





Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Sınıf/Okul Temelli Pozitif Psikoloji Uygulamalarının Etkililiğinin İncelenmesi¹

Investigation of the Effectiveness of Classroom/School Based Positive Psychology Intervention Programs for Middle School Students

Sayfa | 409

Tuğba GÜLER , MEB, tugbaguler1122@gmail.com

Aslı UZ BAŞ , Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, asliuzbas@gmail.com

Geliş tarihi - Received: 6 Mart 2023
Kabul tarihi - Accepted: 29 Mayıs 2023
Yayın tarihi - Published: 28 Haziran 2023

¹ Ortaokul öğrencilerine yönelik sınıf/okul temelli pozitif psikoloji uygulamalarının etkililiğinin incelenmesi çalışması birinci yazarın Prof. Dr. Aslı Uz Baş danışmanlığında hazırladığı 'Ortaokul Öğrencilerinde Pozitif Psikoloji Temelli Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi' başlıklı doktora tezinin bir kısmından üretilmiştir.



Öz. Psikoloji alanında güçlü yanları vurgulayan bir yaklaşım olarak etkisini gösteren pozitif psikoloji yaklaşımı, son yıllarda eğitim alanında da etkili olmaya başlamıştır. Eğitim alanındaki uygulamaların etkililiğine ilişkin elde edilen bilimsel kanıtlar konuya olan ilginin artmasına yol açmıştır. Literatürde dünyada uygulamalarını gördüğümüz eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları sonuçlarının istenen düzeyde olması sebebiyle gittikçe önem kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen ve uygulanan okul ya da sınıf temelli pozitif psikoloji müdahalelerini ve bu müdahalelerin etkililiğini sistematik olarak gözden geçirmektir. Bu çalışma PRISMA rehberi kullanılarak hazırlanmıştır (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009). Literatür taraması 2021 yılının Eylül, Ekim ve Kasım aylarında Ebscohost, PubMed, Wileyonline Library, Science Direct ve Ulakbim veri tabanlarında yapılmıştır. Literatür taraması için “pozitif psikoloji müdahalesi”, “ortaokul öğrencileri”, “ergenler”, “karakter güçleri müdahalesi” ve “iyi oluş” anahtar sözcükleri ve bu sözcüklerin İngilizce çevirileri belirlenmiş olup bu anahtar sözcüklerle yurt içi ve yurt dışındaki araştırmalar taranmıştır. Araştırmaların bulguları sonucunda ortaokul düzeyinde uygulanan pozitif psikoloji temelli uygulamaların öğrencilerin iyi oluşlarında, umut düzeylerinde ve okula bağlılık durumlarında olumlu gelişmeler sağladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Okullarda Pozitif Psikoloji Uygulamaları, İyi Oluş, Karakter Güçleri.

Abstract. The recent changes and new approaches in the world of psychology, the concept of positive psychology, which we have been hearing frequently in our country recently, has now begun to enter education in our country. Positive psychology practices in education, whose applications we see in the world in the literature, have become increasingly important because the results are at the desired level. The aim of this study is to systematically review the effectiveness and effectiveness of school or classroom-based positive psychology interventions for middle school students. This research is a systematic review study examining positive psychology interventions and their effectiveness for middle school students. This study was prepared using the PRISMA guideline (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman, and PRISMA Group, 2009). The literature search was conducted in September, October and November 2021 in the databases of Ebscohost, PubMed, Wiley online Library, Science Direct and Ulakbim. Keywords "positive psychology intervention", "secondary school students", "adolescents", "character strengths intervention" and "well-being" and their English translations were determined for the literature review, and domestic and international studies were scanned with these keywords. As a result of the findings of the research, it has been seen that positive psychology-based practices in schools provide positive developments in students' well-being, hope levels, and school engagement.

Keywords: Positive Psychology Practices in Schools, Well-Being, Character Strengths.



Extended Abstract

Introduction. their transition period to adulthood in schools and shape their behaviors in adulthood with the knowledge and values they acquire from here. According to Seligman (2009), while schools give students academic education, discipline, and thinking styles, values that will increase children's well-being are not taught in schools. Positive psychology is well-being, contentment, and satisfaction with the past; It is about valuable and subjective experiences that include hope and optimism for the future and flow and happiness for the present (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). At the individual level, positive psychology is concerned with positive individual characteristics: capacity for love and talent, courage, interpersonal skill, perseverance, forgiveness, originality, future thinking, spirituality, high attitude and wisdom. At the group level, responsibility is related to virtues such as altruism, modesty, moderation, tolerance and work ethic that lead individuals to better citizenship (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (2011) explains the theory of well-being with the PERMA model. This theory consists of positive emotions, engagement, positive relationships, meaning and achievement. Seligman et al. (2009) in schools, well-being; They said that teaching is important because it is an antidote to depression, a tool to increase life satisfaction, and provides more creative thinking and better learning.

There are interventions prepared for the problem in the domestic and international literature on problematic behaviors in schools. To cope with these problems by entering the education system of positive psychology, it is aimed to prevent the problems before they occur by gaining positive skills in individuals before waiting for the problem to emerge and grow (Chodkiewicz & Boyle, 2016). Positive psychology argues that it is not enough to focus on the weaknesses or deficiencies of individuals by nature and that individuals should be supported to lead a better life by focusing on their strengths. According to this, positive psychology has started to enter schools with the inability to obtain the desired results of the studies on the problems encountered in schools. Positive results have begun to be obtained in schools by supporting the strengths and well-being of students rather than their shortcomings. This article aims to scan the positive psychology practices in the literature covering secondary school students.

Method.

Research Strategies

This research is a systematic review study examining positive psychology interventions and their effectiveness for middle school students. This study was prepared using the PRISMA guideline (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman, and PRISMA Group, 2009). The literature search was conducted in September, October and November 2021 in the databases of Ebscohost, PubMed, Wileyonline Library, Science Direct and Ulakbim. Keywords "positive psychology intervention", "secondary school students", "adolescents", "character strengths intervention" and "well-being" and their English translations were determined for the literature review, and domestic and international studies were scanned with these keywords.

Selection Criteria

The selection criteria of the articles after the literature review; (1) studies examining the effectiveness of a positive psychology intervention, (2) studies on secondary school students, (3) studies providing information about the content of the program, (4) studies revealing the effects of the applied program with statistical data, (5) experimental or quasi-experimental Studies (6) were



determined as studies in Turkish or English. As a result of the literature review, 7487 studies were reached. Five studies were included in the scope of the research as a result of the selection and exclusion criteria.

Results. The researches we included in our study as a result of the literature review cover the period of 2011-2020 and the students in the research group consist of middle school students between the ages of 10 and 15. One study consisted of a longitudinal repeated measures design (Shoshani & Steinmetz, 2013), and four studies consisted of a quasi-experimental design with a control-experimental group (Proctor et al. (2011); Suldo et al., 2013; Quinlan et al., 2014; Platt et al., 2020). One of the studies was with a follow-up test applied after 6 months (Suldo et al., 2013), and another study was conducted after 3 months after the last test (Quinlan et al., 2014). Considering the number of participants in the studies, it was seen that the distribution ranged from 55 to 1.167 students. In the study conducted by Suldo et al. (2013), 55 sixth-grade students participated and the average age is 11.43. Of the participating students, 28 were in the intervention group and 27 were in the control group. Shoshani and Steinmetz's (2013) studies included seventh, eighth, and ninth-grade students, including 521 students in the control group and 537 students in the intervention group. The mean age of the study sample was 13.61. In another study, Proctor et al.'s (2011) study, the sample group included eighth and ninth-grade students. The mean age of the sample group was 12.98 and there were 218 students in the experimental group and 319 students in the control group. Quinlan et al.'s (2014) study included fifth and sixth-grade students. The intervention group consisted of 140 students and the control group consisted of 56 students, and the mean age of the sample group was 10.13. The study of Platt et al. (2020) is two-dimensional and 90 students from two different schools participated in the pilot application in its first dimension. The range of students ranges from 11-16. In the actual application, a total of 1054 students from 14 schools were studied. The age range is 11-18. Suldo et al. (2013) aimed to increase adolescents' subjective well-being with a positive psychology intervention developed based on the literature. The content of the intervention program primarily included the introduction of the program. Respectively; activities related to positive emotions for the past, activities related to positive emotions for the present, activities related to positive emotions for the future. In Shoshani and Steinmetz's (2013) study, the intervention program (Maytiv) includes two stages. In the first stage, there is a training workshop for teachers led by clinical psychologists trained in group dynamics and positive psychology. During the year, 15 sessions of trainings with a duration of 2 hours were held. In the second phase, the teachers applied for a program in the classroom, arranged according to their age. It was held in the same manner with 15 sessions throughout the first year. Class program activities included discussions, poems and stories, and watching films about key elements of positive psychology. This program; is planned to apply to the entire school population from the school principal, teachers and administrative staff. This school-wide approach was developed to promote a shared positive and supportive language among students, teachers, students and staff. The aim of the "Strengths Gym" program in the study of Proctor et al. (2011) is to encourage students to develop their strengths, learn new strengths, and notice the strengths of others. Activities created for students are called strengths builders and strengths challenges. For each lesson, there is a definition of focused character strength and two strength-building exercises that students can choose from, and a strengths challenge as follow-up activities. The program has been created to be separate according to the grade levels of the students. In Quinlan et al.'s (2014) study, the "Awesome Us" program was given to students in six 90-minute weekly sessions, with a review session one month later. In each session,



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (1), 409-429.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (1), 409-429.
Derleme Makale / Review Paper

students were asked to discuss current events from a perspective that addressed character strengths. Students were also allowed to discuss the strengths of character they have noticed in themselves and others since the previous session. Platt et al. (2020) first conducted a pilot study in their study. It consists of eight-week sessions of one hour each, held in two schools during normal school hours by psychology students. After the pilot implementation, the program was renewed and the sessions were shortened to six weeks during school time and each session to one hour. Session 1 includes an introduction to the program for students and teachers on mental health problems and shame. From the 2nd session to the 5th session, the concepts of positive psychology. The final session includes an overview of the topics covered and advice to students on how to apply the concepts for the future, as in the pilot.

