

Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlamak

Abdi Güngör¹

Öz

Çağımızda yaşanan gelişmelerle beraber bireylerin eğitimden beklentileri de farklılıklar göstermektedir. Bu bağlamda akademik hedeflerle beraber insanlar, mutluluk ve yaşam doyumunu da gözetmektedir. Pozitif psikoloji, görece yeni bir yaklaşım olarak, bireylerin pozitif karakterlerine odaklanmanın onların yaşam kalitesini artıracak ve potansiyellerini geliştireceğini savunur. İlk olarak Maslow tarafından 1954 yılında ortaya atılan bu kavram, özellikle 2000'li yıllardan itibaren daha fazla dikkat çekmiştir. Pozitif psikoloji, geleneksel yaklaşıma bir alternatif olmaktan ziyade bir tamamlayıcı olarak kabul edilmektedir. Birey ve grubun yanında, kurumlar da pozitif psikolojinin çalışma alanını oluşturmaktadır. Böylece bir kurum olarak eğitim de pozitif psikolojinin bir çalışma alanı olagelmıştır. Bu açıdan bakıldığında eğitimde pozitif psikoloji anlayışının, en azından bir prensip olarak dikkate alınması birçok fayda sağlayacaktır. Bu derlemede pozitif duyguların insanlar, özellikle de öğrenciler üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar gözden geçirilmiştir. Özellikle de öznel iyi oluş ve iyi oluşu etkileyen faktörler üzerinde durulmuştur. Ayrıca pozitif psikolojiden eğitimde nasıl faydalanılabileceği konusu tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Pozitif psikoloji, eğitim, öznel iyi oluş, mutluluk

Abstract

With the developments in this era, individuals' expectations from education have changed. In this context, in addition to academic goals, people aim to have more happiness and life satisfaction. Positive psychology, as a relatively new approach, claims that focusing on human positive characters increase their quality of lives and maximize their potentials. This concept, which was first offered by Maslow in 1954, has received more attention since 2000s. Rather than an alternative to traditional approach, positive psychology is more considered as complementary. In addition to individuals and groups, institutions are also study area of positive psychology so education, as an institution, has been an area of interest for positive psychology. From this perspective, it should be beneficial to consider positive psychology concept in education, at least as a principle. In this paper, studies on the effects of positive emotions on people, especially students, are reviewed. Specifically, subjective well-being and the factors effecting subjective-wellbeing are emphasized. Furthermore, how positive psychology can be implemented in education and practical implications are discussed.

Keywords: Positive psychology, education, subjective well-being, happiness.

¹ Dr. Abdi Güngör, Düzce Üniversitesi, abdigungor1@gmail.com

Giriş

Çağımızdaki gelişme ve değişimler hayatımızı birçok yönden etkilediği gibi eğitim alanını da etkilemektedir. Değişen yaşam standartları ile beraber öğrencilerin eğitim ihtiyaçları da değişmiş ve başarı, akademik edinimlerin ötesine geçmiştir. Bu bağlamda eğitimin bireylerin, dolayısıyla toplumun refah ve mutluluk seviyesini daha ileri götürmek gibi bir amacı olduğu söylenebilir. Refah seviyesi veya gelişmişlik geçmiş yıllarda zenginlikle eşit sayılmaktaydı. Ancak artık günümüzde yeni refah seviyesi anlayışı yaşam doyumu ve zenginliğin bileşkesi şeklinde algılanmaktadır (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009).

Okullar öğrencilerin bilişsel, sosyal ve duygusal becerileri kazanmalarında gittikçe artan bir öneme sahiptir. Dolayısıyla, 21. yüzyılda okulların öğrencilerin çok yönlü gelişimlerini karşılaması gibi bir ihtiyacı oluşmaktadır (Waters, 2011). Bu bağlamda psikolojinin, özellikle pozitif psikolojinin rolü önem arz etmektedir. 2000’li yıllara kadar geleneksel psikoloji yaklaşımı birçok rahatsızlığın tedavisi için farklı strateji ve uygulama yöntemleri geliştirmiştir. Geleneksel yaklaşım sayesinde psikolojik rahatsızlıkların sebepleri ve kökenleri daha iyi anlaşılmıştır (Terjesen, Jacofsky, Froh ve DiGiuseppe, 2004). Fakat bunların ötesinde psikolojiden, insanları daha mutlu etmesi ve genel anlamda insanların kendilerini daha doymun hissetmelerini sağlaması beklenir.

