güçlerini geliştirmek için çaba gösterir.
8. sınıf	18-İyi oluşunu destekleyen duygu ve davranışları fark eder. 27-Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmayı bilir.
9. sınıf	26/27- Sahip olduğu karakter güçlerini fark eder. 31-Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmayı bilir.
10. sınıf	23-Sahip olduğu karakter güçlerini geliştirmek için çaba gösterir.
11. sınıf	1- Başarılı olduğu durumlarda kendini takdir eder. 19-İyi oluşu ile duyguları arasında bağ kurar.
12. sınıf	1- Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanır. 22-Karakter güçleri ile iyi oluş arasında bağ kurar.

Millî Eğitim Bakanlığı Sınıf Rehberlik Programı'nda (2020b) “öğrencilerin Millî Eğitim Bakanlığı'nın öğretim programlarında yer

alan kök değerlerle (adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik) birlikte karakter güçlerinin de (azim ve kararlılık, öğrenme aşkı, merak, umut ve iyimserlik, nezaket, sosyal zekâ, yaşam coşkusu, cesaret, tedbirlik, affedicilik, şükran duyma, mizah gibi) geliştirilmesi” (MEB, 2020, s. 4) için çalışmalar yürütüldüğünü belirtmektedir.

Millî Eğitim Bakanlığı Sınıf Rehberlik Programı’nda (2020b) farklı kültürlerde yaygın olarak bilinen, bireyin iyi oluşuna ve yaşam doyumuna katkı sağlayan ve ahlaki açıdan değerli olan özellikleri 6 temel erdem ve 24 karakter gücü olarak sınıflandırmıştır:

“Bilgelik erdemi bilginin edinilmesine ve kullanılmasına yönelik yaratıcılık, merak, öğrenme sevgisi, açık fikirlik ve çok yönlü bakış açısı karakter güçlerini; cesaret erdemi yaşam zorlukları karşısında hedefe ulaşma için motive eden cesur olma, azim ve kararlılık, dürüstlük ve yaşam coşkusu karakter güçlerini; insanlık erdemi diğer insanları anlama ve onlarla derin, doyurucu, anlamlı ilişkiler kurma konusunda bireye yardımcı olan sosyal zekâ, sevgi ve nezaket karakter güçlerini; adalet erdemi sağlıklı bir toplumsal yaşamın sağlanabilmesi ile ilişkili olan vatandaşlık, liderlik ve hakkaniyet karakter güçlerini; ölçülülük erdemi bireyi aşırılığa karşı koruyan affetme, alçakgönüllülük, tedbirlik ve öz düzenleme karakter güçlerini; aşkınlık erdemi ise bireyin hayatına anlam katmasına yardımcı olan şükran, mizah, umut, maneviyat, estetik ve mükemmelliğin takdir edilmesi karakter güçlerini içermektedir.” (MEB, 2020b, s. 7).

Türkiye’de ebeveynler öğrenci başarısını sınava dayalı olarak değerlendirme eğilimindedirler. Bu bağlamda öğrencilerin yaşama yönelik becerileri akademik becerilerine göre ihmal edilmektedir. Bu görüşten hareketle Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF iş birliği ile “Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Kitapçığı” hazırlanmıştır. Buna göre;

“Sosyal Duygusal Öğrenme, öğrencilerin yaşam boyu kullanabileceği akademik, sosyal ve duygusal gelişim alanlarını desteklemeye yönelik becerileri içermektedir. Bu beceriler öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, sorumlu karar alma, ilişki geliştirme becerileri alt alanlarıyla öğrencilere kazandırılmaya çalışılmaktadır. Yaşama uyum sağlayıcı ve kolaylaştırıcı düşünülecek bu becerilerin, öğrencilerin tüm yaşamları boyunca iyi oluş düzeylerine önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir.” (MEB, 2024c, s. 34).

Sosyal duygusal öğrenme becerisi, öğrencilerin iyi oluş düzeylerini artırılmasına katkıda bulunmaktadır (MEB, 2024c, s. 9). Bu kitapçıkta psikolojik iyi oluşun ve bireyin yaşama uyum sağlamanın yalnızca akademik başarı ile ilişkili olmadığı, iyi oluşun bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu yaşamasından geçtiği ifade edilmektedir. İlgili kitapçık pozitif psikoloji bağlamında analiz edildiğinde “öz yönetim” yeterlik alanına ait kritik beceriler arasında yer alan iyimser ve umutlu olma kritik becerisinin pozitif psikoloji ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (MEB, 2024c, s.12).