Discussion and Conclusion. The study by Platt et al. (2020) provides evidence that even a short 6-week positive psychology intervention by staff without extensive training can significantly improve student well-being, hope, and resilience. Proctor (2011) found that there is a positive effect on life satisfaction among adolescents who regularly participate in exercises based on character strengths applied based on the school curriculum. Similarly, the results of Quinlan's (2014) study showed that a brief classroom-based strengths intervention increased well-being and engagement and students' classroom cohesion. In Shoshani (2013) studies, it was predicted that at the end of the school-based intervention program that lasted for one year, participation in the intervention program would lead to better mental health outcomes among students. Suldo (2013), as a result of his study, observed improvements in students' life satisfaction with a 10-week group counseling intervention in which all students were trained on how to change their thoughts and actions positively. It has been seen that the well-being of students can be improved by studies in which positive psychology concepts, which have many examples in the literature, are discussed in educational environments. For this reason, the development of programs for classroom or school-based implementation of positive psychology interventions in educational environments and the widespread implementation of these programs by school psychological counselors and teachers will be beneficial in terms of supporting students' well-being and developing positive education-teaching environments.



Giriş

Okul hayatı, çocuklukla başlayan ve ergenlikle süren bir zamanı kapsamaktadır. Bireyler yetişkinliğe geçiş dönemlerini okullarda geçirmekte ve burada edindikleri bilgiler ve değerlerle yetişkinlik dönemlerindeki davranışlarını şekillendirmektedirler. Seligman'a (2009) göre okullar, öğrencilere akademik eğitimi, disiplini, düşünme stilleri gibi olguları öğretirken çocukların iyi oluşlarını arttıracak değerler okullarda kazandırılmamaktadır. Pozitif psikoloji geçmiş için iyi oluş, hoşnutluk ve tatmin; gelecek için umut ve iyimserlik ve şimdiki zaman için akış ve mutluluğu içeren değerli ve öznel deneyimlerle ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bireysel düzeyde, olumlu bireysel özellikler ile ilgilidir: sevgi ve yetenek kapasitesi, cesaret, kişilerarası beceri, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, gelecek düşünceleri, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgelik gibi. Grup düzeyinde ise sorumluluk, özgecilik, alçakgönüllülük, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı gibi bireyleri daha iyi vatandaşlığa yönelten erdemlerle ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (2011) iyi oluş teorisini PERMA modeliyle açıklamaktadır. Bu teori; olumlu duygular (positive emotions), bağlılık (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarıdan (accomplishments) oluşmaktadır. Seligman ve arkadaşları (2009) okullarda, iyi oluşun; depresyonun panzehiri olması, yaşam doyumunu arttırmada araç olması ve daha yaratıcı düşünmeyi, daha iyi öğrenmeyi sağladığı için öğretilmesinin önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Pozitif psikolojinin yurtdışında eğitim müfredatlarına girmesinin sebebi olarak artan ergen depresyonu ve anksiyete belirtileri istatistikleri gösterilmektedir (Kibe ve Boniwell, 2015). Eğitimciler, bu problemlerle başa çıkarken problemlili davranışın üstüne giderek değil olumlu yönlerin artırılması bakış açısıyla hareket etmenin problem yaşayan ya da yaşamayan tüm öğrencilerin iyi oluşlarını geliştirmede daha etkili olacağı düşüncesindedir (Kibe ve Boniwell, 2015). Okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin hoşlanacağı etkinlikleri (sosyalleşme, egzersiz yapma, oluşturma) arttıran ve bu olayları deneyimlemelerine izin veren bir program geliştirebilir. Öğrencilerin deneyimledikleri memnuniyet, muhtemelen daha önceleri kaçındıkları alanlarda olumlu deneyimler yaşamalarını ve bunları sürdürmeleri için iyimserliklerini ve genel motivasyonlarını arttırabilir (Terjesen ve diğerleri, 2004). Pozitif eğitim, tüm öğrencileri hedefleyerek hem esneklik oluşturarak psikolojik sıkıntıyı önlemeyi hem de sınıf ve okul kültürlerinde pozitif iklimler geliştirerek gelişimi teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Kibe ve Boniwell, 2015).

Okullarda yaşanan problemlili davranışlarla ilgili yurt içi ve yurt dışı literatürde problem odaklı olarak hazırlanmış müdahaleler görülmektedir. Pozitif psikolojinin eğitim sistemi içerisine girmesiyle birlikte bu problemlilerle baş etmek için problemin ortaya çıkmasını ve büyümesini beklemeden önce bireylerde olumlu beceriler kazandırılarak problemlilerin daha ortaya çıkmadan önüne geçilmesi amaçlanmaktadır (Chodkiewicz ve Boyle, 2016). Bu yönüyle bakıldığında pozitif psikolojinin eğitimde yer alması önem kazanmaktadır. Uz Baş ve Şahin Fırat'ın (2017)'de okul müdürleri ve öğretmenlerle yapmış oldukları nitel çalışmada, öğretmenlerin ve müdürlerin okullarda akademik açıdan öğrencilere beceriler kazandırılmasının daha belirgin olduğu ve iyi oluş üzerinde fazla durulmadığının, bu becerinin kazandırılmasının öğrencilere olan katkısı için yararlı olacağı görüşlerine ulaşmışlardır. Toplanan verilerde pozitif eğitimin öğrencilerin akademik başarılarını ve mutluluğunu arttıracığına yönelik olumlu çıktılarının olacağı inancı görülmektedir.



Okullar kendi içerisinde çok yönlü ve karmaşık sosyal yapılardan oluşan, mutlu bireyler ve iyi bir toplum geliştirmeye hizmet eden önemli kurumlardır (Işık, 2017). Gün geçtikçe değişen ve gelişen toplum ihtiyaçlarına cevap vermesi gerekmekte ve hızla gelişen topluma ve teknolojiye uyum göstermesi gerekmektedir. Psikoloji dünyasında son dönemlerde ortaya çıkan yeni yönelimler ve yeni yaklaşımlardan biri olarak özellikle son zamanlarda ülkemizde sıkça duymaya başladığımız pozitif psikoloji kavramı artık ülkemizde de eğitimin içerisine girmeye başlamıştır. Psikoloji alanında güçlü yanları vurgulayan bir yaklaşım olarak etkisini gösteren pozitif psikoloji yaklaşımı, son yıllarda eğitim alanında da etkili olmaya başlamıştır. Eğitim alanındaki uygulamaların etkililiğine ilişkin elde edilen bilimsel kanıtlar konuya olan ilginin artmasına yol açmıştır. Pozitif psikoloji doğası gereği bireylerin zayıf yönlerine ya da eksikliklerine odaklanmanın yeterli olmayacağını, bireylerin güçlü yönlerine odaklanarak daha iyi bir yaşam sürmeleri konusunda desteklenmeleri gerektiğini savunmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji yaklaşımı okullara girmeye başlamıştır. Okullarda öğrencilerin eksiklerinden çok güçlü yanlarının, iyi oluşlarının desteklenmesiyle birlikte olumlu sonuçlar alınmaya başlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen ve uygulanan okul ya da sınıf temelli pozitif psikoloji müdahalelerini ve bu müdahalelerin etkililiğini sistematik olarak gözden geçirmektir. Böylece ortaokul öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan pozitif psikoloji müdahalelerinin temel özelliklerinin ve sonuçlarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu araştırma şu sorulara cevap aramaktadır;

Ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen pozitif psikoloji müdahalelerinin içerikleri nasıl hazırlanmıştır?

Ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen pozitif psikoloji müdahaleleri ne şekilde uygulanmıştır?

Ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiği ne düzeydedir?