Görece yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, patolojiye yönelik değerlendirme ve tedavi anlayışı yerine bireyin özgün pozitif karakterlerine yoğunlaşmayı ve kişinin potansiyellerini geliştirmeyi (artırmayı) temel almaktadır (Terjesen vd, 2004). Pozitif psikoloji, geleneksel anlayışa bir alternatif değil; dahası geleneksel anlayışı bütünleyen bir yaklaşımdır. Bu yeni yaklaşım eğitimde de

benimsenerek hem akademik olarak başarılı hem de hayat doyumu yüksek bireyler yetiştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu kapsamda, bu derlemenin amacı eğitimde pozitif psikoloji yaklaşımının çağımızın gereksinimleriyle birlikte bir ihtiyaç olduğunu ve böylece eğitimde pozitif psikolojinin uygulanmasının öğrencilerin hem akademik hem de psikolojik gelişimlerine sağlayabileceği katkıları göstermektir.

Pozitif Psikolojiye Genel Bakış

“Pozitif psikoloji” kavramı ilk defa Maslow (1954) tarafından kullanılmıştır. Maslow temel olarak, psikoloji biliminin insanın negatif yönlerine yoğunlaşmakta başarılı olduğunu fakat bireyin potansiyellerine ve güçlü yönlerine yeterince yoğunlaşmadığını ileri sürmüştür. Maslow; mutluluk, dinginlik, huzur veya hoşnutluk gibi pozitif duygular üzerine yeterince çalışma yapılmadığına dikkat çekmiştir (Maslow, 1954). Maslow’un pozitif psikoloji kavramını ilk defa literatüre kazandırmasından bu yana, pozitif duygular üzerine birçok çalışma yapılmıştır; fakat bu çalışmalar belirli bir organizasyon içerisinde olmamıştır. Maslow’dan yaklaşık 40 yıl sonra, Seligman psikolojinin “yeterince olgunlaşmamış” olduğunu iddia etmiş ve insan doğasının pozitif niteliklerine daha fazla önem verilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Lopez ve Gallagher, 2011).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi bireysel ve grup olmak üzere iki düzeyde tanımlamışlardır. Bireysel düzeyde, pozitif deneyimler üç aşamadan oluşur: *Geçmişle ilgili iyi-oluş, memnuniyet ve tatmin olma, gelecekle ilgili umut ve iyimserlik* ve *şimdiki zamanla ilgili mutluluk ve akış*. Grup düzeyinde pozitif psikoloji ise *medeni erdem, sorumluluk, duygusal gelişme, fedakârlık, ılımlılık, tolerans* ve *çalışma etiği* gibi konularla ilgilenir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Temel olarak

Seligman ve Csikszentmihalyi'nin psikoloji dünyasına mesajı, patoloji ve hastalık temelli yaklaşıma ek olarak, insanın güçlü yönlerinin ve erdemlerinin de göz önünde bulundurulması ve araştırılması gerekliliğidir. Dolayısıyla, psikolojik yardım sürecinin bireye sadece olumsuzluklarla baş etmede yardım etmesinden ziyade, onun güçlü yönlerini de desteklenmesi gerekir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Gable ve Haidt (2005) ise pozitif psikolojiyi; insanların, grupların ve kurumların gelişmelerine veya optimum seviyede faaliyette bulunmalarına katkı sağlayacak durumların ve süreçlerin çalışılması olarak tanımlamıştır. Pozitif psikoloji, psikoloji bilimi için tamamlayıcı bir unsur olarak değerlendirilebilir ve bunun, insan fonksiyonlarının tamamlayıcı bir resmini sunduğu söylenebilir (Lopez ve Gallagher, 2011; Positive Psychology Institute, 2012). Pozitif psikolojinin neden son dönemlerde dikkat çektiği konusunda Lopez ve Snyder (2011) çağımızdaki teknolojik ve ekonomik gelişmelerle beraber yaşam standartlarının yükselmesine rağmen insanların mutlu bir yaşam ve yaşamın anlamı konusunda arayış içinde olduklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda felsefecilerin sorduğu, neyin hayatı ve insanı mutlu ettiği sorusuna yönelik bilimsel ve sistematik bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmaktadır. İnsanlar belirli bir yaşam seviyesine ulaştılar ve hayatlarını tamamlama ihtiyacı hissettiler. Bu noktada, pozitif psikoloji rol almakta ve insanları daha iyi bir yaşam için yönlendirmektedir (Lopez ve Snyder, 2011).

