



5th Grade Science Curriculum from a Positive Psychology Perspective: A Program Analysis Based on the PERMA Model¹

Burak ÇİFTÇİ¹, Abdullah AYDIN²

¹ Science Teacher, Ministry of National Education, Kırşehir, Turkey,
brkcftc71@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3222-4557>

² Prof. Dr., Kırşehir Ahi Evran University, Faculty of Education, Department of
Mathematics and Science Education, Science Education, aaydin@ahievran.edu.tr,
<https://orcid.org/0000-0002-8741-3451>

Received: 13.08.2025

Accepted: 17.09.2025

Doi: <https://doi.org/10.37995/jotcsc>.

Abstract:

This study examines the extent to which the 5th Grade Science Curriculum, developed within the framework of the *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli* (Century of Türkiye Education Model, 2024), aligns with Seligman's PERMA model. The research was conducted using the document analysis technique, one of the qualitative research methods, and systematically analyzed the interdisciplinary components and skills included in the curriculum units. The findings revealed that the program is highly integrated with the well-being indicators of positive emotions, engagement, positive relationships, meaning, and accomplishment. In particular, it was observed that students' cognitive, social, and emotional development is supported through interdisciplinary interaction, game-based learning, and values education. The results indicate that the PERMA model can provide an effective framework for the design of contemporary curricula.

Key words: Positive psychology, Türkiye's century of education model, science education, perma, Seligman, contemporary curriculum

Corresponding author: Burak ÇİFTÇİ, brkcftc71@gmail.com

EXTENDED SUMMARY

Introduction

Hope consists of an individual's goals, the capacity to generate pathways toward those goals, and the agency to initiate action. A goal is a product of individual cognitive processes, the focal point of human thought, and at the same time, the cornerstone of Snyder's theory of hope. The process of goal formation directs individuals toward various behaviors and is closely associated with the effort devoted to achieving those goals as well as personal evaluations regarding their value (Liu & Huang, 2013). Psychologist Snyder, who conducted extensive and systematic research on hope over many years, argued that hope is the most fundamental personal strength and that other positive character traits are built upon it (Snyder, 2000). Numerous studies have revealed that hope constitutes a critical psychological resource in preventing psychological disorders and in coping with stress.

Individuals with high levels of hope tend to set more goals, and with the attainment of each new goal, subsequent goals become increasingly complex and ambiguous. Pathways thinking refers to one's confidence in generating multiple strategies to reach a goal and in overcoming encountered obstacles. This thought process functions as an intrinsic strategy or a mental roadmap (Snyder, 2002). Generally, individuals with high hope develop more concrete, feasible, and alternative-rich strategies compared to those with low levels of hope. Moreover, hope serves as a protective factor for psychological well-being (Griggs, 2017). Mental health constitutes one of the cornerstones of a nation's stability, social peace, and sustainable development, and it directly influences the overall happiness and productivity of society. Students, who strive to find their way in complex social environments, face various challenges due to rapidly changing societal structures and increasing competitiveness. However, positive psychology-based interventions aimed at enhancing hope can serve as effective support tools for alleviating depressive symptoms (Hergenrather et al., 2013).

The idea that well-being can be sustained in multiple ways has laid the foundation for the development of multidimensional approaches (Coffey et al., 2014). Seligman's well-being theory is also multidimensional and comprises five key elements (Seligman, 2018). These elements are: positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. The acronym "PERMA," derived from the initials of these components, names the model (Forgeard et al., 2011; Seligman, 2012). Well-being cannot be explained through a single factor; each element contributes to this construct in different ways. Within the PERMA model, each component is expected to exhibit three essential properties. First, each element should contribute to an individual's well-being. Second, individuals should pursue these elements not merely as a means to another end but as

intrinsically valuable in themselves. Third, each element should be independently definable and measurable (Seligman, 2012). While there are many indicators of well-being, the pursuit of these five elements arises from individuals' intrinsic motivation (Coffey et al., 2014).

Positive emotions, constitute the first element of both Seligman's well-being and authentic happiness models. In this framework, unlike earlier theories, life satisfaction and happiness are highlighted as core components of positive emotions. These emotions are evaluated through subjective measures based on individuals' lived experiences (Seligman, 2012). This dimension represents the hedonic (pleasure-oriented) aspect of well-being, encompassing feelings such as joy, contentment, and comfort (Khaw & Kern, 2015). Positive emotions foster development, facilitate action, and nurture hope and optimism about the future. Furthermore, they enhance productivity in professional life, support physical health, and strengthen the quality of social relationships (Kun et al., 2017). Experiencing positive emotions plays a key role in improving quality of life.

Engagement, another dimension within PERMA, refers to an individual's deep psychological connection with a given task or activity (Khaw & Kern, 2015). Immersion in an activity with focused attention indicates high engagement and is often associated with the flow experience (Higgins, 2006). Flow is a state in which thoughts and emotions align toward a goal, integrating the self with the activity (Csikszentmihalyi, 1990). Similar to attachment, this experience can only be assessed through subjective self-reports, typically after the experience has ended, as awareness during the flow state itself is low (Seligman, 2012).

Relationships, play a central role in psychological well-being. High-quality and supportive social connections enhance emotional resilience, help regulate stress responses, and positively contribute to learning processes. Social interactions cultivate empathy, trust, and mutual support mechanisms, allowing individuals to utilize their emotional and cognitive resources more effectively. In educational settings, strengthening this dimension can be achieved through structured collaborative activities, peer feedback, and conflict-resolution training. Such practices improve classroom climate, encourage students to take risks, and foster active participation. The effectiveness of these practices can be evaluated using both quantitative scales and qualitative observational methods (Seligman, 2012).

Meaning, refers to individuals' tendency to situate their actions and experiences within a broader system of purpose and values. Perceiving the significance of an activity or learning goal in personal and societal contexts enhances learning motivation, perseverance, and resilience in the face of difficulties. Educational practices that cultivate meaning often involve relating lesson content to students' life priorities, societal needs,

and personal values. Project-based learning, community service, and reflective practices serve as effective strategies for this purpose. Meaning-oriented approaches promote deeper and more sustainable engagement with learning, and outcomes can be assessed through reflective writing, project outputs, and rubrics evaluating contextualization skills (Seligman, 2012).

Accomplishment, encompasses the sense of competence, progress, and satisfaction that arises from achieving one's goals. Reaching desired outcomes and materializing one's efforts reinforce self-efficacy, sustain motivation, and pave the way for new learning initiatives. In educational contexts, accomplishment should not be defined solely by final exam results but also by ongoing progress, incremental achievements, and the creation of tangible products. Effective practices include goal-setting and monitoring, process-oriented portfolios, regular positive feedback, and tools that allow students to visualize their own progress. Assessment should thus focus on both performance and the learning process itself (Seligman, 2012).

In Türkiye, studies on positive psychology-based interventions have demonstrated their significant contributions to psychological well-being. For instance, Eryılmaz (2012) revealed that the "Goal Expansion Group Guidance Program" developed for adolescents supported their processes of defining life purposes and enhanced their life satisfaction. Similarly, Eryılmaz (2015), in a one-group pre-test-post-test study with university students, found that positive group psychotherapy was effective in reducing depression and negative affect. Keven-Aklıman and Eryılmaz (2017) reported that group-based positive psychotherapy helped adolescents develop positive body images and coping strategies related to body concerns. Qualitative data further indicated improvements in self-esteem, self-care, body acceptance, optimism, and mental control. Another notable contribution comes from Kaya's (2019) doctoral dissertation, which focused on a group counseling program based on the contextual positive psychology approach. The program's effects on well-being, depression, anxiety, stress, and experiential avoidance were experimentally examined. In addition, Güldal and Satan (2020) reported that a mindfulness-based psychoeducation program enhanced high school students' awareness levels, improved character strengths such as perseverance, prudence, and love of learning, and partially contributed to academic achievement.

In 2024, the Ministry of National Education updated curricula across all grade levels under the title *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli* (MEB, 2024). The model adopts a holistic approach that integrates knowledge, skills, values, and actions, emphasizing the reduction of content load, deepening of core concepts, strengthening of interdisciplinary connections, and linking learning to real life. Guided by a common framework, the model integrates 21st-century competencies—such as critical and creative thinking, problem

solving, communication, collaboration, digital and media literacy—with national, moral, and universal values. Its assessment and evaluation framework is structured around process- and performance-based approaches and employs multiple forms of evidence. The aim of the science curriculum is to enable students to effectively acquire fundamental scientific concepts and process skills, while developing inquiry, collaboration, critical thinking, data literacy, and technological literacy. Additionally, it seeks to raise individuals who can reflect sustainability, environmental, and health awareness in their daily life decisions (MEB, 2024).