Yöntem

Araştırma Stratejileri

Bu araştırma ortaokul öğrencilerine yönelik olarak geliştirilen ve uygulanan pozitif psikoloji müdahalelerini ve etkililiğini inceleyen sistematik bir derleme çalışmasıdır. Bu çalışma PRISMA rehberi kullanılarak hazırlanmıştır (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009). Literatür taraması 2021 yılının Eylül, Ekim ve Kasım aylarında Ebscohost, PubMed, Wileyonline Library, Science Direct ve Ulakbim veri tabanlarında yapılmıştır. Literatür taraması için “pozitif psikoloji müdahalesi”, “ortaokul öğrencileri”, “ergenler”, “karakter güçleri müdahalesi” ve “iyi oluş” anahtar sözcükleri ve bu sözcüklerin İngilizce çevirileri belirlenmiş olup bu anahtar sözcüklerle yurt içi ve yurt dışındaki araştırmalar taranmıştır.



Seçim Kriterleri

Literatür taraması sonrasında makalelerin seçim kriterleri; (1) pozitif psikoloji müdahalesinin etkililiğini inceleyen çalışmalar, (2) ortaokul öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalar, (3) programın içeriği hakkında bilgi verilen çalışmalar, (4) uygulanan programın etkilerini istatistiksel veriler ile ortaya koyan çalışmalar, (5) deneysel ya da yarı deneysel çalışmalar, (6) Türkçe ya da İngilizce dilinde olan çalışmalar olarak belirlenmiştir. Literatür taraması sonucunda 7487 çalışmaya ulaşılmıştır. Seçim ve dışlanma kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda araştırma kapsamına beş çalışma alınmıştır.

Bulgular

Araştırma Modeli ve Araştırma Grupları

Çalışmaya, literatür taraması sonucunda dahil edilen araştırmalar 2011-2020 arasında kapsamakta ve araştırma grubunda bulunan öğrencilerin yaşları 10 ile 15 arasında değişmektedir. Bir araştırma boylamsal tekrarlanan ölçümlü desen (Shoshani ve Steinmetz, 2013), dört çalışma ise kontrol-deney gruplu yarı deneysel Desene göre yürütülmüştür (Platt, Kannangara, Tytherleigh ve Carson, 2020; Proctor ve diğerleri 2011; Suldo, Savage ve Mercer, 2013; Quinlan, Swain, Cameron ve Vella-Brodrick, 2014). Çalışmalardan bir tanesinin 6 ay sonrasında izleme testi (Suldo ve diğerleri, 2013), bir diğerinin bir yıl sonrasında izleme testi (Shoshani ve Steinmetz, 2013) ve son testi 3 ay sonrasında alınan çalışmalardır (Quinlan ve diğerleri, 2014). Diğer iki çalışmanın izleme ölçümleri alınmamıştır (Platt ve diğerleri, 2020; Proctor ve diğerleri 2011). Araştırmaların katılımcı sayılarına bakıldığında 55 ila 1.167 öğrenci arasında dağılım gösterdiği görülmüştür. Araştırmaların yazar, tarih, araştırma deseni, program süresi ve bulgularını içeren bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Araştırmaların özeti

Yazar, Yıl	Araştırma Deseni ve Çalışma Grubu	Program Süresi	Bulgular
Suldo ve diğerleri, 2013	Kontrol- deney gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Örneklem; 6.sınıf öğrencisi (n=55) Müdahale Grubu (n = 28) Bekleme Listesi Kontrol Grubu (n= 27) M=11.43	10 haftalık grupla iyi olma eğitimi	Psikopatolojide farklılık görülmemiş, yaşam doyumunda etkili sonuçlar elde edilmiştir.
Shoshani ve Steinmetz, 2013	Boylamsal tekrarlanan ölçümlü desen kullanılmıştır. Örneklem; 7., 8. ve 9. sınıf öğrencisi (n=1.167)	Müdahale programı 15 oturum, her bir oturum 2 saat olacak şekilde planlanmıştır.	Müdahale katılımcıları arasında genel üzüntü, anksiyete ve depresyon belirtilerinde anlamlı düşüşler gösterirken,



	Müdahale grubu (n= 537) M=13.75 Kontrol Grubu (n= 521) M=13.61	Öğretmenlerin eğitimi her biri 2 saat olan 15 oturum; eğitim alan öğretmenlerin öğrencilerle 2 haftada bir her biri 2 saat süren 15 oturum şeklinde iki aşamalı olarak gerçekleşmiştir.	kontrol grubundaki belirtiler anlamlı olarak arttığı görülmüştür. Buna ek olarak, müdahale öz saygıyı, öz yeterliliği ve iyimserliği güçlendirip kişilerarası duyarlılık semptomlarını azaltmıştır. Müdahaleye katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
Proctor ve diğerleri, 2011	Deney-kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Örneklem; 8. ve 9. sınıf öğrencisi (n=319) Deney Grubu (n= 218) Kontrol Grubu (n=101) M= 12.98	“Strengths Gym” 6 ayı kapsayacak şekilde okul müfredatına eklenen güçlü yönleri temel alan bir program olarak düzenlenmiştir.	Öğrencilerde; iyi oluşu, katılımı ve öğrencilerin sınıfa bağlılıklarını arttırmıştır. Pozitif duygularda, sınıfa uyumda ve doyumda artış gözlenmiştir.
Quinlan ve diğerleri, 2014	Deney-kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Örneklem; 5. ve 6. sınıf öğrencileri Müdahale Grubu (n= 140) M=9.78 Kontrol Grubu (n= 56) M=10.13	Sınıf temelli, karakterin güçlü yönlerine odaklanmış bir program: “Awsome Us” 6 hafta boyunca süren her bir oturumu 90 dk olacak şekilde uygulanmıştır.	Öğrencilerin iyi oluşlarında, psikolojik sağlamlıklarında ve umut düzeylerinde artış görülmüştür.
Platt ve diğerleri, 2020	Deney-kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Pilot uygulamasında iki farklı okuldan 90 öğrenciyi kapsamaktadır. Öğrencilerin aralığı 11-16 arasında değişmektedir. Asıl uygulamada 14 okuldan toplam 1054 öğrenciyle çalışılmıştır. Yaş aralığı 11-18 olmaktadır.	“Hummingbird Project” ilk aşama 8 haftalık birer saatlik okul saatleri içerisinde gerçekleştirilen pozitif psikoloji kavramlarını içeren bir müdahale programıdır. Bu program revize edilerek ikinci aşamada 6 haftalık birer saatlik oturumlardan oluşmuştur.	Öğrencilerin iyi oluşlarında, psikolojik sağlamlıklarında ve umut düzeylerinde artış görülmüştür.

Ele alınan araştırmaların uyguladıkları programların amaçlarının genel olarak öğrencilerin iyi oluşlarını arttırmaya ve güçlü yanlarının kullanımına yönelik olarak hazırlandıkları görülmektedir. Programların amaçları ve içerikleri hakkında bilgiler aşağıda Tablo 2’de sunulmuştur.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (1), 409-429.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (1), 409-429.
Derleme Makale / Review Paper

Tablo 2.
Programların Amaçları ve İçerikleri

Çalışma	Programın Amacı	Programın İçeriği
Suldo ve diğerleri, 2013	Literatüre dayanarak geliştirilen pozitif psikoloji müdahalesiyle, ergenlerin öznel iyi oluşunu artırmak amaçlanmıştır.	Programın tanıtılması, Geçmişe yönelik olumlu duygularla ilgili etkinlikler (minnettarlık günlükleri ve ziyaretleri), Şimdiki zamana yönelik olumlu duygularla ilgili etkinlikler (iyilik davranışları, karakter güçlerinin tanıtılması, Karakter güçlerinin farkına varma ve karakter güçlerini yeni bir şekilde kullanmak), Geleceğe yönelik olumlu duygularla ilgili etkinlikler (öğrenilmiş iyimserlik, umut) ve sonlandırma.
Shoshani ve Steinmetz, 2013	Okul temelli bir pozitif psikoloji müdahalesi ile ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığını geliştirmeyi ve tüm eğitim personelini ve öğrencilerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır.	Öğretmenlerin ve öğrencilerin eğitimleri olmak üzere iki aşamalı gerçekleşmiştir. Öğretmenlerin eğitimi ikişer saatlik 15 oturum olarak uygulanmıştır. Eğitim alan öğretmenler tarafından öğrencilere yönelik olarak 2 haftada bir gerçekleşen her biri 2 saat süren 15 oturum gerçekleştirmiştir. Sınıf programı etkinlikleri, tartışmalar, şiirler ve hikayeler ve pozitif psikolojinin temel unsurları ile ilgili filmleri izlemeyi içermektedir.
Proctor ve diğerleri, 2011	Programın amacı, öğrencileri güçlü yanlarını oluşturmaya, yeni güçlü yanları öğrenmeye ve başkalarındaki güçlü yanları tanımaya teşvik etmektir.	Program içeriğinde güçlü yönler hakkında bilgi verme ve öğrencilerin bilişsel düzeyde anlamlandırmaları amacıyla güçlü yönler oluşturucusu adı verilen etkinlikler yapılmış ardından bu öğrendiklerini davranışa geçirmelerini sağlamak amacıyla güçlü yönler mücadelesi adında etkinlikler yapılmıştır.
Quinlan ve diğerleri, 2014	İyi oluş, katılım, ilişkiler ve sınıf iklimi üzerindeki olumlu etkiler yaratmak amaçlanmıştır.	Her oturumda, öğrenciler mevcut olayları karakter güçleri yönünden tartışmaları sağlanmıştır. Öğrenciler ayrıca önceki oturumdan bu yana kendilerinde ve başkalarında fark ettikleri karakter güçlerini ele almışlardır. Programın bir kısmı, komik, dokunaklı veya çirkin video klipleri izlemek ve aslan yavruları, yaralı robotlar, tekerlekli sandalyelerdeki sporcular, atlayıcılar ve basketbol takımları gibi farklı konulardaki



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (1), 409-429.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (1), 409-429.
Derleme Makale / Review Paper

Platt ve
diğerleri, 2020

Okullarda minimum eğitimle okul personeli tarafından tekrarlanabilecek kısa, kanıta dayalı bir pozitif psikoloji uygulaması sunmak amaçlanmıştır.

karakterin güçlü yönlerini tanımlamayı içermiştir.