Literatürde iyi-oluş, iyimserlik, umut, minnettarlık, sosyal destek, mizah, yaratıcılık, affetme, kendine güven vb. birçok değişken, pozitif psikolojinin çalışma kapsamında yer almıştır (Lopez ve Snyder, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca pozitif psikoloji kavramı sadece psikolojik danışma veya psikoterapiyle sınırlı bir uygulama alanına sahip

değildir, aksine birçok alanda pozitif psikoloji ve onun ilkelerinden faydalanılabılır.

Bu bağlamda, pozitif psikoloji birbiriyle alakalı üç tema üzerine organize edilmiştir: (1) pozitif duygular, (2) pozitif bireysel özellikler ve (3) pozitif kurumlar (Granello, 2013; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif duygular teması öznel iyi oluşa odaklanır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). İkinci tema olan pozitif bireysel özellikler kişisel özelliklere ve pozitif kurumlar teması ise aile ve okul gibi kurumsal yapıları içerir (Huebner, Gilman, Reschly ve Hall, 2009). Dolayısıyla kurumsal bir yapı olarak eğitimde pozitif psikoloji kavramını incelemek faydalı olacaktır.

Kurumsal Olarak Eğitimde Pozitif Psikoloji

Okullarda çocuklara ve ailelere odaklanan geleneksel yaklaşım, problemlere ve rahatsızlıklara yoğunlaşır (Terjesen vd, 2004). Daha önce de belirtildiği gibi geleneksel yaklaşım sayesinde birçok problemin veya rahatsızlığın kaynağı daha iyi anlaşılabilir ve psikolojik yardım hizmetlerinde birçok aşama kaydedilmiştir. Fakat yine de depresyon ve anksiyete artmış; bireysel ve toplumsal mutluluk, dünyanın gelişmesine rağmen yükselme gösterememiştir. Seligman ve diğerlerine (2009) göre insanlar geçmişe nazaran daha az mutludur ve bu durum biyolojik, genetik veya ekolojik sebeplerden kaynaklanmamaktadır. Bu durum daha çok modernlikle ve bizim 'refah' anlayışımızdan ileri gelmektedir (Seligman vd., 2009). Dolayısıyla, okul bazında düşünüldüğünde, akademik başarının ötesinde öğrencilerin mutluluk ihtiyacı, geleneksel yaklaşıma ek olarak yeni bir şeylerin yapılması gerektiğini gösteriyor. Bu bağlamda, yetişkinlerle yapılan birçok çalışma, pozitif psikolojinin çalışma alanı olarak pozitif duyguların evlilik, iş, arkadaşlık veya ruh sağlığı gibi birçok yönden insanları etkilediğini ortaya

koymuştur (Huebner vd., 2009; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Dahası literatürde öğrencilerin pozitif okul deneyimlerinin yaşam doyumu, okul doyumu gibi değişik göstergeleri üzerinde de durulmuştur (örn.: Eryılmaz, 2010; Roth, Suldo ve Ferron, 2017; Schnall ve Schnall, 2017). Örneğin, yaşam doyumunun daha dar kapsamda bir yansıması olan okul doyumu, öğrencilerin okul deneyimlerinden “bir bütün olarak” ne kadar memnun olduğunu ifade etmektedir (Huebner, 1994). Bu kavramların üzerinde birçok çalışma yapılmıştır ve öğrencilerin yaşam doyumlarını veya okul doyumlarını ölçmek amacıyla yurt içi ve yurt dışı literatürde, geliştirilmiş veya uyarlaması yapılmış ölçme araçları mevcuttur (örn.; Çivitci, 2007; Eryılmaz, 2010; Huebner, 1991; 1994).

Okullarda pozitif psikolojiyi daha iyi anlamaya yardımcı olacak diğer bir kavram da pozitif eğitimidir. Green, Oades ve Robinson (2011) pozitif eğitimi, eğitimde pozitif psikolojinin uygulanması olarak tanımlamıştır. Seligman ve arkadaşlarına göre (2009) ise pozitif eğitim, akademik becerilerin ve mutluluk düzeyini artırmaya yönelik becerilerin teşvik edilmesidir ve onlar pozitif eğitimi hem geleneksel becerileri hem de mutluluğu amaçlayan eğitim olarak tanımlamışlardır. Bütün dünya genelinde gençler arasında depresyonun yaygınlaşması, yaşam doyumundaki yetersizlik, öğrenme ve pozitif duygular arasındaki sinerji okullarda mutluluğun öğretilmesi gerektiğini göstermektedir (Seligman vd., 2009). Daha fazla yaşam doyumu daha iyi öğrenme ile yakından ilişkilidir. Geleneksel eğitimin hedefi olan öğrenme, yaşam doyumundaki artış ile beraber artar (Seligman vd., 2009). Seligman ve ark. (2009) üç sebeple yaşam doyumunun okullarda verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bunlar: (a) depresyona karşı bir panzehir olması, (b) yaşam doyumunu artırmanın bir aracı olması, (c) daha iyi öğrenme ve daha yaratıcı