Currently, the literature lacks studies directly connecting positive-psychology-based interdisciplinary components of science curricula with the dimensions of the PERMA model. This study therefore seeks to contribute to the literature and open new academic pathways.

The aim of this research is to determine the extent to which the components of the PERMA model, shaped by the positive psychology approach, align with the 5th Grade Science Curriculum updated in 2024 within the framework of the *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli*. Specifically, the study seeks to investigate not only the cognitive but also the affective and social dimensions of the curriculum.

Accordingly, the research seeks to address the following questions:

1. To what extent does the 5th Grade Science Curriculum, developed within the 2024 *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli*, align with the components of Seligman's PERMA model?
2. How are the interdisciplinary components, which encompass the learning outcomes of the 5th Grade Science Curriculum, structured in terms of supporting students' psychological well-being?

Method

This study was conducted using the document analysis method, one of the qualitative research techniques. In line with the objectives of the research, this method—referred to as document analysis—entails the planned and systematic examination of various types of written materials, such as books, academic publications, curricula, official or private documents, and newspapers (Büyüköztürk, 2017; Yıldırım and Şimşek, 2013; Morgan, 2022). The document analysis method is considered a highly valuable technique for monitoring transformations and developments in a given field through documents selected in accordance with the research topic (Kıral, 2020). As one of the qualitative research methods, document analysis enables researchers to gain a comprehensive and in-depth understanding of their research questions. By drawing on existing written documents, researchers can obtain valuable and detailed information to address complex

questions. In light of these advantages, the document analysis method was chosen for the present study. This method not only supports the aims of the research but also ensures that the study is grounded in a robust and well-substantiated methodological framework (Yıldırım and Şimşek, 2013).

Within the scope of the Türkiye's Century of Education Model, the relevant documents consist of the 2024 Primary Education 5th Grade Science Curriculum (MoNE, 2024), which was accessed through the official website of the Board of Education and Discipline.

The data obtained in the study were analyzed through the content analysis method. Content analysis is a technique with multifunctional applications that can transform quantitative data into qualitative insights and enables the objective and systematic examination of both verbal and written materials (Tavşancıl & Aslan, 2001). Within this framework, the contents of the 5th grade science curriculum were first categorized according to the themes identified in line with the research questions. These categories were also employed as evaluation criteria during the analysis process. Based on these themes, the program's content was examined, and the data were organized into categories by considering similarities, differences, and innovations, subsequently presented in tabular form. In the final stage, the information in the tables was compared and subjected to interpretive evaluation.

Validity and reliability hold a crucial place in qualitative research. To ensure the reliability of the analysis process, the opinions of two science teachers holding doctoral degrees in the field were consulted. To measure and determine reliability, the formula developed by Miles and Huberman (1994), $Reliability = Consensus / (Consensus + Disagreement)$, was employed. The calculation revealed an agreement rate of 89% between the researcher and the experts. This ratio indicates a high level of consensus and suggests that the analysis results can be considered reliable. Furthermore, the identified disagreements were revisited to achieve reconciliation, thereby reinforcing that the analysis results are both reliable and replicable.

Results and Discussion

In this study, the 2024 Science Curriculum for 5th grade, developed within the framework of the Türkiye Century Maarif Model, was examined through the lens of Martin Seligman's PERMA model (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment), with a particular focus on its well-being-oriented structure. The findings indicate that the curriculum moves beyond a traditional instructional approach aimed solely at cognitive development, by also prioritizing students' affective, social, and psychological well-being.

Each unit is multidimensionally associated with the five components of the PERMA model. For instance, the unit *"Our Neighbors in the Sky and Us"* supports the accomplishment dimension through scientific inference and modeling skills, while the units *"Let's Explore Force"* and *"A Journey into the Structure of Living Things"* contribute to the development of positive emotions. Group work, game-based learning, and interdisciplinary interactions consistently foster students' active engagement and strengthen their social relationships throughout the program. Particularly, the meaning dimension is reinforced through themes such as sustainability, environmental awareness, and values education, which allow students to develop a deeper sense of commitment to learning.

These findings are consistent with Coffey et al.'s (2014) research on the developmental course of well-being and Forgeard et al.'s (2011) conclusions regarding the applicability of the PERMA model in educational contexts. Moreover, the structured integration of psychological concepts such as hope, meaning, and self-regulation within the curriculum supports the claims of Griggs (2017) and Hergenrather et al. (2013) concerning the role of positive psychology in education.

Research conducted in the Turkish context further substantiates these results. Demirci et al. (2017) adapted the PERMA-based scale into Turkish and demonstrated that the model's five dimensions reliably predicted students' well-being. Their study reported that all dimensions of the scale were positively and significantly correlated with psychological well-being, with positive emotions, relationships, and meaning showing particularly strong associations with life satisfaction. These findings provide evidence that PERMA is not only a theoretical construct but also a measurable and applicable framework in educational settings.

Similarly, Gümüş et al. (2022) showed that a PERMA-based positive psychology program produced significant improvements in students' positive emotions, meaning, and accomplishment. Such results reinforce the view that the curriculum aims not only at knowledge transmission but also at enhancing students' psychological resilience and subjective well-being.

The findings are also aligned with contemporary learning theories. Skills such as self-regulation, empathy, creativity, and open-mindedness contribute not only to individual achievement but also to social awareness, sustainable living consciousness, and social responsibility. This demonstrates that science education is evolving into a structure that does not merely transmit knowledge but also imparts values and integrates learning with life. The program's student-centered, multidimensional design, which supports the full potential of the individual, can thus be regarded as a powerful example of the intersection between positive psychology and education.

Recommendations

Based on the findings of this study, it is evident that curricula should be structured not only to focus on cognitive achievements but also to support students' psychological well-being. In this context, it is recommended that theoretical frameworks grounded in positive psychology, such as the PERMA model, be integrated into the planning and implementation processes of curricula. Particularly in science education, fostering positive emotions, promoting active engagement in learning, establishing meaningful social relationships, and attributing personal meaning to learning should be considered fundamental components for sustained achievement.

For teachers to play an active role in this process, it is essential that teacher education programs and in-service training include topics such as positive psychology, hope, well-being, and values-based education. Learning materials should not be limited to the mere transmission of knowledge; rather, they should be enriched through activities such as games, problem-solving, collaboration, and interdisciplinary interaction, thereby enabling students to establish emotional and social connections with the subject matter.

Furthermore, the development of well-being-oriented support programs for students through school counseling and guidance services will contribute to the holistic nature of the learning process. In shaping educational policies, not only academic achievement indicators but also students' levels of well-being should be taken into account; in this regard, measurable indicators should be established, and the effectiveness of practices should be systematically monitored.

Future research should comparatively examine the effects of PERMA-based instructional approaches across different age groups, socio-cultural contexts, and disciplines. Mixed-method studies will more clearly reveal the applicability of the model and its contribution to student development. In this way, the scientific foundations for the multidimensional advancement of the education system will be strengthened, supporting the development of students not only as knowledge learners but also as individuals who are self-aware, seek meaning, collaborate, and live fulfilling lives.

Pozitif Psikoloji Perspektifinden 5. Sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı: PERMA Modeline Dayalı Bir Program Çözümlemesi ²

Burak ÇİFTÇİ¹, Abdullah AYDIN²

¹ Millî Eğitim Bakanlığı, Fen Bilimleri Öğretmeni, Yüksek Lisans, Kırşehir, brkcftc71@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3222-4557>

² Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü, Kırşehir, aaydin@ahievran.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-8741-3451>

Gönderme Tarihi: 13.08.2025

Kabul Tarihi: 17.09.2025

Doi: <https://doi.org/10.37995/jotcsc>.