Hummingbird Projesi, birer saatlik 6 haftalık otumlardan oluşmaktadır. İlk oturum, öğrenciler ve öğretmenler için programa giriş, 2-5. oturumlar, pozitif psikoloji kavramlarını ele almaktadır. Bu oturumlar öğrencilerle, sırasıyla mutluluk, dayanıklılık ve karakter güçleri, umut, gelişim odaklı düşünce yapısı, minnettarlık ve farkındalık konularını kapsamıştır. Son oturum, kapsanan konulara genel bir bakış ve öğrencilere kavramların geleceğe yönelik nasıl oluşturulacağı konusunda tavsiyeler içermektedir.

Suldo ve diğerleri'nin (2013) yapmış olduğu çalışmada uygulanan programın (wellness-promotion program) içeriği incelendiğinde programın, Seligman'ın (2002) mutluluğu arttırmaya yönelik çerçevesini ve literatürde yetişkinlerin mutluluğunu arttırmaya yönelik olan pozitif psikoloji müdahalelerinin ortaokul öğrencileri için mevcut araştırma ekibi tarafından gelişimsel olarak değiştirilerek hazırlandığı görülmektedir. Tüm oturumların içerikleri, mutlulukla ilgili kavramların psikolojik danışman destekli tartışmaları, pozitif psikoloji müdahalelerinde yer alan kavramların açıklamaları ve grup oturumu sırasında tanımlanan kavramların provasını içeren ev ödevlerini kapsamaktadır. Her oturumda, öğrencilere ev ödevleri tamamlamalarına, grup tartışmalarına ve etkinliklerine katılmalarına bağlı olarak küçük ikramlar (şekerlemeler, okul malzemeleri) verilmiştir. İlk oturum, müdahalenin amaç ve formatına ilişkin bilgilendirmeyi ve ek olarak öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik olan "En iyi halinizle siz" grup tartışmasını içermektedir (Seligman ve ark. 2005). İkinci ve üçüncü oturumların amacı, öğrencilerin geçmiş olayların olumlu olarak yorumlayabilmelerini sağlamak olmuştur. Minnettarlık günlükleriyle öğrencilerden her bir gün için minnettar oldukları beş şeyi yazmaları ve yazdıklarıyla ilgili bazı ayrıntıları da eklemeleri istenmiştir (büyük ya da küçük olaylar, etkinlikler, insanlar, yetenekler vb.). Minnettarlık günlüklerinin uygulandığı ilk hafta her gün öğrencilerin bu günlükleri tutması istenirken sonraki haftalarda farklı faaliyetlerin devreye girmesi nedeniyle bu günlük girişlerinin haftada bir kez yapılması istenmiştir. Öğrencilerden aynı zamanda minnettarlık ziyareti yapmaları (Seligman ve ark. 2005) ve minnettarlık mektubu yazmaları istenmiştir. Minnettarlık mektubunun kendilerine nazik davranan ancak asla doğru şekilde teşekkür edilemeyen birine teslim edilmesi istenmiştir. Grup liderleri, öğrencilerin hayatlarında kimlerin kendilerine özellikle nazik davrandığını belirlemelerine ve yüz yüze bir ziyaret gerçekleştirebilecekleri bir kişi seçmelerine yardımcı olmuştur. Daha sonra öğrenciler o kişiye neden minnettar olduklarını açıklayan bir sayfalık mektuplar yazıp bir sonraki oturumda öğrenciler gerçekleştirdikleri minnettarlık ziyaretlerinin sonucunu bildirmişlerdir. Dördüncü oturumdan yedinci oturuma kadar olan etkinliklerin temel amacı, karakterin güçlü yönlerini belirleyerek, yorumlayarak ve bunlardan yararlanarak keyif alınan etkinliklere katılımı sağlamaktan oluşmaktadır. İlk olarak; iyilik davranışları, "zamanınız veya çabanız pahasına başkalarına fayda sağlayan veya başkalarını mutlu eden davranışlar" olarak tanımlanarak (Lyubomirsky ve diğerleri 2005; Otake ve diğerleri 2006), öğrencilerden en az 2 hafta boyunca haftada



bir kere belirlenen bir gün içinde beş iyilik yapmaları istenmiştir. Bazı iyilik örnekleri arasında, tipik olarak ebeveynlerin ev işlerini yapmak (örneğin, köpeği gezdirmek, bulaşıkları yıkamak), kardeşlere veya sınıf arkadaşlarına okul ödevlerinde yardım etmek ve öğretmenin sınıfı temizlemesine yardımcı olmak yer almıştır. Daha sonra öğrenciler, Park ve Peterson (2006) tarafından geliştirilen ve çevrimiçi olarak www.authentic happiness.org adresinde yer alan gençler için olan karakter güçleri ve erdemler envanterini uygulamışlardır. Uygulama sonrası, öğrenciler bir grup lideriyle birlikte (a) karakter güçlerini listeleyen ve açıklayan bilgisayarda oluşturulmuş raporlarını gözden geçirmiş, (b) imza güçlerini belirlemiş ve (c) 1 hafta boyunca her gün yeni bir şekilde kullanmak için bir imza gücü seçmişlerdir. Sonraki hafta, yaşam alanlarında (yani aile, arkadaşlar ve okul) başka bir imza gücünü yeni bir şekilde kullanmaları için yönlendirilmiştir. Seçtikleri imza gücünü her kullanımdan sonra öğrencilerden duygularını kaydetmeleri istenmiştir. Sekizinci ve dokuzuncu oturumlarda, mevcut yaşam olaylarını açıklamaları ve gelecekteki olayların beklentileri için olumlu bir çerçeve geliştirmeye odaklanılmıştır. Son (onuncu) oturumda, kavramların gözden geçirilmesinin ardından müdahaleyle ilgili yorumlarla birlikte sonlandırma yapılmıştır.

Shoshani ve Steinmetz 'in (2013) yapmış oldukları çalışmada; MAYTİV adı verilen müdahale programı iki aşama içermektedir. İlk aşamada grup dinamikleri ve pozitif psikoloji alanında eğitim almış klinik psikologlar tarafından yönetilen öğretmenlerin eğitim atölyesi yer almıştır. Bu aşamada, eğitim öğretim yılı boyunca her bir oturumu 2 saat süren, toplamda 15 oturumu kapsayan eğitimler yapılmıştır. İkinci aşamada, öğretmenler sınıfta öğrencilere yönelik, yaşlarına uygun olarak düzenlenmiş bir program uygulamışlardır. Bu aşama, öğretmenlerin eğitim atölyesine paralel olarak her iki haftada bir olmak üzere tüm eğitim öğretim yılı boyunca süren 15 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Tablo 3'te belirtilen müdahale programının içeriğini sınıf programı etkinlikleri, tartışmalar, şiirler ve hikayeler ile pozitif psikolojinin temel unsurları ile ilgili filmlerin izlenmesi oluşturmuştur. Bu müdahale programının okul müdürü, öğretmenler ve idari personel dahil olmak üzere tüm okul nüfusuna uygulanması planlanmıştır. Okul çapında gerçekleşen bu yaklaşımla öğrenciler, öğretmenler ve personel arasında ortak olumlu ve destekleyici bir dilin teşvik edilmesi amaçlanmıştır. Müdahalenin başında, müdahaleyi uygulayan öğretmenlere verilen eğitim sayesinde, öğretilen kavramları öğretmenlerin kendi hayatlarında da uygulamaları amaçlanmıştır. Öğretmenlerin kendi hayatlarında olumlu değişiklikler yapabilme becerisi programı sınıflarında programı uygularken bağlılık, coşku ve empati kazanmanın çok önemli bir bileşeni olmaktadır.