düşünmeye yardımcı olması. Sonuç olarak; okullarda pozitif psikoloji birçok yönden faydalı olabilecek, hatta çağımızdaki gelişmeler açısından bakıldığında da gerekli bir yaklaşım olduğu görülecektir.

Eğitimde Pozitif Değişkenler

Literatürde pozitif değişkenler ile bunların etkileri üzerine birçok çalışma yapılmıştır (örn.; Froh, Sefick ve Emmons, 2008; Lewis, Huebner, Reschly ve Valois, 2009; Lyubomirsky vd., 2005). Bu çalışmaların bir kısmı öğrencilerin okul doyumu ile demografik farklılıkları, kişilik değişkenleri, farklı davranış alışkanlıkları, öğretmen-sınıf veya okul faktörü gibi birçok değişken arasındaki ilişkiler üzerinedir (Huebner vd., 2009). Literatürdeki öznel iyi oluş ve okul doyumu üzerine yapılan çalışmalar, genel olarak okullarda akademik eğitime ek olarak pozitif psikolojik perspektifin kurumsal olarak katkılarını destekler niteliktedir (Huebner vd., 2009); çünkü araştırmalar öğrencilerin iyi oluşlarının akademik başarı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Waters, 2011).

Lewis ve arkadaşları (2009) ABD’de 293 ortaokul ve lise öğrencisi (%39’u erkek) üzerinde yaptıkları bir çalışmada, pozitif duyguların ergenlerin okula uyumları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar öğrencilerin okul tatmini, baş etme becerileri ve okul katılımlarının pozitif duygularla pozitif negatif duygularla negatif ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca, araştırmanın sonuçlarına göre pozitif duygular, negatif duyguların olumsuz etkisinden daha fazla yordayıcı etki göstermiştir fakat not ortalamalarını etkilememiştir (Lewis vd., 2009). Aynı örneklem üzerinde yapılan diğer bir çalışmada; Reschly, Huebner, Appleton ve Antaramian (2008) Fredrickson’ın (1998) “Genişlet ve inşa et” kuramının okul ortamındaki karşılığını incelemişlerdir. Bu kurama göre, pozitif duygular kişinin anlık düşünce-aksiyon birikimini genişletir ve kişinin fiziksel,

zihinsel ve sosyal kaynaklarını olumlu bir şekilde etkiler. Bu bakış açısı negatif duyguları düzenlemede pozitif duyguların neden ve nasıl etkili bir araç olduğunu açıklamaktadır (Fredrickson ve Branigan, 2005, Fredrickson, 1998). Kuramsal olarak da beklendiği gibi okuldaki pozitif duyguların sıklığı daha fazla okul katılımı ile bağlantılı bulunmuştur. Ayrıca, pozitif duygular baş edebilme becerileri ile ilişkili bulunmuştur (Reschly vd., 2008). Lyubomirsky ve ark. (2005) yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında, literatürdeki mutluluk ve başarı arasındaki ilişki üzerine kesitsel, boylamsal ve deneysel çalışmaları incelemişlerdir. Sonuçlar mutluluğun iş, ilişki ve sağlıkla ilişkili olduğunu ve mutluluğun verimli iş, tatmin edici ilişki ve daha sağlıklı bir yaşama sebep olduğunu göstermiştir.