Millî Eğitim Bakanlığı lise öğrencilerine yönelik sosyal duygusal beceriler farkındalık programında öz farkındalık becerisini bireyin duygu, düşünce ve sahip olduğu değerlerini bilerek bunların davranışlarına olan etkisini fark etmesi olarak ifade etmektedir. Öz farkındalık “sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve ‘gelişim odaklı düşünme’ ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.” (MEB, 2024a, s. 6). Öz farkındalık bireyin geleceğine yönelik umutlu ve iyimser olması, gelişim odaklı düşünebilmesi ile karakterize bir beceridir. Öz farkındalığın temelinde duyguları fark etme ve tanımlama, gerçekçi benlik algısına sahip olma, güçlü yönlerini tanıma, öz güven, öz saygı ve gelişim odaklı düşünme yer almaktadır (MEB, 2024a, s. 18).

Bu kapsamda öğrencilerde öz farkındalık becerilerini desteklemeleri için öğretmenlere önerilenler ise şöyledir:

- “Öğrencilerinizin güçlü yönlerini ve sınırlarını fark etmelerine yardımcı olarak kendilerine güvenmeleri konusunda cesaretlendirin.
- Öğrencileri olumlu iç konuşmalar yapmaları konusunda teşvik edin.
- Öğrencilerin başarılarını ve olumlu özelliklerini anlatmaları için fırsatlar sunun.
- O anki duygularınızı tanımlayın ve adlandırın: olduğunda hissediyorum.” (MEB, 2024b).

Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024d)’ne atıfla hazırlanan ve pozitif psikoloji ile ilişkilendirilen öz farkındalık becerisi maarif modelinde Ortak/Birleşik Beceriler (SDB3) alanında Benlik becerileri (SDB1) kapsamında yer almaktadır. Öz beceriler, sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin ilk bileşeni olarak ifade edilmektedir. Benlik becerileri, bireyin ihtiyaç duyduğu kişisel kaynakları geliştirme ve kullanma becerisini ifade etmektedir ve bu yönüyle bireyin benliği ve kişiliğiyle ilgili süreçlerle yakından ilişkilidir.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024d)’nde SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık Becerisi) becerisidir ve bu beceri modelde “Kendi özelliklerinin ve bu özelliklerin duygu, düşünce ve davranışlara yansımalarının bilincinde olunmasını ifade eder.” (MEB, 2024d) şeklinde yer almaktadır. Bu beceriye ait süreç bileşenleri ise şöyledir:

“SDB1.1.SB1. Öğreneceği yeni konu/kavram veya bilgiyi nasıl öğrendiğini belirlemek

SDB1.1.SB2. Olaylar/durumlar karşısında hangi duyguları yaşadığını fark etmek

SDB1.1.SB3. Kendi duygularına ilişkin farkındalığını arttırmaya yönelik çalışmalar yapmak” (MEB, 2024d).

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024)’nde Ortak/Birleşik Beceriler arasında yer alan benlik becerilerinin süreç bileşenlerinden ilkinde “Öğreneceği yeni konu/kavram veya bilgiyi nasıl öğrendiğini belirlemek” bileşeninde önceliklendirilen konu öğrenilecek konu ve bilgi ile ilişkili olduğundan öğrencinin kendisini tanıması sürecinin akademik başarı ile ilişkilendirildiği düşünülmektedir. Burada öğrencinin, kendi öğrenme süreçlerine odaklanması kendini