Tablo 3.
MAYTİV programının içeriği

PERMA	Positive Emotions	Engagement	Positive relationships	Meaning	Achievement
Program bileşenleri	Pozitif duyguları sıkça yaşamasını, negatif duygularının ise yönetimini sağlama Hayatın güzel yönlerini	Akış deneyimleri, ilgi ve katılımı geliştirmek	Sağlıklı kişiler arası ilişkileri ve sosyal desteği teşvik etmek	Kişisel güçlü yönleri belirlemek ve peşinden gitmek	Kendine uygun ve anlamlı hedefleri belirlemek ve takip etmek



		kucaklamak için minnettarlığı ve takdiri teşvik etmek				
Sayfa 421	Program dersleri	1.Pozitif psikolojiye giriş 3.İnsan olma izni 4.Olumlu duygular 5. Minnettarlık	6. Akış	9. İlişkiler ve sosyal destek 10.Farklılıkları takdir etmek 11.İyilik ve şefkat 12.Hoşgörü ve dinleme	13-14.Karakter güçleri 15.Dayanıklılık ve başa çıkma	2.Değişim - teoriden pratiğe 7.İnançlardan gerçeğe 8.Hedef belirleme ve cesaret
	Beceriler	Duyguların öz farkındalığı Duyguların kabulü (hem hoş hem de zor). Olumlu düşünme (iyimserliği, minnettarlığı ve hoş deneyimleri artırır beceriler) Öz yönetim (düşüncelerin, duyguların ve davranışların etkili bir şekilde düzenlenmesi).	Kişisel akış deneyimlerinin öz farkındalığı Akışı deneyimlemek Stres Yönetimi	İlişki kurma Sosyal katılım Empati Merhamet Başkalarına özen göster Bakış açısı edinme Farklılıklara saygı duymak Çeşitliliği takdir etmek	Güçlü yönleri tanımak Güçlü yönleri kullanma Karakter gücünden yararlanma Dayanıklılık faktörlerinin öz farkındalığı Stres ve anksiyete yönetimi	Kendini motive etme Hedef belirleme Cesaret Kendini kabul etme Öz yeterlik Anlam keşfetmek Büyüme zihniyet Değişimin aktivasyonu

Proctor ve diğerleri'nin (2011) yapmış oldukları çalışmada yer alan "Strengths Gym" (Güçler Spor Salonu) programının amacı, öğrencileri güçlü yönlerini geliştirmeye, yeni güçlü yönler öğrenmeye ve başkalarının güçlü yönlerini fark etmeye teşvik etmektir. Öğrenciler için oluşturulan faaliyetlere güçlü yönler oluşturucuları ve güçlü yönler mücadelesi adı verilmiştir. Her ders için, odaklanılan karakter gücünün bir tanımı ve öğrencilerin seçebileceği iki güç oluşturucu alıştırmaları ve takip etkinliği olarak bir güçlü yönler mücadelesi planlanmıştır. Program, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ayrı olacak şekilde oluşturulmuştur. Buna göre programın yedinci, sekizinci ve dokuzuncu sınıflarına uygun olarak hazırlanan egzersizler benzersiz, ancak eşdeğer ve yaşa uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. Güçlü yönler oluşturucuları ve güçlü yönler mücadelesinin örneklerine aşağıda yer verilmiştir.



Güçlü Yönler Oluşturucu:

(1) Siz veya tanıdığınız birinin gerçekten güzellik ve mükemmelliğin takdiri güçlü yönünü gösterdiği bir zamanı hatırlıyor musunuz? Güzellik ve mükemmelliğin takdiri güçlü yönünün bir hikayesini yazın, çizin veya anlatın.

(2) Hayvan güzelliği yarışması- Hangi hayvanları güzel buluyorsunuz? Neden? Güzel hayvanların farklı örneklerini toplamak için bazı arkadaşlarınızla çalışın ve sonra onları güzele göre sıralayıp sıralayamayacağınıza bakın. Hangisi daha güzel, hangisi sonra gelecek? Listenizi başka bir grupla karşılaştırın.

Güçlü Yönler Mücadelesi:

Okula giderken güzelliği ara. Bir arkadaşınıza veya aile üyesine ne fark ettiğinizi söyleyin.

Quinlan ve diğerleri'nin (2014) yaptıkları çalışmada "Awesome Us" (Muhteşem Biz) programının içeriği Tablo 4'te belirtildiği gibi olmak üzere öğrencilere, haftalık her biri 90 dakika olacak şekilde altı oturumda verilmiştir. Bir ay sonra Bir izleme oturumu yapılmıştır. Her oturumda, öğrencilerden mevcut olayları karakter güçlerini ele alan bir bakış açısıyla tartışmaları istenmiştir Ayrıca öğrencilerin önceki oturumdan bu yana kendilerinde ve başkalarında fark ettikleri karakter güçlerini tartışmaları beklenmiştir. Programın geri kalan kısmı komik, dokunaklı video klipleri izlemek ve aslan yavruları, yaralı robotlar, tekerlekli sandalyelerdeki sporcular, atlayıcılar ve basketbol takımları gibi farklı konulardaki güçlü yönleri ele alarak tamamlanmıştır.

Tablo 4 .

"Awesome Us" programının içeriği

1.Oturum: Kendi içindeki güçlü yanları tanımayı öğrenmek	<ul style="list-style-type: none">• İnsanları güçlü yönlerden nasıl ayırt edebiliriz?• Etkinlik: "En İyilerde Ben" temalı bir kolaj oluştur ve güçlü yönlerini nerede kullandığına dikkat et• Etkinlikte güçlü yönlerinizi tartışın ve adlandırın
2.Oturum: Eylem gücünüz hakkında daha fazla bilgi edinin	<ul style="list-style-type: none">• Etkinlik: En sevdiğiniz spor, hobi veya konunuzda belirlediğiniz güçleri kullanan yeni bir etkinlik tasarlayın• Kullandığınız faaliyetin güçlü yönlerini adlandırın• Bu güçlü yönleri başka günlerde nerede kullanabileceğinizi belirleyin.
3. Oturum: Karakter güçleriniz eylem güçlerinizi nasıl destekliyor?	<ul style="list-style-type: none">• Karakterin güçlü yanlarına giriş ve bunları gerçekleştirmek için eylem güçlerini nasıl kullanıldığı• Etkinlik: Güçlü yönlerinizi karakter güçlü yönleriyle ilişkilendirmek• Karakterinizin güçlü yönlerini tanımlamak
4. Oturum: Karakterinizin güçlü yönleri hakkında daha fazla bilgi edinin	<ul style="list-style-type: none">• Karakterin güçlü yanlarını arkadaşınla tartış• Sınıf karakterimizin güçlü yanları• Kişisel zorluklarla başa çıkmak için güçlü yönleri kullanmak• Güçlü bir süper kahraman tasarlayın



<p>5. Oturum: Bir fark yaratmak için güçlü yönlerinizi nasıl kullanacaksınız?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Güçlü noktaların amacı nedir? Onları bizim için önemli olan şeylere yardım etmek için nasıl kullanıyoruz • Sizin için önemli hedefleri belirlemek ve onlara bağlı kalmak • Kişisel hedef belirle ve hedefin peşinde koşmayı desteklemek için güçlü yönleri seç • Hedef hatırlatıcı oluştur
<p>6. Oturum: İlişkilerimizde güçlü yönleri kullanmak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arkadaşlık neden hepimiz için önemlidir? • Arkadaşlık konusunda neyin iyi olduğu ve neyin zor olduğu • Sizin için önemli olan bir arkadaşlık hedefi belirleme • En çok hangi gücü kullandığınızı ve nerede kullandığınızı gösteren bir kişisel güç posteri / kalkanı oluşturun.

Platt ve diğerleri (2020), yaptıkları çalışmada önce bir pilot uygulama gerçekleştirmiştir. Psikoloji öğrencileri tarafından normal okul saatlerinde olmak üzere iki okulda uygulanan pilot çalışma, sekiz haftalık ve her birinin süresi bir saat olan oturumlardan oluşmaktadır. İlk oturum, öğrenciler ve öğretmenler için programa giriş etkinliklerinden oluşmaktadır. 2. oturumdan 7. oturuma kadar olan oturumlarda pozitif psikoloji kavramları ele alınmıştır. Bu oturumlarda sırasıyla mutluluk ve iyi oluş, cesaret ve psikolojik sağlık, gelişim odaklı düşünce yapısı ve karakter güçleri, farkındalık, ruh sağlığı problemleri ve utanç, umut ve minnettarlık kavramlarını içermektedir. Son oturumda, öğrencilere program ele alınan kavramları günlük yaşamlarında nasıl kullanacakları konusunda tavsiyelerle birlikte işlenen konuların bir özeti üzerinde durulmuştur. Pilot uygulama sonrasında program yenilenerek oturumlar, okul zamanında altı hafta ve her oturum bir saat olacak şekilde kısaltılmıştır. Ana uygulamada öğrenciler müdahale gruplarına iki farklı seçime göre atanmıştır. Programın birinci oturumu, öğrenciler ve öğretmenler için programa bir girişi ruh sağlığı problemleri ve utanç konularını içermektedir. Programın 2. oturumundan 5. oturumuna kadar sırasıyla mutluluk, psikolojik sağlık ve karakter güçlü yönleri, umut, gelişim odaklı düşünce yapısı, minnettarlık ve farkındalık olan pozitif psikoloji kavramları işlenmiştir. Son oturum kapsanan konulara genel bir bakış ve öğrencilere pilot uygulamada olduğu gibi kavramların geleceğe yönelik nasıl uygulanacağı konusunda öneriler içermektedir.