Özet:

Bu çalışma, 2024 yılı Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli kapsamında geliştirilen 5. sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı'nın, Seligman'ın PERMA modeli çerçevesinde ne ölçüde örtüştüğünü incelemektedir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniğiyle yürütülmüş; öğretim programı kapsamındaki ünite içeriğinde yer alan programlar arası bileşenler ve beceriler sistematik olarak analiz edilmiştir. Bulgular, programın pozitif duygular, katılım, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı gibi iyi oluş göstergeleriyle yüksek düzeyde bütünleştiğini ortaya koymuştur. Özellikle disiplinler arası etkileşim, oyun temelli öğrenme ve değerler eğitimi yoluyla öğrencilerin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin desteklendiği görülmüştür. Elde edilen veriler, PERMA modelinin çağdaş öğretim programlarının tasarımında etkili bir yapı sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikoloji, Türkiye yüzyılı maarif modeli, fen bilimleri, perma, Seligman, çağdaş öğretim programı

Sorumlu yazar: Burak ÇİFTÇİ, brkcftc71@gmail.com

GİRİŞ

Umut; bireyin hedefleri, bu hedeflere ulaşmak için yollar geliştirme kapasitesi ve eyleme geçme iradesinden oluşur. Hedef; bireysel zihinsel süreçlerin bir ürünü, insan düşüncesinin odak noktası ve aynı zamanda Snyder'in umut kuramının temel yapı taşıdır. Hedeflerin oluşturulması, bireyleri çeşitli davranışlara yöneltir ve bu hedeflere ulaşmak için gösterilen çaba ile hedeflerin değerine ilişkin bireysel değerlendirmelerle yakından ilişkilidir (Liu ve Huang, 2013). Umut konusunda uzun yıllar boyunca çalışmalar yürüten psikolog Snyder, bu alandaki en kapsamlı ve sistematik araştırmaları gerçekleştirmiştir. Snyder, umudu en temel kişilik gücü olarak görmekte ve diğer olumlu kişilik özelliklerinin

de bu güce dayandığını ileri sürmektedir (Snyder, 2000). Yapılan çok sayıda araştırma, umudun bireylerin psikolojik rahatsızlıkları önlemede ve stresle baş etmede kritik bir psikolojik kaynak olduğunu ortaya koymuştur.

Umut düzeyi yüksek bireyler, daha fazla hedef koyma eğilimindedir ve her yeni hedef gerçekleştirildiğinde sonraki hedefler daha karmaşık ve belirsiz hâle gelmektedir. Yol düşüncesi, bireyin hedefe ulaşmak için birden fazla çözüm geliştirme ve karşılaştığı engelleri aşma becerisine olan güveninden oluşur. Bu düşünce, bireyin içsel bir stratejisi ya da ulaşım planı niteliğindedir (Snyder, 2002). Genellikle yüksek umut düzeyine sahip bireyler, düşük umut düzeyindekilere kıyasla daha somut ve uygulanabilir stratejiler geliştirir ve bu stratejiler daha fazla alternatif içerir. Aynı zamanda umut, bireyin psikolojik iyi oluşu için de önemli bir koruyucu etkidir (Griggs, 2017). Ruh sağlığı; bir ülkenin istikrarı, toplumsal huzuru ve sürdürülebilir kalkınmasının ana yapı taşlarından biri olup ayrıca yaşam kalitesini belirleyen bir unsur olarak toplumun genel mutluluğu ve verimliliği üzerinde doğrudan etkilidir. Öğrenciler, karmaşık sosyal ortamlar içinde yönlerini bulmaya çalışmakta ve hızla değişen toplumsal yapı ile artan rekabet koşulları nedeniyle çeşitli güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bununla birlikte umudu yükseltmeyi amaçlayan pozitif psikoloji temelli müdahaleler, bireylerin depresif belirtilerini hafifletmede etkili bir destek aracı olabilir (Hergenrather ve ark., 2013).

Yaşamda iyi oluşun farklı biçimlerde sürdürülebileceği düşüncesi, çok yönlü yaklaşımların geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Coffey ve ark., 2014). Seligman'ın iyi oluş kuramı da çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve beş temel unsurdan oluşur (Seligman, 2018). Bu unsurlar; pozitif duygular (positive emotion), katılım (engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) şeklinde sıralanır. Bu öğelerin baş harflerinden meydana gelen "PERMA" ifadesi, modelin adını belirlemektedir (Forgeard ve ark., 2011; Seligman, 2012). İyi oluş yalnızca tek bir unsurla açıklanamaz; her bir öğe bu yapıya farklı yönlerden katkı sunmaktadır. PERMA modelinde yer alan her bileşenin üç temel özelliği bulunması beklenir. Bunlardan ilki, her unsurun bireyin iyi oluş düzeyine katkı sağlamasıdır. İkinci özellik, bireylerin bu unsurlardan herhangi birine ulaşmayı yalnızca başka bir unsuru elde etmek amacıyla değil kendi başına değerli buldukları için istemeleridir. Üçüncü ve son özellik ise her bir bileşenin birbirinden bağımsız olarak tanımlanabilir ve ölçülebilir nitelikte olmasıdır (Seligman, 2012). İyi oluşun birçok göstergesi olmasına rağmen bu beş unsurun kullanımı, bireylerin içsel güdüyle bu öğelere ulaşma isteğinden kaynaklanmaktadır (Coffey ve ark., 2014).

Pozitif duygular, Seligman'ın hem iyi oluş hem de özgün mutluluk modelinin ilk ögesidir. Bu modelde, önceki kuramdan farklı olarak yaşam doyumu ve mutluluğun, pozitif duyguların temel bileşenleri olduğu özellikle vurgulanmaktadır. Bu duygular, öznel ölçütlerle değerlendirilir ve bu ölçümler bireyin o anki deneyimlerine dayanır (Seligman,

2012). Bu bileşen, iyi oluşun hedonik (haz odaklı) boyutunu temsil eder ve keyif, memnuniyet, rahatlık gibi olumlu duyguları kapsar (Khaw ve Kern, 2015). Pozitif duygular gelişimi destekler, bireyin eyleme geçmesini kolaylaştırır ve geleceğe dair umut ile iyimserlik duygularının oluşmasını sağlar. Aynı zamanda iş hayatında üretkenliği artırır, fiziksel sağlığı destekler ve sosyal ilişkilerin kalitesini güçlendirir (Kun ve ark., 2017). Olumlu duyguların deneyimlenmesi, yaşam kalitesinin artırılmasında kilit rol oynamaktadır.

Katılım (engagement), PERMA çerçevesinde yer alan diğer bir boyuttur ve bireyin bir durum ya da faaliyetle derin bir psikolojik bağ kurmasını ifade eder (Khaw ve Kern, 2015). Kişinin bir işle meşgul olup ona odaklanarak yoğun bir dikkat sergilemesi, yüksek düzeyde bağ kurduğunu gösterir ve bu durum genellikle akış (flow) deneyimiyle bağlantılıdır (Higgins, 2006). Akış, bireyin düşünce ve duygularının belirli bir hedefe yönelerek uyum içerisinde gerçekleştiği ve benliğin yaşantıyla bütünleştiği bir durumdur (Csikszentmihalyi, 1990). Bağlanma gibi bu deneyim de sadece bireyin öznel gözlemleriyle değerlendirilebilir. Kişi akış hâlindeyken düşünsel ve duygusal olarak farkındalık düzeyi düşük olur; bu nedenle değerlendirme süreçleri deneyim sonrasında yapılabilir (Seligman, 2012).

İlişkiler (Relationships): Bireyin psikolojik iyi oluşunda sosyal bağların rolü merkezi bir konumdadır. Nitelikli ve destekleyici ilişkiler duygusal dayanıklılığı artırır, stres yanıtlarını düzenlemeye yardımcı olur ve öğrenme süreçlerine olumlu katkı sağlar. Sosyal etkileşimler; empati, güven ve karşılıklı destek mekanizmalarını geliştirir. Sonuç olarak birey hem duygusal hem de bilişsel kaynaklarını daha verimli kullanır. Eğitim ortamında bu boyutun güçlendirilmesi, öğretmen-öğrenci ve akran ilişkilerinin niteliğini hedef alan uygulamalarla (örneğin yapılandırılmış iş birliği etkinlikleri, akran geri bildirimi, çatışma çözümü eğitimi) mümkündür. Bu müdahaleler sınıf iklimini iyileştirerek öğrencilerin risk almasını ve aktif katılımını teşvik eder. Etkililiği ölçmek için hem nicel ölçekler hem de gözlemsel nitel veri toplama yöntemleri kullanılabilir (Seligman, 2012).

Anlam (Meaning): Anlam boyutu, bireyin eylemlerini ve deneyimlerini daha geniş bir amaç veya değerler sistemi içinde konumlandırma eğilimini ifade eder. Bir etkinliğin veya öğrenme hedefinin kişisel ve toplumsal bağlamda öneminin algılanması, öğrenme motivasyonunu ve sürekliliğini artırırken zorluklar karşısında dayanıklılığı da destekler. Eğitimsel uygulamalarda anlam yaratma, ders içeriklerinin öğrencilerin yaşam öncelikleri, toplumsal ihtiyaçlar ve kişisel değerlerle ilişkilendirilmesi yoluyla sağlanır. Proje-temelli öğrenme, toplum hizmeti etkinlikleri ve düzenli yansıtıcı uygulamalar bu amaçla etkili araçlardır. Anlam odaklı yaklaşımlar öğrencilerin öğrenme sürecine daha derin ve sürdürülebilir biçimde angaje olmalarını sağlar. Edinilen kazanımların

değerlendirilebilmesi için öğrencilerin refleksiyon yazıları, proje çıktıları ve bağlamsallaştırma becerilerine yönelik rubrikler tercih edilebilir (Seligman, 2012).