akademik bağlamda tanınması açısından önemlidir. Bununla birlikte kendini tanıma becerisine ait diğer süreç bileşenlerinde, duygusal farkındalık konusunun da ihmal edilmediği tespit edilmiştir. Burada öğrencinin güçlü ve pozitif yönlerini fark etmeleri için kendi öğrenme sürecini anlaması, duygularını fark etmesi ve bu duygulara yönelik farkındalığını artırmaya yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024) öğretim programı ortak metninde 17 erdem-değer-eylem yer almakta olup bunlar sırasıyla sevgi, dostluk, vatanseverlik, yardımseverlik, dürüstlük, aile bütünlüğü, özgürlük, duyarlılık, merhamet, estetik, temizlik, sabır, tasarruf, çalışkanlık, mütevazilik, mahremiyet ve sağlıklı yaşam değerleridir. Yeni maarif modelinde pozitif psikolojinin bireyin iyi oluşuna ve yaşam doyumuna katkı sağlayan pek çok erdem-değer-eylem yer verdiği görülmektedir. Ancak bunlar, pozitif psikolojinin birey ve grup düzeyinde erdem, sorumluluk, duygusal gelişme, fedakârlık, ılımlılık, tolerans ve çalışma etiği gibi alanlarına yönelik erdem-değer-eylemlerdir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) öznel deneyimlerin; yaşam doyumunu ve iyi oluşu içeren geçmiş boyutundan, akış ve mutluluğu içeren şimdi boyutundan, umut ve iyimserliği içeren gelecek boyutundan söz etmektedirler. Bireysel düzeyde bilgelik, özgünlük, bağışlayıcılık, cesaret ve sevgi gibi kişisel özellikleri vurgulamaktadırlar. Son olarak grup düzeyinde hoşgörü, sorumluluk ve yardımseverlik gibi becerilerden bahsetmektedirler. Bu bağlamda Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nde (2024) pozitif psikolojinin bireysel ve grup düzeyine yönelik erdem-değer-eylemlere yer verdiği ancak öznel düzeyine yönelik olan iyi-oluş, memnuniyet, tatmin olma, umut, iyimserlik, mutluluk ve akışta kalmak gibi erdem-değer-eylemlere yer vermediği görülmektedir.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024)'nde yer alan "D13. Sağlıklı Yaşam" değerinde "Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeyi; sosyal ve sportif etkinliklere katılmayı, bağımlılıktan kaçınmayı, bağımlılıkla mücadele etmeyi ve insan sağlığını önemsemeyi kapsar." (MEB, 2024d, s. 84) ifadelerinde yer alan şekli ile sağlıklı yaşamın daha çok bedensel sağlığa odaklı olduğu görülmektedir. Bu değere ait eylemlere yönelik açıklamalar ise şöyledir (MEB, 2024d, s. 84):

Tablo 2. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Değer-Eylem Dağılımı

Değer	Eylem
D13.1. Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek	D13.1.1. Besin öğelerini, besin gruplarını ve her grupta günlük tüketilmesi önerilen miktarları öğrenerek sağlıklı yemek tabağı oluşturur, beslenmesini düzenler.
	D13.1.2. Tüketiminin artırılması gereken besin ve besin öğelerini öğrenerek beslenmesinde uygular.
	D13.1.3. Tüketiminin azaltılması gereken besin ve besin öğelerini öğrenerek beslenmesinde uygular.
	D13.1.4. Vücudu için yeterli miktarda su ve sıvı alır.
	D13.1.5. Gıda okuryazarlığı konusunda bilinçlenerek gıda üzerindeki bilgileri anlayabilir.
	D13.1.6. Sağlıklı vücut ağırlığının

	korunmasında beslenme önerilerini uygular.
D13.2. Sosyal ve sportif etkinliklere katılmak	D13.2.1. Spor ve egzersiz yapmanın kişilik gelişimine etkisini fark eder.
	D13.2.2. Spor ve egzersiz yapmanın, uğraşı sahibi olmanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa olumlu katkılarını bilir.
	D13.2.3. Yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun sosyal ve sportif etkinliklere katılır.
D13.3. Bağımlılıktan kaçınmak ve bağımlılıkla mücadele etmek	D13.3.1. Sigara, alkol, madde, teknoloji ve davranış bağımlılığının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini fark eder.
	D13.3.2. Bağımlılığın sosyal ilişkileri olumsuz etkileyeceğini bilir.
	D13.3.3. Bağımlılıkla mücadele etmenin yollarını bilir.
	D13.3.4. Bağımlılık yapan maddelerden uzak durur.
	D13.3.5. Teknoloji kullanımı, alışveriş gibi konularda davranışlarının bağımlılığa dönüşmemesi için kontrollü davranır.
D13.4. İnsan sağlığını önemsemek	D13.4.1. Hastalıkların yayılmasını önlemek için gerekli önlemleri alır.
	D13.4.2. Su, besin kaynakları ve havayı temiz tutmanın sağlık için önemini fark eder.
	D13.4.3. Gerekli olduğunda sağlık kuruluşlarından yardım alır.
	D13.4.4. Hastalıklardan korunma yollarını bilir.
	D13.4.5. Kimyasal maddelerin zararlı etkilerine karşı önlem alır.
	D13.4.6. Ergonomik risk faktörlerine karşı önlem alır.
	D13.4.7. Yeterli ve düzenli uyku alışkanlığı edinir.