Programların Etkililiği

Suldo ve diğerleri, (2013) uyguladıkları programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla; müdahale öncesinden müdahale sonrasına ve izleme ölçümlerine kadar olan puanlara ilişkin olarak tekrarlayan ölçümler için ANOVA testini kullanmışlardır. Elde edilen bulgular, zaman etkileşimine göre bir gruba yönelik istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir eğilim göstermiştir [$F(2, 37) = 2.50$ $p = .096$, $\eta^2 = .12$]. Genel değişim kalıpları gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık göstermese de, müdahale öncesinden sonrasına değişimde istatistiksel olarak anlamlı gruplar arası farklılıklar görülmüştür, [$F(1, 38) = 4.26$, $p = .046$, $\eta^2 = .10$]. Spesifik olarak, müdahale grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu ölçeği (SLSS) puanları müdahale öncesinden müdahale sonrasına anlamlı düzeyde artarken [$F(1, 19) = 4.81$, $p = .041$, $\eta^2 = .20$], kontrol grubundaki öğrencilerin SLSS puanı azalma göstermiştir. Fakat bu azalma istatistiksel olarak anlamlı düzeyde [$F(1, 19) = .59$, $p = .450$, $\eta^2 = .03$] olmamıştır. Müdahale öncesinden müdahale sonrasına ve izleme ölçümüne kadar olumlu duygulanım [$F(2, 37) = .74$, $p = .484$, $\eta^2 = .04$] ya da olumsuz duygulanım puanlarında [$F(2, 37) = .13$, $p = .878$, $\eta^2 = .01$] istatistiksel olarak anlamlı



gruplar arası fark bulunmamıştır. Ek olarak, olumlu duygulanım $[F(1, 38) = .21, p = .653, \eta^2 = .01]$ veya olumsuz duygulanım açısından müdahale öncesinden sonrasına değişimde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür, $[F(1, 38) = .27, p = .609, \eta^2 = .01]$. Olumlu duygulanım için, müdahale öncesi ile sonrası arasındaki değişiklikler, müdahale $[F(1, 19) = 3.22, p = .089, \eta^2 = .15]$ veya kontrol grubu için istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. $[F(1, 19) = 1.58, p = .223, \eta^2 = .08]$. Negatif duygulanım için ne kontrol grubu $[F(1, 19) = .17, p = .687, \eta^2 = .01]$ ne de müdahale grubu $[F(1, 19) = .10, p = .757, \eta^2 = .01]$ müdahale öncesi ve sonrası istatistiksel olarak anlamlı değişiklikler bildirmiştir. Olumlu duygulanım için, kontrol grubunda müdahale sonrası izleme ölçümlerine kadar istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmuştur $[F(1, 19) = 5.25, p = .034, \eta^2 = .22]$, ancak müdahale grubunda artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır $[F(1, 19) = .34, p = .565, \eta^2 = .02]$. Negatif duygulanım için hem müdahale $[F(1, 19) = 5.44, p = .031, \eta^2 = .22]$ hem de kontrol $[F(1, 19) = 4.51, p = .047, \eta^2 = .19]$ grupları müdahale sonrası takibe kadar istatistiksel olarak anlamlı düşüşler bildirmiştir. Müdahale öncesinden müdahale sonrasına ve izleme ölçümlerine kadar psikopatoloji belirtilerinden içselleştirme puanlarının $[F(2, 37) = .32, p = .725, \eta^2 = .02]$ ve dışsallaştırma puanlarının $[F(2, 37) = .78, p = .467, \eta^2 = .04]$ genel değişimde istatistiksel olarak anlamlı gruplar arası fark olmadığı görülmüştür. Ek olarak, içselleştirme $[F(1, 38) = .66, p = .421, \eta^2 = .02]$ ve dışsallaştırma $[F(1, 38) = .15, p = .700, \eta^2 = .00]$ açısından müdahale öncesinden müdahale sonrası değişimde eşleşen gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Hem müdahale $[F(1, 19) = 6.37, p = .021, \eta^2 = .25]$ hem de kontrol $[F(1, 19) = 4.61, p = .045, \eta^2 = .20]$ grupları içselleştirme semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler bildirirken, dışsallaştırma semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik yaşanmadığı görülmüştür. $[F(1, 19) = 1.16, p = .296, \eta^2 = .06]$ ve $[F(1, 19) = .32, p = .580, \eta^2 = .02]$. Ayrıca, müdahale sonrasında izleme ölçümlerine kadar içselleştirme $[F(1, 38) = .01, p = .896, \eta^2 = .00]$ ve dışsallaştırma belirtileri $[F(1, 38) = 1.59, p = .215, \eta^2 = .04]$ üzerindeki değişimde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. İçselleştirme semptomlarındaki değişiklikler müdahale ve kontrol grupları için müdahale sonrasında izleme ölçümlerine kadar istatistiksel olarak anlamlı olmamıştır $[F(1, 19) = 3.84, p = .065, \eta^2 = .17]$ ve $[F(1, 19) = 4.33, p = .051, \eta^2 = .19]$ (sırasıyla). Kontrol grubunda, müdahale sonrasında izleme ölçümlerine kadar $[F(1, 19) = 6.47, p = .020, \eta^2 = .25]$ dışsallaştırma semptomlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş görülürken müdahale grubu için düşüş istatistiksel olarak anlamlı olmamıştır $[F(1, 19) = .77, p = .392, \eta^2 = .04]$.

Shoshani ve Steinmetz (2013), yaptıkları çalışma sonucunda şu bulgulara ulaşmışlardır; müdahale grubundaki katılımcılar çalışmanın başlangıcından sonuna kadar psikolojik stres (ortalama değişim = -0.22, $d = 0.45$), depresyon semptomlarında (ortalama değişim = -0.10, $d = 0.18$), anksiyete semptomlarında (ortalama değişim = -0.08, $d = 0.17$) ve kişilerarası duyarlılıkta (ortalama değişim = -0.12, $d = 0.27$) kontrol grubuna kıyasla düşüşler gösterirken, kontrol grubu psikolojik stres (ortalama değişim = 0.08, $d = 0.15$), depresyon semptomlarında (ortalama değişim = 0.14, $d = 0.25$), anksiyete semptomlarında (ortalama değişim = 0.04, $d = 0.08$) artış göstermiştir. Kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda aylık puan değişimi psikolojik stres için 0,02 puan, depresyon için 0,01 puan, anksiyete için 0,006 puan ve kişilerarası duyarlılık için 0,005 puan daha düşük olduğu bildirilmiştir. Benlik saygısı ve öz-yeterlik için diğer önemli etkiler ortaya koymuştur. Müdahale grubu katılımcıları, benlik saygısında (ortalama değişim = 0.35, $d = 0.07$) ve öz-yeterlik (ortalama değişim = 5.12, $d = 0.77$) puanlarında önemli düzeyde artış; kontrol grubu katılımcıları benlik saygısında (ortalama değişim = -1.13, $d = 0.22$) ve öz yeterlilikte (ortalama değişim = -1.72, $d = 0.25$) önemli düşüşler bildirmiştir. İyimserlik için de anlamlı bir etki bulundu; müdahale grubu katılımcıları, kontrol grubundakilere göre



(ortalama değişim = 0.25, $d = 0.08$) iyimserlikte zaman içinde önemli ölçüde daha fazla artış (ortalama değişim = 0.48, $d = 0.17$) görülmüştür. Aylık puan değişimi, müdahale grubunda kontrol grubuna göre benlik saygısı için 0,07 puan, öz yeterlilik için 0,33 ve iyimserlik için 0,01 puan daha yüksek olmuştur. Etki boyutları, iyimserlik ve benlik saygısı için küçük-orta ve öz-yeterlik için orta-yüksek aralıkta olduğu bildirilmiştir (Cohen 1988). Son olarak, yaşam doyumu ölçüsünde zaman içindeki değişikliklerde müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Proctor ve diğerlerinin (2011) çalışmasında; okul müfredatının bir parçası olarak karakter güçlerine dayalı egzersizlere katılmayan ergenlerle karşılaştırıldığında, katılan ergenler temel yaşam doyumu, cinsiyet, yaş, ve sınıf düzeyi kontrol edildiğinde daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur (fark=0.18, $t(14) = 2.20$, $p=0.045$, $retki=0.51$). Benzer olarak durumun pozitif duygular üzerinde çok az anlamlı bir etkisi olduğunu bulunmuştur (fark=0,16, $t(14)=1,86$, $p=0,084$, $retki =0,45$), ancak negatif duygular üzerinde (fark=0,10, $t(14)=1,69$, $p=0 .11$, $retki =0.41$ veya benlik saygısı (fark=0.07, $t(14)=1.28$, $p=0.22$, $retki =0.32$) üzerinde hiçbir etkisi olmadığı bildirilmiştir. Müdahalenin etkilerinin, başlangıçta farklı sonuç seviyelerine sahip öğrenciler için farklılık gösterip göstermediğini test etmek için, etkileşimleri de incelenmiştir. Koşul etkileşimleri- yaşam doyumu ($p=0.15$), pozitif duygular ($p=0.57$), negatif duygular ($p=0.57$) ve benlik saygısı ($p=1,00$) - temel değerlerinin hiçbiri anlamlı bulunmamıştır.