Başarı (Accomplishment): Başarı boyutu, bireyin belirlediği hedeflere ulaşma sürecinde edildiği yeterlik, ilerleme ve bunun getirdiği tatmin duygusunu kapsar. Hedeflenen sonuçlara erişim ve çabanın somutlaşması; öz-yeterlik inancını güçlendirir, motivasyonu sürdürür ve yeni öğrenme girişimlerine zemin hazırlar. Eğitim bağlamında başarı yalnızca nihai sınav sonuçlarıyla değil süreç boyunca gösterilen gelişim, küçük adımlarla hedefe ulaşma ve somut ürün oluşturma üzerinden de tanımlanmalıdır. Bu nedenle etkili uygulamalar arasında hedef belirleme ve ilerlemeyi izleme yöntemleri, süreç odaklı portfolyolar, düzenli olumlu geri bildirimler ve öğrencinin kendi ilerlemesini görselleştirmesine imkân tanıyan araçlar yer alır. Değerlendirme hem performans hem de öğrenme sürecinin kendisi üzerine odaklanmalıdır (Seligman, 2012).

Türkiye’de pozitif psikoloji temelli müdahalelere yönelik yürütülen çalışmalar, bu yaklaşımın bireylerin psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sunduğunu göstermektedir. Örneğin, Eryılmaz (2012), ergenlere yönelik geliştirdiği “Amaçları Genişletme Grup Rehberliği Programı”nın yaşam amacı belirleme süreçlerini desteklediğini ve yaşam doyumlarını artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Eryılmaz (2015), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği tek grup ön test-son test desenli çalışmada, pozitif grup psikoterapisinin depresyon ve olumsuz duygulanımı azaltmada etkili olduğunu bulgulamıştır. Keven-Aklıman ve Eryılmaz (2017), grupla pozitif psikoterapi uygulamasının ergenlerin olumlu beden imajı geliştirmelerine ve bedenle ilgili başa çıkma stratejileri kazanmalarına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Nitel verilere dayalı analizlerde ise programın benlik saygısı, kişisel bakım, beden kabulü, iyimserlik ve zihinsel kontrol gibi alanlarda öğrenciler üzerinde olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Bu alanda yapılan bir diğer önemli çalışma, Kaya’nın (2019) bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programına odaklanan doktora tezidir. Programın iyi oluş, depresyon, anksiyete, stres ve yaşantısal kaçınma üzerindeki etkileri deneysel olarak incelenmiştir. Buna ek olarak Güldal ve Satan (2020), “bilinçli farkındalık” temelli geliştirilen bir psikoeğitim programının lise öğrencilerinin farkındalık düzeylerini artırdığını; sebat, sağduyu ve öğrenme sevgisi gibi karakter güçlerinde gelişim sağladığını ve akademik başarıya kısmen katkı sunduğunu raporlamıştır.

Millî Eğitim Bakanlığı, 2024’te tüm kademelerde öğretim programlarını “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli” başlığı altında güncellemiştir.

“Model; bilgi, beceri, değer ve eylemi birlikte ele alan bütüncül bir yaklaşım benimseyerek içerik yükünü azaltma, temel kavramlarda derinleşme, disiplinler arası bağlantıları güçlendirme ve öğrenmeyi yaşamla ilişkilendirme hedeflerini öne çıkarır. Ortak bir çerçeve metinle tüm derslerin öğretim programlarına yön veren model; eleştirel

ve yaratıcı düşünme, problem çözme, iletişim, iş birliği, dijital ve medya okuryazarlığı gibi 21. yüzyıl yetkinliklerini millî, ahlaki ve evrensel değerlerle bütünleştirir. Ölçme-değerlendirme anlayışı süreç ve performans temelli, çoklu kanıt yaklaşımıyla yapılandırılmıştır. Fen bilimleri öğretim programının amacı; öğrencilerin fen bilgisi temel kavramlarını ve bilimsel süreç becerilerini etkin biçimde edinmelerini; sorgulama, iş birliği, eleştirel düşünme, veri okuma ve teknoloji okuryazarlığı becerilerini geliştirmelerini sağlamak ayrıca sürdürülebilirlik, çevre ve sağlık bilincini günlük yaşam kararlarına yansıtabilen bireyler yetiştirmektir.” (MEB,2024)

Fen bilimleri müfredatında yer alan pozitif temelli programlar arası bileşenler ve PERMA modeliyle ilgili boyutlar literatürde yer almamaktadır. Bu çalışma ile literatüre katkı sağlanması ve yeni akademik yollar açılması hedeflenmektedir.

Bu araştırma, pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde şekillenen PERMA modelinin bileşenlerinin, 2024 yılı Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli kapsamında güncellenen 5. sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı ile ne düzeyde örtüştüğünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, öğretim programının yalnızca bilişsel değil aynı zamanda duyuşsal ve sosyal gelişimi destekleyici yönlerini de incelemeyi hedeflemektedir.

Bu doğrultuda araştırma, aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır:

- 1- 2024 yılı Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli kapsamında geliştirilen 5. sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı, Seligman'ın PERMA modelinin hangi bileşenleriyle ne ölçüde örtüşmektedir?
- 2- 5. sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı'nda yer alan öğrenme çıktılarını kapsayan programlar arası bileşenler, öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu destekleyici nitelikler bakımından nasıl yapılandırılmıştır?

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, veri kaynağına, verilerin toplanması ve analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

Çalışmanın Deseni/Modeli

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın hedefleri doğrultusunda kitap, akademik yayınlar, öğretim programları, resmî ya da özel belgeler, gazeteler gibi farklı türdeki yazılı materyallerin planlı ve sistematik biçimde analiz edilmesini kapsayan bu yöntemle doküman inceleme yöntemi adı verilmektedir (Büyüköztürk, 2017; Yıldırım ve Şimşek, 2013; Morgan, 2022). Doküman inceleme yöntemi, araştırma konusuna uygun şekilde seçilmiş belgeler aracılığıyla söz konusu alanla ilgili dönüşüm ve gelişmeleri takip

edebilme açısından oldukça değerli bir teknik olarak değerlendirilmektedir (Kıral, 2020). Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi, araştırmacıların araştırma sorularını kapsamlı ve derinlikli biçimde kavramalarına olanak tanınması açısından oldukça etkili bir tekniktir. Var olan yazılı dokümanlardan faydalanarak araştırmacılar, karmaşık sorulara yanıt bulmak amacıyla değerli ve derinlemesine bilgiler elde edebilmektedirler. Bu avantajlar doğrultusunda söz konusu çalışmada doküman inceleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, yalnızca araştırmacının amaçlarını desteklemekle kalmamakta aynı zamanda çalışmanın güçlü ve temellendirilmiş bir metodolojik yapıya dayanmasını da sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Veri Toplama

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli kapsamında hazırlanan 2024 İlköğretim 5. Sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı (MEB, 2024) ilgili dokümanlar olup programa Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının resmî internet sitesinden ulaşılmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, içerik çözümlemesi yöntemi doğrultusunda analiz edilmiştir. İçerik çözümlemesi; nicel verileri nitel hâle getirebilen, çok yönlü işlevleri bulunan ve hem sözlü hem de yazılı materyallerin nesnel ve sistematik biçimde incelenmesine imkân tanıyan bir analiz tekniğidir (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Bu yöntem kapsamında ilk olarak araştırma sorularına uygun olarak belirlenen başlıklar doğrultusunda 5. sınıf fen bilimleri dersi öğretim programının içerikleri kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler aynı zamanda analiz sürecinde değerlendirme ölçütü olarak da kullanılmıştır. Belirlenen bu başlıklar temelinde programların içeriği incelenmiş; ortaya çıkan benzerlikler, farklılıklar ve yenilikler dikkate alınarak veriler ilgili kategorilere yerleştirilmiş ve tablolar hâlinde sunulmuştur. Son aşamada ise tablolarda yer alan bilgiler karşılaştırılarak yorumlayıcı değerlendirmeler yapılmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik önemli bir yere sahiptir. Bu kapsamda, analiz sürecinin güvenirliğini sağlamak amacıyla alanında doktora derecesine sahip iki fen bilimleri öğretmenin görüşlerine başvurulmuştur. Güvenirliği ölçmek ve belirlemek amacıyla Miles ve Huberman (1994) tarafından geliştirilen Güvenirlik = Görüş birliği / (Görüş birliği + Görüş ayrılığı) formülü kullanılmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda araştırmacı ile uzmanlar arasındaki uyum oranı %89 olarak belirlenmiştir. Bu oran, büyük ölçüde görüş birliğine ulaşıldığını ve analiz sonuçlarının güvenilir kabul edilebileceğini göstermektedir. Ayrıca ortaya çıkan görüş ayrılıkları yeniden değerlendirilerek uzlaş sağlanmasına çalışılmıştır. Bu uzlaş, analiz sonuçlarının güvenilir ve tekrarlanabilir olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Araştırma sorularına göre verilerin analizi ile elde edilen bulgulara bu bölümde detaylı olarak yer verilmiştir. Söz konusu bulgular aşağıda başlıklar hâlinde ve tablolarla sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 1