Sağlık; beden ve ruh sağlığı bakımından bir bütün olarak insanın iyi oluşunu kapsayan bir kavramdır. Başka bir deyişle sağlık; fiziksel, zihinsel ve sosyal bağlamları ile bir bütün olarak iyi olma hâlidir (Bircher, 2005). Bu kapsamda "sağlıklı yaşam" alt değerinin sağlık kavramının kapsamında yer alan ruhsal iyi oluşu da kapsamaması gerektiği düşünülmektedir.

7. Sonuç ve Tartışma

Eğitimde başarının yalnızca akademik başarı ile sağlanamayacağı bilinen bir gerçekliktir. Günümüz toplumu bilginin hızla değiştiği küresel bir dünya gerçekliği içinde yer aldığından öğrenciler ve eğitim çalışanları iyi oluş hâllerini kaybetme noktasında teknolojik, çevresel ve psikolojik etkilere daha açık bir hâle gelmiş bulunmaktadır. Bundan dolayı akademik başarı yanında hayatından doyum alan, kendi benliğinin farkında ve umut sahibi bireylerin yetişmesi için öğrencilerin pozitif güçlerinin desteklenmesi okul, sınıf ve ders temelli etkinliklerle sağlanmalıdır.

Eğitimde ve dolayısıyla okullarda pozitif yönleri ortaya çıkartan sınıf ve okul temelli uygulamalar pozitif psikolojinin amaçlarından biri olan iyi oluş hâlini artırma amacına hizmet etmektedir. Millî Eğitim Bakanlığı ilk ve ortaöğretim kademelerinde okutulan derslerin öğretim programlarına yaratıcılık, merak, öğrenme sevgisi,

açık fikirlilik, çok yönlü bakış açısı, cesur olma, azim ve kararlılık, dürüstlük ve yaşam coşkusu, sosyal zekâ, sevgi, nezaket, vatandaşlık, liderlik, hakkaniyet, affetme, alçakgönüllülük, tedbirlilik, öz düzenleme, şükran, mizah, umut, maneviyat, estetik ve mükemmellik gibi pozitif güçleri entegre etmiş durumdadır. Millî Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik programlarında güçlü yönler yer vermiştir ancak okullarda pozitif güçlerin desteklenmesi için yapılan etkinlikler bir okul genelinde okul rehber öğretmenleri ile haftada bir ders saati ile sınırlı olmak suretiyle şubenin sınıf rehberliğini üstlenen öğretmene bırakılmıştır. Bu durum öğrencide pozitif güçlerin gelişmesi ve kalıcı bir hâle gelmesi için bir dezavantajdır.

Eğitim politikaları öğrencilerin ruhsal sağlıklarının güçlendirilmesi ve okul disiplini uygulamaları ihmal edilen bir kriz durumudur. Bunlara duyarlı eğitim politikaları öğrenci başarısını yükselterek daha iyi sonuçlar alınmasını sağlamaktadır. Eğitim politikalarında umut ve pozitif güçleri geliştirmeye yönelik müdahaleler öğrencilerin refahı artırılabilir. Bu süreçte öğrencilerin güçlü yönlerine odaklanılarak önemli gelişmeler sağlanabilir (Dixcon, 2019). Bu bağlamda Türkiye’de eğitim politikalarına pozitifliği ve umudun entegre edilmesi önerilebilir. Özellikle pozitif psikolojinin tüm öğrenciler için başarıyı teşvik eden yönleriyle pozitif okulların (kurumların) gelişimini nasıl teşvik edebileceğine dikkat edilerek pozitif psikoloji alanındaki tarihsel ve yeni ortaya çıkan eğilimler incelenmelidir (Clonan vd., 2004). Bu bağlamda Millî Eğitim Bakanlığı’nın pozitif psikoloji alan yazınında özellikle okul ve sınıf temelli uygulamaları göz önünde bulundurarak güncel eğilimleri politikalarına dahil etmesi önerilebilir.