Quinlan ve diğerlerinin (2014) yapmış oldukları çalışmada müdahale ve kontrol gruplarının öntestleri karşılaştırıldığında bir farklılık görülmediği bildirilmiştir. İki değişkenli korelasyon analizine göre, içsel ihtiyaçlar doyumu alt ölçekleri ile ilişkililik ve yetkinlik; hem güçlü yönler hem de bağlantılılık arasında beklendiği yönlere güçlü korelasyonlar göstermiştir. Müdahale grubundaki öğrencilerin ortalama olarak kontrol grubundakilere göre önemli ölçüde daha yüksek olumlu duygulanım (0.34'lük bir fark $d=0.48$ etki büyüklüğüne eşdeğer) bildirmişlerdir. Negatif duygulanım veya öğrenci yaşam doyumunda anlamlı bir grup farklılığı bulunmamıştır. Müdahale grubu, kontrol grubuna göre sınıf katılımı ($d=0.36$) ve sınıf bağlılığı ($d=0.32$) ölçümlerinde daha yüksek ve sınıf anlaşmazlığında ($d =0.44$) daha düşük puanlar göstermiştir. Yetkinlik ihtiyacı tatmininde anlamlı bir fark bulunmadığı, ancak müdahale grubu öğrencileri, kontrol grubuna göre daha fazla ilgililik duygusu ($d =0.45$) ve özerklik ihtiyacı tatmini ($d =0.36$) bildirilmiştir. Müdahale grubu öğrencileri arasında güçlü yönlerin kullanımına ilişkin öğrenci bildirimleri de kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($d=0.32$).

Platt ve diğerleri (2020), bağımlı örneklem t testleriyle elde edilen sonuçlara göre programın müdahale öncesi ve sonrası testlerdeki tüm sonuç ölçütlerinde olumlu bir değişiklikle sonuçlandığını ve çocukların iyi oluşunda bir iyileşme görüldüğü, psikolojik sağlık seviyelerinde gelişim olduğu, geleceğe dair umut seviyelerinde artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Daha sonra, öğrencilerin müdahaleleri seçimlerinin sonuç ölçütleri üzerindeki etkisi üzerinde bir etkisi olup olmadığının araştırılmasının faydalı olabileceğine karar verilmiştir. Tek yönlü MANOVA yapılmıştır. İyi olma hali (WHO-5), $F(1, 652) = 6.748$, $p = 0.010$ için önemli bir çok değişkenli ana etki bulunmuştur. Aynı MANOVA, psikolojik sağlık (BUSS), $F(1, 579) = 8.73$, $p < 0.01$ için önemli bir çok değişkenli ana etki ortaya çıkarmıştır. Umut (CHS), $F(1, 643) = 38.50$, $p < 0.01$ için önemli bir çok değişkenli ana etki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlar, algılanan ihtiyaca göre seçilen öğrencilerin iyi olma hallerinin, dayanıklılık ve umut düzeylerinin hepsinin, Hummingbird Project müdahale programını normalde bulunacakları gruplarda yer alan öğrencilere göre önemli ölçüde daha fazla iyileştirildiğini göstermiştir.



Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerine yönelik olarak uygulanan okul ya da sınıf temelli pozitif psikoloji müdahalelerini ve bu müdahalelerinin etkililiğinin sistematik olarak gözden geçirilmesidir. Araştırma kapsamında ele alınan araştırmalarda araştırma örnekleminin yaş aralığının 9-18 olduğu görülmektedir. Çalışmaların dördünü kontrol- deney gruplu yarı deneysel desen (Platt ve diğerleri, 2020; Proctor ve diğerleri, 2011; Suldo ve diğerleri, 2013; Quinlan ve diğerleri, 2014), birini ise boylamsal tekrarlanan ölçümlü desen (Shoshani ve Steinmetz, 2013) oluşturmaktadır. Uygulanan müdahalelerin etkililiğini değerlendirmeye yönelik ölçümlerin iki araştırmada (Platt ve diğerleri, 2020; Proctor ve diğerleri, 2011) öntest- sontest şeklinde, bir çalışmada (Quinlan ve diğerleri, 2014) müdahale öncesinde öntest ve müdahalenin 3 ay sonrasında son test şeklinde ve iki çalışmada (Shoshani ve Steinmetz, 2013; Suldo ve diğerleri, 2013) ise öntest, sontest ve farklı zamanlarda alınan izleme testleriyle yapıldığı görülmektedir. Çalışmalarda bazı ortak ölçeklerin kullanıldığı görülmüştür. Üç çalışmada da ortak olarak, SLSS (The Students' Life Satisfaction Scale) ve PANAS (The Positive and Negative Affects Schedule) ölçekleri kullanılmıştır (Proctor ve diğerleri, 2011; Suldo ve diğerleri, 2013; Quinlan ve diğerleri, 2014).

İncelenen araştırmaların müdahale programlarının süresine bakıldığında iki çalışmanın 6 haftayı (Quinlan ve diğerleri, 2014; Platt ve diğerleri, 2020), bir çalışmanın 10 haftayı (Suldo ve diğerleri, 2013), birinin altı ayı (Proctor ve diğerleri, 2011) ve diğerinin bir eğitim öğretim yılını kapsayan (Shoshani ve Steinmetz, 2013) çalışmalar olduğu görülmektedir. Platt ve diğerleri (2020) yürüttükleri çalışmanın sonucunda kapsamlı bir eğitim almadan personel tarafından verilen 6 haftalık kısa bir pozitif psikoloji müdahalesinin bile öğrencilerde iyi oluş, umut ve dayanıklılıkta önemli gelişmelere yol açabileceğine dair kanıt sunmuştur. Proctor ve diğerlerinin (2011) yapmış oldukları çalışmada okul müfredatına dayalı uygulanan karakter güçlerine dayalı egzersizlerin düzenli katılım gösteren ergenlerin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Bir diğer altı haftalık çalışma olan Quinlan (2014)'ün çalışması sonuçlarına bakıldığında, sınıf temelli kısa bir güçlü yönler müdahalesinin, benzer bir şekilde müdahaleye katılan öğrencilerde iyi oluşu ve katılımı ve sınıf uyumunu arttırdığı görülmektedir. Shoshani ve Steinmetz'in (2013) çalışmalarında bir yıl süren okul temelli müdahale programının sonunda, müdahale programına katılımın öğrenciler arasında daha iyi ruh sağlığı sonuçlarına yol açacağı öngörülmüştür. Suldo ve diğerlerinin (2013), çalışmasının sonucunda, tüm öğrencilerin düşüncelerini ve eylemlerini olumlu yönde nasıl değiştirebilecekleri konusunda aldıkları 10 haftalık pozitif psikoloji temelli bir müdahale sonrasında öğrencilerin yaşam doyumlarında iyileşmeler gözlemlenmiştir. Ele alınan çalışmalara ayrıntılı bakıldığında; Proctor ve diğerlerinin (2011) çalışmasında okul müfredatının bir parçası olarak karakter gücü temelli bir programa katılan ergenler bu programa katılmayan ergenlerle karşılaştırıldığında, ergenlerin yaşam memnuniyetinin önemli ölçüde artacağı hipotezi desteklenmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda, yaşam memnuniyetindeki değişimin, ön test ve son test sonucunda deney grubunun kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, sonuçlar, programa katılan ergenlerin, programa katılmayan ergenlerin son testte pozitif duygulanım ve benlik saygısı puanlarının daha yüksek, negatif duygulanım puanlarının ise daha düşük olacağı hipotezini desteklemiştir. Bu araştırmanın ilk bulguları, okul müfredatında kısa bir süre içinde bile olsa, karakter güçleri temelli araştırmalara katılımın, yaşam memnuniyetini önemli ölçüde artırdığını pozitif duygulanım ve benlik