"Gökyüzündeki Komşularımız ve Biz" Ünitesinin Programlar Arası Bileşenleri ile Seligman'ın PERMA Modeli Arasında Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Bilimsel Çıkarım Yapma, Bilimsel Model Oluşturma	Başarı	Öğrencilerin bilimsel çıkarımlar yaparak ve model oluşturarak başarı duygusunu yaşamaları sağlanır.
Bilgi Toplama, Bilgi Okuryazarlığı, Veri Okuryazarlığı	Anlam	Bilgi toplama ve veriyi anlamlandırma süreçleri, öğrencinin öğrenmeye anlam katmasını sağlar.
Gerçeği Arama, Soru Sorma, Kendini Tanıma	Pozitif Duygular	Merak duygusu, araştırma hevesi ve kendini tanıma süreci öğrencinin öğrenmeden keyif almasına ve olumlu duygular geliştirmesine katkı sağlar.
İletişim, İş Birliği, Sorumluluk, Yardımseverlik	İlişkiler	Grup çalışmaları, iş birliği ve yardımlaşma ile olumlu sosyal ilişkiler gelişir.
Oyunseverlik, Görsel Sanatlar ile Disiplinler Arası Etkileşim, Bilimsel Gözlem	Katılım	Oyun, görsel sanatlar ve gözlem gibi etkinliklerle derse aktif katılım ve akış hali yaşanır.
Karşılaştırma, Tümevarımsal Akıl Yürütme	Anlam	Karşılaştırma ve akıl yürütme becerileri, öğrencinin öğrenilen kavramlar arasında bağ kurarak anlamlandırmasını sağlar.
Çalışkanlık, Dürüstlük, Adalet	Başarı	Değerlerle desteklenen tutumlar sayesinde öğrenciler çaba gösterir, başarı elde eder ve dürüst çalışmanın önemini kavrar.

Tablo 1'de "Gökyüzündeki Komşularımız ve Biz" ünitesine ait programlar arası bileşenlerin, Seligman'ın PERMA modeli ile nasıl örtüştüğü sistematik biçimde sunulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin bilimsel çıkarım yapma ve model oluşturma gibi bilişsel beceriler yoluyla başarı duygusunu deneyimledikleri görülmektedir. Aynı zamanda bilgi toplama, veri okuryazarlığı ve akıl yürütme gibi etkinlikler, öğrencilerin öğrenmeye anlam yüklemelerine olanak tanımaktadır. Merak, soru sorma ve kendini tanıma süreçleri ile öğrencilerin olumlu duygular geliştirmeleri desteklenirken iletişim, iş birliği ve yardımseverlik gibi sosyal-duygusal beceriler aracılığıyla ilişkiler boyutu güçlenmektedir. Ayrıca oyun, gözlem ve sanat yoluyla sağlanan disiplinler arası etkileşim öğrencilerin

derse aktif olarak katılımını sağlayarak katılım ögesini ön plana çıkarmaktadır. Bu bütünsel yapı, öğrencilerin hem akademik hem de duygusal yönden gelişimlerini destekleyen çok boyutlu bir öğrenme ortamının oluştuğunu göstermektedir.

Tablo 2

"Kuvveti Tanıyalım" Ünitesindeki Programlar Arası Bileşenler ile PERMA Modeli Öğeleri Arasında Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Operasyonel Tanımlama, Bilimsel Model Oluşturma, Tümevarımsal Akıl Yürütme	Başarı	Kuvveti ölçme, bilimsel model kurma ve akıl yürütme süreçleri öğrencinin başarısını ve özgüvenini artırır.
Merak, Soru Sorma, Özgün Düşünme	Pozitif Duygular	Merak, soru sorma ve özgün düşünme öğrencinin öğrenmeye duyduğu keyfi artırır, pozitif duygular geliştirir.
İletişim, İş Birliği, Sorumluluk, Yardımseverlik	İlişkiler	İş birliği, iletişim ve yardımlaşma öğrenciler arasında güçlü, olumlu ilişkiler kurulmasına katkı sağlar.
Bağımsızlık, Açık Fikirlilik, Teknoloji ve Tasarım Disiplinler Arası Etkileşim, Sanat Okuryazarlığı	Katılım	Bağımsız çalışma, açık fikirlilik ve tasarım etkinlikleri derse aktif katılım ve akış deneyimi kazandırır.
Bilgi Okuryazarlığı, Veri Okuryazarlığı, Bilgi Toplama	Anlam	Bilgi ve veri toplama, bilgiyi analiz etme süreçleri öğrencinin kavramları anlamlandırmasına ve öğrenmeye anlam katmasına yardımcı olur.
Çalışkanlık, Sabır, Adalet	Başarı	Sabırla ve adalet duygusuyla çalışmak, öğrencinin özdisiplini ve kalıcı başarıyı elde etmesini destekler.

Tablo 2, "Kuvveti Tanıyalım" ünitesinde yer alan programlar arası bileşenler ve becerilerin, Seligman'ın PERMA modeliyle hangi açılardan örtüştüğünü sistematik biçimde ortaya koymaktadır. Üniteye yer alan operasyonel tanımlama, bilimsel model oluşturma ve akıl yürütme gibi üst düzey bilişsel beceriler, öğrencilerin öğrenme sürecinde başarı duygusunu yaşamalarına olanak tanımaktadır. Aynı şekilde merak, özgün düşünme ve soru sorma gibi öğrenmeye yönelik içsel güdüleyici unsurların, öğrencilerin pozitif duygular geliştirmesini desteklediği görülmektedir. İletişim, iş birliği ve yardımlaşma temelli etkinliklerin öğrenciler arasında anlamlı ilişkiler kurulmasına katkı sağladığı; bağımsızlık, açık fikirlilik ve tasarım temelli disiplinler arası uygulamaların ise öğrencilere katılım ve akış hâli yaşattığı dikkat çekmektedir. Bunun yanı sıra bilgi ve veri okuryazarlığı becerileriyle desteklenen bilgi toplama süreçlerinin, öğrencilerin öğrenmeye yönelik anlam oluşturma düzeylerini artırdığı anlaşılmaktadır. Ayrıca sabır, çalışkanlık ve

adalet gibi değer odaklı davranışların, öğrencinin özdisiplin geliştirmesine ve öğrenmede istikrar sağlamasına katkı sunarak başarı boyutunu tekrar desteklediği vurgulanmaktadır. Bu bulgular, “Kuvveti Tanıyalım” ünitesinin sadece kavramsal bilgi aktarımıyla sınırlı kalmadığını aynı zamanda öğrencilerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerine bütüncül biçimde hizmet ettiğini göstermektedir.

Tablo 3

“Canlıların Yapısına Yolculuk” Ünitesinin Programlar Arası Bileşenleri ile PERMA Modeli Öğeleri Arasındaki Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Sınıflandırma, Yapılandırma	Başarı	Hücre, doku, organ gibi yapıları sınıflandırma ve yapılandırma, öğrencinin başarı hissini güçlendirir.
Merak, Soru Sorma, Gerçeği Arama	Pozitif Duygular	Merak etme, araştırma ve sorular sorma öğrencinin öğrenmeye yönelik pozitif duygular geliştirmesini sağlar.
Empati, İletişim, İş birliği, Sorumlu Karar Verme, Sorumluluk	İlişkiler	Empati kurma, iletişim ve iş birliği yoluyla güçlü, olumlu sosyal ilişkiler oluşur; sorumluluk paylaşımı sağlanır.
Oyunseverlik, Odaklanma, Sistematiğe Olma, Görsel Sanatlar ve Bilişim Teknolojileri ile Disiplinler Arası İlişki	Katılım	Oyun, odaklanma, sistematiğe düşünme ve disiplinler arası etkinlikler öğrencinin derse aktif katılımını artırır.
Bilgi Okuryazarlığı, Dijital Okuryazarlık, Görsel Okuryazarlık, Veri Okuryazarlığı, Bilgi Toplama, Karşılaştırma, Tartışma, Eleştirel Düşünme	Anlam	Bilgi toplama, karşılaştırma, eleştirel düşünme gibi beceriler öğrencinin kavramlar arasında anlamlı bağlar kurmasına yardımcı olur.
Çalışkanlık, Duyarlılık, Sabır, Sağlıklı Yaşam, Saygı	Başarı	Değerler; öğrencinin sorumlu, sabırlı ve duyarlı davranarak başarıya ulaşmasına katkı sağlar.