Millî Eğitim Bakanlığı ders programlarına pozitif psikoloji uygulamalarını entegre etmek suretiyle öğrencilerin pozitif iyi oluş hâllerini tam anlamıyla ve bütüncül bir şekilde geliştirebilir. Bu bağlamda pozitif psikoloji araştırmaları ile öğrencilerin kendilerini nelerin mutlu ettiği, hangi aktivitelerin iyilik hallerini artırdığı ve nasıl anlamlı bir hayat yaşayabileceklerini incelenerek bir ARGE çalışması yürütülebilir. Böylelikle öğrencilerin kendilerini tanımaları, potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve daha tatmin edici bir yaşam sürmeleri sağlanacaktır.

Millî Eğitim Bakanlığı Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Kitapçığı’nda psikolojik iyi oluşun ve bireyin yaşama uyum sağlamanın yalnızca akademik başarı ile ilişkili olmadığını, iyi oluşun bireyin kendisiyle ve çevresiyle uyumlu yaşamasından geçtiğini ifade etmektedir. Bu çalışma kapsamında pozitif psikoloji bağlamında ilgili kitapçık analiz edildiğinde kitapçıkta “öz yönetim” yeterlik alanına ait kritik beceriler arasında yer alan iyimser ve umutlu olma kritik becerisi pozitif psikoloji ile ilişkili bulunmuştur (MEB, 2024c, s.12). Sosyal duygusal öğrenme becerisinin öğrencilerin iyi oluş düzeylerini artırmasına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024)’ne atıfla hazırlanan ve pozitif psikoloji ile ilişkilendirilen öz farkındalık becerisi maarif modelinde Ortak/Birleşik Beceriler (SDB3) alanında Benlik Becerileri (SDB1) kapsamında yer almaktadır. Benlik

becerileri, sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin ilk bileşeni olarak bireyin ihtiyaç duyduğu kişisel kaynakları geliştirme ve kullanma becerisini ifade etmektedir ve bu yönüyle bireyin benliği ve kişiliğiyle yakından ilişkilidir.

Akademik başarı ve iyi oluşu bir arada sağlamak vurgusu ile pozitif psikoloji 21. yüzyılda eğitimin öğrenciyi bir bütün olarak geliştirme hedefi ile bağlantılıdır. Pozitif psikolojinin iyi oluş hâlini artırmaya yönelik amacı bağlamında Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024)’nin pozitif psikolojinin bireysel ve grup düzeyinde mütevazılık, sorumluluk, tasarruf, vatanseverlik, yardımseverlik gibi alanlarına yönelik erdem-değer-eylemleri ön plana çıkartırken pozitif psikolojinin öznel düzeyine yönelik iyi-oluş, memnuniyet, tatmin olma, umut, iyimserlik, mutluluk ve akışta kalmak gibi karakter güçlerine yer vermediği düşünülmektedir. Bu çerçevede Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (2024)’nin pozitif psikolojinin öznel düzeyine yönelik karakter güçlerine de yer vermesi önerilmektedir. Bununla birlikte öğrencinin güçlü yönlerini akademik bir başarının hedeflenmediği salt öznel iyi oluşun amaçlandığı etkinliklerle ele almak ve çeşitli atölyeler kurmak yoluyla karakter güçleri ve pozitif güçler konusunda çalışmalar yapılabilir. Yine bu kapsamda okul temelli pozitif psikoloji uygulamaları ile öğrencilerin ve eğitim çalışanlarının öznel iyi oluş hâllerini artırmaya yönelik uygulamalar ile çağımızın yıkıcı olumsuz etkileri karşısında bireylerin güçlendirilmesi, öznel iyi oluş hâllerinin desteklenmesi sağlanabilir.

Etik Beyan

Araştırmanın yürütüldüğü süreçte gerekli etik ilkelere uyulduğu yazarlar tarafından beyan edilmiştir.

Finansman Beyanı

Yazar, bu çalışma için herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluştan maddi destek alınmadığını beyan etmiştir.

8. Kaynakça

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, Çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, A. (2008). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi.
- Aydın, A., Yılmaz, K. ve Altınkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji: Eğitimin pozitif psikolojisi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1470–1490.
- Berg, L. B., & Lune, H. (2017). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Z. E. Özcan, Çev.). Eğitim.
- Bircher, J. (2005). Towards a dynamic definition of health and disease. *Med Health Care Philos.* 8(3), 335–41.
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet?. *Psychology in the Schools*, 41(1), 101-110. <https://doi.org/10.1002/pits.10142>
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2014). A multi-study examination of well being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187-211.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranış*. Remzi Kitabevi.