saygısını da az miktarda artırdığını göstermektedir. Fredrickson'un (2001) olumlu duygularla ilgili genişlet ve inşa et teorisiyle uyumlu olarak, bu bulgular karakter güçlerini oluşturmak ve kullanmaktan kaynaklanan olumlu duyguların ve bundan kaynaklanan artan yaşam memnuniyetinin, kalıcı kişisel kaynaklar oluşturmaya hizmet edeceğini öne sürmektedir. Quinlan ve diğerlerinin (2014) çalışmasında, uygulanan müdahaleyle birlikte öğrencilerde iyi oluş ve katılım artmıştır. Bu çalışma aynı zamanda, karakter gücü temelli bir müdahalenin, içsel motivasyonun önemli unsurları olan öğrencilerin bağlılık ve özerklik duygularını destekleyebileceğine dair ön kanıtlar sunmaktadır. Kontrol grubuna kıyasla müdahale grubu arasında daha yüksek karakter gücü kullanımı bildirilmiştir. Bu çalışmada öznel iyi oluş farklılıkları yalnızca olumlu duygulanım ölçüsünde meydana gelirken hem olumsuz duygulanım hem de yaşam doyumu sabit kalmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, olumsuz duygulanımda önemli bir değişiklik olmazken olumlu duygulanımın arttığı görülmüştür. Awesome Us'a katılan öğrencilerin, okul yılı boyunca katılım düzeylerinin düşmesine ilişkin olağan eğilimi tersine çevirdikleri görülmüştür. Programa katılan öğrenciler, sınıflarında oldukça istikrarlı düzeyde uyum ve uyumsuzluk yaşadıklarını, kontrol grubunda ise uyumun azaldığını ve uyumsuzluğun arttığını bildirilmiştir. Programa katılan öğrencilerin izleme testlerinde kontrol grubuna göre güçlü yönlerini önemli ölçüde daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Shoshani ve Steinmetz'in (2013) çalışmasında bir yıl süren müdahale programının sonunda, müdahale programına katılan öğrencilerin kaygı ve kişilerarası duyarlılık semptomlarında zamanla azalma göstermektedir. Ek olarak, müdahaleye katılan öğrencilerde genel sıkıntı ve depresyon belirtilerinde azalma görülürken kontrol grubundaki öğrencilerde bu puanlarda önemli artışlar olmuştur. Müdahale grubu katılımcılarının benlik saygısı ve öz-yeterlilik düzeylerinde önemli artışlar görülürken, kontrol grubu katılımcılarında önemli düşüşler olmuştur. Spesifik olarak, müdahale programına katılan öğrencilerin, programı tamamladıktan sonra, kontrol grubundaki akranlarına kıyasla daha iyimser olduğu, benlik saygısı ve öz-yeterliliği arttığı ve depresyon ve anksiyete belirtilerinin düştüğü görülmüştür. Bu bulguyu destekleyen bir çalışma olarak Penn Psikolojik Sağlık Programı artan depresyonla mücadele etmek için geliştirilip uygulanan bir programdır (Cronlund, 2008). Uygulama sonucunda katılımcıların olumsuz okul davranışlarındaki düşüş gözlenmiş ve iyimser açıklayıcı stilde artış bulunmuştur. Bu program aynı zamanda, sadece depresyon ve kaygı ile mücadeleye odaklanmaktan daha fazla kapsayıcı bir anlayışa, psikolojik sağlık becerileriyle ilgilenmiştir. 12 seanslık bu programı alan ortaokul ve lise öğrencileri 2 yıla kadar gözlemlenmiştir. Müdahalenin odağındaki bu değişimin bir sonucu olarak, duygusal farkındalığın geliştirilmesine ve becerilerin doğrudan depresyon ile doğrudan ilişkili olmayan durumlara uygulanmasına olanak sağlamıştır (Cronlund, 2008). Beklentilerin aksine, müdahale ve kontrol grupları arasında, genel yaşam doyumlarında zaman içinde meydana gelen değişikliklerde anlamlı bir fark olmamıştır. Sonuç olarak program, tüm okul topluluğunun müdahaleye katılımını (eğitim personeli ve öğrenciler) vurgulamış ve öğretmenlerin ve öğrencilerin gelişebileceği ve sürdürülebilir bir olumlu okul iklimini desteklemeye çalışmıştır. Suldo ve diğerlerinin (2013), çalışmasında ergenlerin pozitif psikoloji ilkelerini ve mutluluğu artıran stratejileri içeren 10 haftalık bir grup müdahalesine katılımının, öğrencilerin müdahaleden keyif alması ve yaşam memnuniyeti düzeylerinde eşzamanlı artışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, müdahale grubundaki öğrenciler, yıl ortasına kadar yaşam doyumunda, kontrol grubundaki öğrencilerden daha büyük kazanımlar elde etmişlerdir. Müdahale grubundaki öğrencilerin ortaokulun ilk döneminde sergiledikleri yaşam kalitesindeki gelişmeler, bu geçiş döneminde sıklıkla karşılaşılan uyum güçlükleri göz önüne alındığında özellikle umut vericidir. Platt ve diğerlerinin (2020) psikolojik



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (1), 409-429.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (1), 409-429.
Derleme Makale / Review Paper

sağlamlık, umut ve minnettarlık gibi pozitif psikoloji kavramlarını temel alarak geliştirdikleri müdahale programı sonucunda elde edilen sonuçlara bakıldığında, çocukların umut düzeylerinde, iyi oluşlarında ve psikolojik sağlamlıklarında olumlu gelişmeler olduğu görülmüştür. Bu bulguların destekleyicisi olarak Marques, Lopez & Pais-Ribeiro'nun (2011) ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini artırma amaçlı yaptıkları umut temelli müdahale programı sonrasında; umut, yaşam doyumu ve kendine değer düzeylerinin önemli ölçüde arttığı ve bu faydaların 18 aylık takipte de sürdüğü görülmüştür. Platt ve diğerlerinin (2020) çalışması, okul temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin etkili olması için mutlaka büyük oranda personel eğitimi gerektirmediğini ve bu nedenle öğrenciler kadar öğretmenler üzerinde de olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Bu çalışma, kapsamlı bir eğitim almadan personel tarafından verilen 6 haftalık kısa bir pozitif psikolojisi müdahalesinin bile lise öğrencilerinde iyi oluş, umut ve dayanıklılıkta önemli gelişmelere yol açabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır.

Sonuç olarak ele alınan çalışmalar incelendiğinde okullarda uygulanan pozitif psikoloji uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarını arttırdığı (Suldo ve diğerleri, 2013; Proctor ve diğerleri, 2011; Shoshani ve Steinmetz, 2013) ve olumlu duygulanım üzerinde artış yarattığı (Proctor ve diğerleri, 2011; Quinlan ve diğerleri, 2014) görülmektedir. Literatürde birçok örneği bulunan pozitif psikoloji kavramlarının eğitim ortamlarında ele alındığı çalışmalarla öğrencilerin iyi oluşlarının geliştirilebileceği görülmüştür. Bu sebeple pozitif psikoloji müdahalelerinin eğitim ortamlarında sınıf ya da okul temelli olarak uygulanmasına yönelik programları geliştirilmesi ve bu programların okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler tarafından yürütülmesinin yaygınlaşması, öğrencilerin iyi oluşlarının desteklenmesi ve olumlu eğitim-öğretim ortamlarının geliştirilmesi bakımından faydalı olacaktır.



Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2023), 14 (1), 409-429.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2023), 14 (1), 409-429.
Derleme Makale / Review Paper

Kaynakça

- Chodkiewicz, A. R. ve Boyle, C. (2016). Positive psychology school-based interventions: A reflection on current success and future directions. *Review of Education*, 5(1), 60-86. doi: 10.1002/rev3.3080
- Cronlund, K. J. (2008). Analysis of positive psychology training at Geelong Grammar School. University of Pennsylvania, Pennsylvania, EUA.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Işık, Ş. (2017). Okulda pozitif psikoloji uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.
- Kibe, C. ve Boniwell, I. (2015). Teaching Well-Being and Resilience in Primary and Secondary School. Joseph, S. (Ed.), *Positive Psychology in Practice* (s. 297-312). New Jersey: Wiley. doi: 10.1002/9781118996874.ch18
- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. 2009 Jul 21;6(7):e1000097. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097
- Platt IA, Kannagara C, Tytherleigh M and Carson J (2020). The Hummingbird Project: A Positive Psychology Intervention for Secondary School Students. *Front. Psychol*. 11:2012. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02012
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. E., Maltby, J., Eades, J. F. ve 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. doi: 10.1080/17439760.2011.594079
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman M. E, Steen T. A., Park, N. ve Peterson, C., (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist* 60(5):410-21. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., ve Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shoshani, A. ve Steinmetz, S. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal Of Happiness Studies* 15, 1289–1311. doi: 10.1007/s10902-013-9476-1
- Suldo, S., Savage, J. ve Mercer, S. (2014). Increasing Middle School Students' Life Satisfaction: Efficacy of a Positive Psychology Group Intervention. *Journal of Happiness Studies*. 15. doi: 10.1007/s10902-013-9414-2
- Quinlan, Denise & Swain, Nicola & Cameron, Claire & Vella-Brodrick,. (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. doi: 10.1080/17439760.2014.920407
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J. & Digiuseppe, R., (2004). Integrating Positive Psychology Into Schools: Implications For Practice. *Psychology in the Schools*, Vol. 41(1), 163-172. doi: 10.1002/pits.10148
- Uz Baş, A. ve Şahin Firat, N. (2017). The Views and Opinions of School Principals and Teachers on Positive Education. *Journal of Education and Training Studies*, 5 (2), 85-92. doi: 10.11114/jets.v5i2.1996