Tablo 3 incelendiğinde, “Canlıların Yapısına Yolculuk” ünitesinde yer alan programlar arası bileşenler ve etkinliklerin, PERMA modelinin beş temel ögesiyle çok boyutlu ve anlamlı biçimde ilişkilendirilebildiği görülmektedir. Öğrencilerin hücre, doku ve organ gibi yapıları sınıflandırma ve yapılandırma süreçleri, başarı duygusunu destekleyen ifadeler arasında yer almaktadır. Bunun yanında merak etme, soru sorma ve araştırma davranışları, öğrencilerin öğrenme sürecine yönelik olumlu duygular geliştirmesini sağlamakta ve Positive Emotion boyutunu beslemektedir. Ünite kapsamında empati, iletişim, iş birliği ve sorumluluk alma gibi sosyal-duygusal becerilere de yer verildiği, bu durumun öğrenciler arasında olumlu ilişkilerin kurulmasına katkı sunduğu ve Relationships boyutuna hizmet

ettiği anlaşılmaktadır. Ayrıca oyun temelli etkinlikler, disiplinler arası bağlantılar ve sistematik düşünmeye yönelik uygulamalar sayesinde öğrencilerin derse aktif katılımları arttırılmakta, bu da katılım ögesini desteklemektedir. Bununla birlikte bilgi, dijital ve görsel okuryazarlık gibi becerilerin geliştirilmesine olanak tanıyan etkinlikler sayesinde öğrencilerin bilimsel kavramlar arasında anlamlı bağlar kurarak öğrenmeye anlam yükledikleri görülmektedir. Değerler eğitimi kapsamında çalışkanlık, sabır, duyarlılık ve saygı gibi kavramlara yer verilmesi ise öğrenci davranışlarında sorumluluk ve öz düzenleme becerilerini pekiştirerek tekrarlarla başarı boyutuna katkı sağlamaktadır.

Tablo 4

"Işığın Dünyası" Ünitesindeki Programlar Arası Bileşenler ile Seligman'ın PERMA Modeli Arasındaki Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Bilimsel Gözlem, Sınıflandırma, Sınıflandırma, Genelleme	Başarı	Gözlem yapma, sınıflandırma ve genelleme becerileri öğrencinin bilimsel başarı ve öz yeterlilik duygusunu artırır.
Oyunseverlik, Görsel Sanatlar ile Disiplinler Arası İlişki	Katılım	Oyun temelli ve görsel etkinliklerle öğrenciler derse daha fazla odaklanır ve "akış" deneyimi yaşar.
Kendini Düzenleme, Sistemati Olma	Anlam	Sistematik çalışma ve öz düzenleme becerileri, öğrencinin öğrenme süreçlerini anlamlandırmasını ve disiplinli olmasını sağlar.
Bilgi Okuryazarlığı, Dijital Okuryazarlık, Kültür Okuryazarlığı, Veri Okuryazarlığı, Bilgi Toplama	Anlam	Farklı türde okuryazarlıklar ve bilgi toplama, öğrencilerin öğrendiklerini gerçek hayatla ilişkilendirmelerine olanak tanır.
Bağımsızlık, Yapılandırma	Pozitif Duygular	Bağımsız öğrenme ve kendi bilgisini yapılandırma süreci, öğrencide özgüven ve içsel motivasyonu destekler.
İletişim, Sorumluluk	İlişkiler	Sınıf içi iletişim ve grup çalışmaları sayesinde olumlu sosyal ilişkiler kurulur, sorumluluk bilinci gelişir.
Çalışkanlık, Mütevazılık	Başarı	Çalışkanlık ve mütevazı bir tutumla çalışmak, bireysel gelişim ve içsel başarı duygusuna katkı sağlar.

Tablo 4'te görüldüğü üzere, "Işığın Dünyası" ünitesinde yer alan programlar arası bileşenler, Seligman'ın PERMA modelinin tüm boyutlarıyla uyumlu bir şekilde öğrencilerin çok yönlü gelişimini desteklemektedir. Bilimsel gözlem ve sınıflandırma gibi temel beceriler, öğrencilerin başarı ve özgüven duygusunu pekiştirirken, oyun ve görsel sanat temelli etkinlikler derse katılımı artırmakta ve öğrencilerde "akış" deneyimi

yaşatmaktadır. Sistematiik çalışma ve öz düzenleme becerileri öğrenme süreçlerine anlam katmakta, farklı okuryazarlık türleri öğrencilerin bilgiyi gerçek hayat bağlamında anlamlandırmasına olanak sağlamaktadır. Bağımsızlık ve yapılandırma, pozitif duygularla özgüvenin gelişimine katkı sunarken, etkili iletişim ve grup çalışmaları olumlu sosyal ilişkiler ve sorumluluk bilincini güçlendirmektedir. Bu bütüncül yaklaşım, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekleyerek fen bilimleri eğitiminin etkinliğini artırmaktadır.

Tablo 5

"Maddenin Doğası" Ünitesi Programlar Arası Bileşenler ile Seligman'ın PERMA Modeli Arasındaki Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Sınıflandırma, Bilimsel Çıkarım Yapma, Bilimsel Model Oluşturma, Çözümleme, Yapılandırma	Başarı	Deney yapma, sınıflandırma, çıkarım ve model oluşturma yoluyla öğrenciler kendi öğrenme sürecinde başarı hissi yaşar.
Merak, Gerçeği Arama, Soru Sorma	Pozitif Duygular	Merak ve sorgulama gibi eğilimler, öğrencide olumlu duygular uyandırarak öğrenmeye keyifle katılımı teşvik eder.
Yaratıcılık, Oyunseverlik, Bilimsel Gözleme Dayalı Tahmin, Sosyal Bilgilerle disiplinler arası ilişki	Katılım	Yaratıcılık, oyun, tahmin ve disiplinler arası entegrasyon öğrencinin aktif katılım ve dikkatini artırır.
Bilgi Okuryazarlığı, Dijital Okuryazarlık, Görsel Okuryazarlık, Kültür Okuryazarlığı, Veri Okuryazarlığı	Anlam	Farklı türde okuryazarlıklarla öğrenciler öğrendiklerini hayatla ilişkilendirir, bilgiyi daha derinlemesine anlamlandırır.
Öz Güven, Azim ve Kararlılık, Sabır, Özgürlük, Çalışkanlık	Başarı	Azimle çalışmak, sabırlı olmak ve özgüven geliştirmek öğrencinin başarı duygusunu pekiştirir.
İletişim, İş birliği, Dostluk, Yardımseverlik, Sosyal Farkındalık	İlişkiler	Grup çalışmaları, sosyal farkındalık, dostluk ve yardımlaşma gibi unsurlar öğrencilere olumlu sosyal ilişkiler kurma becerisi kazandırır.
Tartışma, Eleştirel Düşünme, Eleştirel Bakma	Anlam	Eleştirel düşünme ve tartışma gibi yüksek düzey beceriler öğrencilerin öğrendiklerini sorgulamalarına ve daha anlamlı hale getirmelerine yardımcı olur.

Tablo 5'te yer alan bulgular, "Maddenin Doğası" ünitesinin programlar arası bileşenlerinin, Seligman'ın PERMA modelinin temel öğeleriyle güçlü bir şekilde ilişkilendiğini göstermektedir. Öğrenciler deney yapma, sınıflandırma, çıkarım ve model oluşturma gibi bilimsel süreçlerle başarı duygusunu pekiştirirken, merak ve sorgulama davranışları

öğrenmeye yönelik pozitif duyguların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Yaratıcılık, oyun ve disiplinler arası entegrasyon, öğrencilerin derse aktif katılımını ve dikkatini artırmakta ayrıca farklı okuryazarlık becerileri ile eleştirel düşünme ve tartışma süreçleri, öğrenilen bilgilerin anlamlandırılmasına ve günlük yaşamla ilişkilendirilmesine katkı sağlamaktadır. Sosyal farkındalık, iletişim ve iş birliği gibi unsurlar ise olumlu sosyal ilişkilerin gelişmesini desteklemektedir. Bu çok boyutlu yaklaşım, öğrencilerin hem bilişsel hem de duyuşsal alanlardaki gelişimini bütüncül biçimde destekleyerek fen eğitiminde etkinliği artırmaktadır.