- Demir, R., Aydoğan, M. ve Murat, M. (2022). Güçlü yönler/karakter güçleri temelli okul müdahale programı. *Humanistic Perspective*, 4(3), 568-588.
- Dixon, D. D. (2019). Eğitim politikasına umut ve pozitifliği dahil etmek. *Davranışsal ve Beyin Bilimlerinden Politika Görüşleri*, 6(2), 130-137. <https://doi.org/10.1177/2372732219863137>
- Eades, J. M. F. (2008). *Celebrating strengths: Building strengths-based schools*. Capp Press.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Green, S., Oades, L. G., & Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, 33(2), 16-17.
- Hoy, W. K., & Tarter, C. J. (2011). Positive psychology and educational administration: An optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly*, 47(3), 427-445.
- Huebner, E. S., Gilman, R., Reschly, A. L., & Hall, R. (2009). Positive schools. S. J. Lopez, & S. J. Snyder, (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (s. 561-568). Oxford University Press.
- KIPP Public Charter Schools. (2022). 16 Şubat 2022 tarihinde <https://www.kipp.org/approach/character/> adresinden edinilmiştir.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10, 162-172.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.), Kuraldışı Yayıncılık.
- Merriam, C. H. (2023). *Studies of California Indians*. Univ of California Press.
- MEB (2020a). Millî Eğitim Bakanlığı rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yönetmeliği. 16 Kasım 2023 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_08/1423160_3_Rehberlik_ve_Psikolojik_DanYYma_Hizmetleri_YonetmeliYi_2.pdf adresinden edinilmiştir.
- MEB (2020b). Millî Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik programı (okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim/lise). 16 Ocak 2024 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_07/1714302_5_SINIF_REHBERLYK_PROGRAMI_2020.pdf adresinden edinilmiştir.
- MEB (2024a). Lise öğrencilerine yönelik sosyal duygusal beceriler farkındalık programı. Özel öğretim ve rehberlik hizmetleri genel müdürlüğü. Ankara. 16 Kasım 2024 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/1918003_8_liseogrencifarkindalikprogrami.pdf adresinden edinilmiştir.
- MEB (2024b). Lise öğretmenlerine yönelik broşür. 16 Kasım 2024 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/16234654_lisebrosur_ogretmen.pdf adresinden edinilmiştir.
- MEB (2024c). Sosyal duygusal öğrenme becerileri kitapçığı. Özel öğretim ve rehberlik hizmetleri genel müdürlüğü. Ankara. 16 Kasım 2024 tarihinde https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2024_09/16235255_sosyalduygusalogrenmebecerilerikita_pcigi.pdf adresinden edinilmiştir.
- MEB (2024d). *Türkiye yüzyılı maarif modeli öğretim programları ortak metni*. Ankara.
- Neuman, W. L. (2010). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar* (S. Özge, Çev.). Yayın Odası Yayınları.
- Özdoğan, A. (2019). *Öğretmenlerin pozitif okul yönetimine ilişkin görüşleri ile okula karşı tutumları arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Platt I. A., Kannagara C., Tytherleigh M., & Carson, J. (2020). The hummingbird project: A positive psychology intervention for secondary school students. *Front. Psychol.* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02012>
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. E., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. S. Koch (Ed.) *Psychology: A study of science* (s. 184-256), McGraw Hill.
- Roth, R. A., Suldo, S. M., & Ferron, J. M. (2017). Improving middle school students' subjective well-being: Efficacy of a multicomponent positive psychology intervention targeting small groups of youth. *School Psychology Review*, 46(1), 21-41.
- Schnall, E., & Schnall, D. (2017). Positive psychology in jewish education: gratitude in the school and synagogue classroom. *Religious Education*, 112(2), 160-171.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181- 182.
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: American an introduction. *Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Random House.

- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333-335.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2013). Positive psychology at school: a school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal Of Happiness Studies, 15*, 1289–1311.
- Suldo, S., Savage, J., & Mercer, S. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Studies, 15*.
- Swinson, J., & Harrop, A. (2012). *Positive Psychology for Teachers*. Routledge.
- Quinlan, D., Swain, N., Cameron, C., & Vella, B. (2014). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology, 10*, 1-13.
- Vo, D. T., & Allen, K. A. (2022). A systematic review of school-based positive psychology interventions to foster teacher wellbeing. *Teachers and Teaching, 28*(8), 964–999.
<https://doi.org/10.1080/13540602.2022.2137138>