Tablo 6

"Yaşamımızdaki Elektrik" Ünitesinin Programlar Arası Bileşenleri ile Seligman'ın PERMA Modeli Arasındaki Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Sınıflandırma, Hipotez Oluşturma, Deney Yapma, Bilimsel Gözlem, Problem Çözme	Başarı	Hipotez kurma, gözlem yapma, deney tasarlama ve problem çözme süreçleri öğrencinin başarı hissini ve öz yeterliliğini destekler.
Oyunseverlik, Uzmanlaşma, Sistemati Olma	Katılım	Eğlenceli deneyler, sistematik ilerleme ve alanla ilgili uzmanlaşma isteği derse aktif katılımı ve akış hissini artırır.
Soru Sorma, Bilgi Toplama, Genelleme	Anlam	Soru sorma, veri toplama ve genelleme yoluyla öğrenciler öğrenmeyi anlamlandırır ve bilgiyle hayat arasında bağ kurar.
Kendini Tanıma, Kendini Düzenleme, Çalışkanlık	Pozitif Duygular	Öğrenci öz farkındalık geliştirerek kendi başarısını izler, düzenli çalıştıkça olumlu duygular ve özgüven oluşur.
İletişim, İş Birliği, Sorumluluk, Yardımseverlik	İlişkiler	Grup etkinlikleri ve sorumluluk paylaşımı sayesinde öğrenciler sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirir.
Bilgi Okuryazarlığı, Okuryazarlık, Veri Okuryazarlığı	Anlam	Elektrik devrelerini anlamlandırmak için bilgiye erişim, dijital kaynak kullanımı ve veri değerlendirme süreçleri anlam inşasına katkı sağlar.

Tablo 6'da görüldüğü üzere, "Yaşamımızdaki Elektrik" ünitesinde yer alan programlar arası bileşenler, PERMA modelinin beş bileşeniyle uyumlu bir bütünlük göstermektedir. Hipotez oluşturma, deney yapma ve problem çözme gibi etkinlikler öğrencilerin başarı ve öz yeterlik duygusunu güçlendirmekte. Eğlenceli deneyler, sistematik çalışma ve alan uzmanlığı arayışı derse aktif katılımı desteklerken, soru sorma ve veri toplama süreçleri öğrenmenin anlamlandırılmasına katkı sağlamaktadır. Öz farkındalık ve düzenli çalışma pozitif duyguların gelişmesine imkân verirken, etkili iletişim ve iş birliği sosyal ilişkilerin güçlenmesini sağlamaktadır. Ayrıca bilgi ve dijital okuryazarlık becerilerinin kullanımı

öğrencilerin anlam inşasını pekiştirmektedir. Bu kapsamlı yaklaşım, öğrencilerin bilişsel ve duyuşsal alanlardaki gelişimini bütüncül olarak desteklemektedir.

Tablo 7

"Sürdürülebilir Yaşam ve Geri Dönüşüm" Ünitesinin Programlar Arası Bileşenleri ile Seligman'ın PERMA Modeli Arasındaki Ortak Noktalar

Programlar Arası Bileşenler	PERMA Ögesi	Açıklama (Ortak Nokta)
Bilimsel Çıkarım Yapma, Sınıflandırma, Bilgi Toplama, Karar Verme	Başarı	Bilimsel çıkarım yapma, sınıflandırma ve karar verme gibi süreçler öğrencinin problem çözme becerisi ve başarı hissini destekler.
Açık Fikirlilik, Soru Sorma, Tartışma	Katılım	Öğrencilerin açık fikirli tartışmalara ve sorgulayıcı etkinliklere katılması, derse aktif katılım ve ilgi oluşturur.
Sürdürülebilirlik Okuryazarlığı, Kültür Okuryazarlığı, Vatandaşlık Okuryazarlığı, Sanat Okuryazarlığı	Anlam	Geri dönüşüm ve sürdürülebilirlik gibi değer temelli konular öğrencinin çevreye katkı sağladığını hissederek anlamlı öğrenme yaşamasını sağlar.
Kendini Tanıma, Kendini Düzenleme, Duyarlılık, Tasarruf	Pozitif Duygular	Kendi tüketim alışkanlıklarını fark eden ve düzenleyen öğrencilerde çevre duyarlılığıyla birlikte olumlu duygular gelişir.
İletişim, İş birliği, Sorumlu Karar Verme, Sorumluluk, Saygı, Vatanseverlik	İlişkiler	Grup çalışmaları ve çevresel karar süreçleri, öğrenciler arası iş birliğini ve topluma karşı sorumluluk duygusunu artırır.

Tablo 7'de yer alan bulgular, "Sürdürülebilir Yaşam ve Geri Dönüşüm" ünitesinin programlar arası bileşenleriyle PERMA modelinin tüm bileşenleri arasında güçlü bir uyum içinde olduğunu göstermektedir. Öncelikle bilimsel çıkarım yapma, sınıflandırma, bilgi toplama ve karar verme süreçleri öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmekte ve bu yolla başarı hissini pekiştirmektedir. Bu beceriler, öğrencilerin karşılaştıkları çevresel sorunlara analitik yaklaşımlar geliştirmesine olanak tanımaktadır. Ünitenin bir diğer önemli boyutu olan açık fikirli tartışma ve sorgulayıcı etkinlikler, öğrencilerin derse aktif katılımını ve ilgisini artırarak katılım boyutunu desteklemektedir. Bu süreçte öğrenciler, farklı bakış açılarını değerlendirmeyi öğrenerek eleştirel düşünme yetilerini geliştirir ve öğrenme sürecine daha derinlemesine dahil olur. Özellikle sürdürülebilirlik, çevre ve geri dönüşüm gibi değer temelli temaların işlenmesi, öğrencilerin öğrendiklerini yaşamla ilişkilendirmesine ve bu bilgileri anlamlandırmasına olanak sağlar. Bu durum, anlam bileşenini güçlendirir ve öğrencilerin öğrenmelerini sadece akademik bir yükümlülük olarak değil, topluma ve çevreye katkı sağlama sorumluluğu olarak

görmelerini teşvik eder. Bunun yanı sıra öğrencilerin kendi tüketim alışkanlıklarını fark etmeleri, kendilerini tanımaları ve düzenlemeleri, çevreye karşı duyarlılıklarını artırarak olumlu duygular geliştirmelerini sağlar. Bu olumlu duygular, hem bireysel farkındalığı hem de öğrenmeye yönelik içsel motivasyonu destekler. Son olarak iletişim, iş birliği, sorumlu karar verme ve sorumluluk duygusu gibi sosyal beceriler, öğrenciler arasında güçlü ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasına zemin hazırlar. Grup çalışmaları ve ortak çevresel karar alma süreçleri, bireylerin sosyal sorumluluk bilincini ve aidiyet duygusunu geliştirir. Ayrıca saygı, vatanseverlik ve toplumsal duyarlılık gibi değerlerin de güçlendirilmesi, öğrencilerin sadece bireysel değil toplumsal düzeyde de sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktadır. Bu çok boyutlu ve bütüncül yaklaşım, fen bilimleri eğitiminin hem bilişsel hem de duyuşsal boyutlarını aynı anda geliştirmekte ve öğrencilerin sürdürülebilir yaşam bilincini etkin şekilde kazanmalarını sağlamaktadır.

Analiz sonucunda, tüm ünitelerin PERMA modelinin en az üç bileşeniyle doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin:

- **“Gökyüzündeki Komşularımız ve Biz”**: Bilimsel çıkarım ve model kurma becerileri başarı boyutunu desteklerken, merak ve kendini tanıma süreçleri pozitif duygular geliştirmektedir.
- **“Kuvveti Tanıyalım”**: Özgün düşünme ve soru sorma pozitif duyguları; disiplinler arası tasarım çalışmaları ise katılımı artırmaktadır.
- **“Canlıların Yapısına Yolculuk”**: Empati, iş birliği ve sorumluluk ilişkiler boyutunu güçlendirmektedir.
- **“Sürdürülebilir Yaşam ve Geri Dönüşüm”**: Çevresel sorumluluk bilinci, anlam boyutunu pekiştirirken grup çalışmaları ilişkileri desteklemektedir.

Bulgular, programın yalnızca bilişsel beceriler değil sosyal-duygusal gelişimi de hedeflediğini göstermektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, 2024 yılı Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli çerçevesinde hazırlanan 5. sınıf Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programı; Martin Seligman tarafından geliştirilen PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) modeli doğrultusunda incelenmiş ve öğretim programının iyi oluş odaklı yapısı derinlemesine değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, programın yalnızca bilişsel gelişimi hedefleyen geleneksel öğretim anlayışından ayrılarak öğrencilerin duyuşsal, sosyal ve psikolojik iyi oluşunu da merkezine aldığını göstermektedir.

Her bir ünite, PERMA modelinin beş bileşeniyle çok boyutlu biçimde ilişkilendirilmiştir. Örneğin, “Gökyüzündeki Komşularımız ve Biz” ünitesinde bilimsel çıkarım yapma ve model kurma becerileriyle başarı (accomplishment) boyutu desteklenirken, “Kuvveti Tanıyalım” ve “Canlıların Yapısına Yolculuk” üniteleri pozitif duyguların (positive emotion) gelişimine katkı sağlamaktadır. Öğrencilerin grup çalışmaları, oyun temelli öğrenme ve disiplinler arası etkileşimlerle aktif olarak derse katılmaları (engagement) ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri (relationships) ise bütün program boyunca tutarlılık göstermektedir. Özellikle anlam boyutunun (meaning) sürdürülebilirlik, çevresel duyarlılık ve değerler eğitimiyle güçlendirilmesi, öğrencilerin öğrenmeye yönelik daha derin bir bağlılık geliştirmesine olanak tanımaktadır.

Bu bulgular, Coffey ve arkadaşlarının (2014) iyi oluşun gelişimsel seyrine ilişkin araştırmalarıyla ve Forgeard ve arkadaşlarının (2011) PERMA modelinin eğitim bağlamındaki işlevselliğine ilişkin tespitleriyle örtüşmektedir. Ayrıca umut, anlam ve öz düzenleme gibi psikolojik kavramların öğretim programlarında yapılandırılmış biçimde yer alması, Griggs (2017) ve Hergenrather ve arkadaşlarının (2013) pozitif psikolojinin eğitimdeki rolüne ilişkin çalışmalarını destekler niteliktedir.

Türkiye bağlamında yürütülen araştırmalar da bu sonuçları güçlendirmektedir. Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, PERMA modeline dayalı ölçeğin Türkçe uyarlamasını yaparak modelin beş boyutunun öğrencilerin iyi oluşunu güvenilir biçimde yordadığını göstermiştir. Araştırmada ölçeğin tüm boyutlarının psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler kurduğu özellikle olumlu duygular, ilişkiler ve anlam boyutlarının öğrencilerin yaşam doyumu ile güçlü bir bağlantı gösterdiği rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, PERMA’nın yalnızca kuramsal değil ölçülebilir ve eğitim ortamlarında uygulanabilir bir çerçeve sunduğunu kanıtlamaktadır.

Benzer biçimde Gümüş ve arkadaşlarının (2022), PERMA temelli pozitif psikoloji eğitiminin öğrencilerin olumlu duygular, anlam ve başarı boyutlarında anlamlı artışlar sağladığını göstermiştir. Bu bulgular, programın yalnızca bilgi aktarımı değil aynı zamanda öğrencilerin psikolojik sağlık ve öznel iyi oluşunu geliştirmeyi hedeflediğini desteklemektedir.

Bulgular, aynı zamanda çağdaş öğrenme kuramlarıyla da uyumludur. Öz düzenleme, empati, yaratıcılık, açık fikirlilik gibi beceriler yalnızca bireysel başarıyı değil aynı zamanda toplumsal duyarlılığı, sürdürülebilir yaşam bilincini ve sosyal sorumluluğu da artırmaktadır. Bu durum, sadece fen eğitiminin bilgi aktaran değil aynı zamanda değer kazandıran, yaşamla bütünleşen bir yapıya evrildiğini göstermektedir. Programın öğrenciyi merkeze alan, çok boyutlu ve bireyin potansiyelini destekleyen yapısı, pozitif psikolojinin eğitimle birleştiği güçlü bir örnek olarak değerlendirilebilir.

ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda öğretim programlarının yalnızca bilişsel kazanımlara odaklanmaktan ziyade, öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu da destekleyecek biçimde yapılandırılması gerektiği görülmektedir. Bu bağlamda PERMA modeli gibi pozitif psikoloji temelli kuramsal çerçevelerin öğretim programlarının planlanma ve uygulanma süreçlerine entegre edilmesi önerilmektedir. Özellikle fen bilimleri öğretiminde öğrencilerin olumlu duygular geliştirmesi, öğrenmeye aktif katılım göstermesi, anlamlı sosyal ilişkiler kurması ve öğrenmeye anlam yüklemesi, kalıcı başarı için temel bileşenler olarak görülmelidir.

Öğretmenlerin bu süreçte etkin rol üstlenebilmeleri için öğretmen yetiştirme programlarında ve hizmet içi eğitimlerde pozitif psikoloji, umut, iyi oluş ve değer temelli eğitim konularına yer verilmesi önem arz etmektedir. Ders materyalleri yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı kalmamalı; oyun, problem çözme, iş birliği ve disiplinler arası etkileşim gibi etkinliklerle zenginleştirilerek öğrencinin derse duygusal ve sosyal olarak da bağ kurmasını sağlamalıdır. Ayrıca okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri aracılığıyla öğrencilere yönelik iyi oluş odaklı destekleyici programların geliştirilmesi, öğrenme süreçlerinin bütüncül yapısına katkı sağlayacaktır. Eğitim politikalarının belirlenmesinde sadece akademik başarı göstergeleri değil öğrencilerin iyi oluş düzeyleri de dikkate alınmalı, bu çerçevede ölçülebilir göstergeler belirlenerek uygulamaların etkililiği izlenmelidir.

Gelecek araştırmalarda PERMA modeline dayalı öğretim yaklaşımlarının farklı yaş grupları, sosyo-kültürel bağlamlar ve disiplinler üzerindeki etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmelidir. Karma yöntemle yapılacak araştırmalar, modelin uygulanabilirliğini ve öğrenci gelişimine katkısını daha net ortaya koyacaktır. Böylece eğitim sisteminin çok boyutlu gelişimi için bilimsel dayanaklar güçlenecek, öğrencilerin yalnızca bilgiyi öğrenen değil kendini tanıyan, anlam arayan, iş birliği yapan ve mutlu bireyler olarak yetiştirmeleri desteklenmiş olacaktır.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar(lar); bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar(lar); bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır

Etik Kurul Kararı/İzin

Bu araştırma için katılımcı noktasında herhangi bir veri toplanmamış yalnızca dokümanlar incelenmiştir. Araştırma sırasında tüm etik kurallara uyulmuştur.

KAYNAKÇA

- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187–211.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). *Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği*. The Journal of Happiness & Well-Being, 5(1), 60-77
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 3-19.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, 1(2), 13-24. <https://doi.org/10.18020/kesit.13>
- 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.
- Griggs, S. (2017). Hope and mental health in young adult college students: An integrative review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 55(2), 28–35 <https://doi.org/10.3928/02793695-20170210-04>
- Güldal, Ş., & Satan, A. (2020). The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. *Current Psychology*, 41(7), 6608-6619. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01153-w>
- Gümüş, Z., Keskin, R., & Tarhan, N. (2022). *PERMA modeline göre pozitif psikoloji eğitiminin iyi oluş üzerine etkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14, 1-12.
- Hergenrather, K. C., Geishecker, S., Clark, G., & Rhodes, S. D. (2013). A pilot test of the HOPE intervention to explore employment and mental health among African

- American gay men living with HIV/AIDS: Results from a CBPR study. *AIDS Education and Prevention*, 25. <https://doi.org/10.1521/aeap.2013.25.5.405>
- Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113(3), 439–460.
- Kaya, Ç. (2019). *Bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Keven-Aklıman, Ç., & Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10-23. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2017.02.002>
- Khaw, D., & Kern, M. L. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10–23.
- Kıral, B. (2020). *Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi*. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 170-189.
- Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56–63.
- Liu, M., & Huang, X. (2013). Hope: A review of research in psychology. *Advances in Psychological Science*, 21(3), 548-560. <https://doi.org/10.3724/SP11042.2013.00548>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2. baskı). Sage Publications.
- Morgan, H. (2022). Conducting a qualitative document analysis. *The Qualitative Report*, 27(1), 64-77.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (2nd ed.). Random House.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. Calif: Academic Press. Retrieved from <https://search.worldcat.org/zh-cn/title/44057966>
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Tavşancıl, E., & Aslan, E. (2001). *İçerik analizi ve uygulama örnekleri* (1. baskı). Epsilon Yayınları.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Seçkin Yayıncılık.