Literatürde ayrıca Türkiye'deki öğrenciler üzerine yapılan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Eryılmaz ve Ercan (2010) 340 üniversite öğrencisi üzerindeki yaptıkları bir çalışmada, algılanan kontrolün öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Bir diğer çalışmada Eryılmaz (2010), lise öğrencileri üzerinde araştırma yapmış, katılımcıların içsel ve dışsal motivasyonlarının öznel iyi oluşlarını anlamlı ve pozitif bir şekilde yordadığını bulmuştur. Telef ve Ergün (2013) lise öğrencilerinin akademik, duygusal ve sosyal öz yeterliliğinin katılımcıların öznel iyi oluşlarını anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur. Bir başka çalışmada ise başarılı kimlik statüsü ile yüksek öznel iyi oluş, ipotekli kimlik statüsü ile düşük öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Eryılmaz ve Aypay, 2011b). Ayrıca öznel iyi oluş ile öz saygı (Eryılmaz ve Atak, 2011), temel ihtiyaçların doyurulması (Türkdoğan ve Duru, 2012), yaşam amaçları ve psikolojik ihtiyaçların doyurulması (İlhan ve Özbay, 2016), derse katılmaya motivasyon (Eryılmaz ve Aypay, 2011a) gibi değişkenler arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

İlişkisel çalışmalara ek olarak deneysel yöntemlerle gerçekleştirilen çalışmalar da pozitif psikoloji temelli uygulamaların, öğrencilerin psikolojik ve akademik gelişmelerine faydası olduğunu ortaya koymuştur. Bir çalışmada, Roth ve diğerleri (2017) hem öğrencileri hem de velileri içeren pozitif psikoloji uygulamasının, öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Öğrenciler 10 saatlik (10 hafta sürece birer saat) uygulama alırken veliler de bir seans yüz yüze görüşme ve diğer haftalar maille bilgilendirilmiştir. Sonuçlar deney grubundaki öğrencilerin son-test sonuçlarında öznel iyi oluşlarının daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin problemlerinde anlamlı bir azalma görülmüştür (Roth vd., 2017).

Portekiz'de ortaokul öğrencileri üzerine yapılan bir başka çalışmada, (Marques, Lopez ve Pais-Ribeiro, 2011) "Gelecek için Umut İnşa Etme" programının kısa ve uzun vadede öğrencilerin umut, yaşam doyumu, öz saygı, ruh sağlığı ve akademik başarı düzeylerine olan etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 31 deney ve 31 kontrol grubunda olmak üzere, altıncı sınıf seviyesinde toplan 62 öğrenci katılmıştır. Deney grubundaki katılımcılar, 8-12 kişiden oluşan ve iki lider tarafından yönetilen birer saatlik toplam beş seanslık uygulamaya katılmışlardır. Ön-test ve son-test analizlerinin sonuçlarına göre; deney grubundaki katılımcıların umut, yaşam doyumu ve öz saygı düzeyleri uygulamadan hemen sonra anlamlı düzeyde artmıştır. Ayrıca, 6 ve 18 aylık izleme sonuçları da deney grubundaki katılımcıların umut, yaşam doyumu ve öz saygı düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha fazla olduğunu göstermiştir. Fakat ruh sağlığı ve akademik başarı düzeylerinde, uygulama öncesi ve sonrasında ve iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Marques vd., 2011).

Minnettarlık kavramı da pozitif psikolojide üzerinde durulan değişkenlerden bir tanesidir (Lopez ve Snyder, 2011). Bu konuyla alakalı olarak, ABD’de, Froh ve arkadaşları (2008) minnettar bakış açısının öznel iyi oluş ve diğer pozitif değişkenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada, katılımcılar minnettarlık ($n = 76$), zorluk ($n = 80$) ve kontrol ($n = 65$) gruplarına bölünmüştür. Minnettarlık grubundaki katılımcılardan iki hafta boyunca her gün minnettar oldukları beş şeyi yazmaları istenirken zorluk grubundaki katılımcılardan ise rahatsız oldukları beş şeyi yazmaları istenmiştir. Sonuçlar minnettarlık grubundaki katılımcıların, zorluk grubu ve kontrol grubuna göre daha fazla minnettarlık, iyimserlik, yaşam doyumuna ve daha az negatif duygulara sahip olduğunu göstermiştir (Froh vd., 2008).

Sonuç olarak literatürdeki bu çalışmaların da gösterdiği gibi pozitif değişkenlere yoğunlaşmak akademik veya psikolojik çıktılar üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmalar okullarda pozitif psikolojinin uygulanmasının, en azından bir prensip olarak ele alınmasının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Okullarda Pozitif Psikolojinin Uygulanması

Okullarda pozitif psikolojinin uygulanmasının hem eğitim hem de öğrencilerin gelişimi açısından birçok faydası vardır. Green ve arkadaşları (2011) her geçen gün pozitif psikoloji uygulamalarını kullanan okul sayısının arttığını belirtmişlerdir. Waters (2011) pozitif psikolojinin eğitimde iki şekilde kullanılabilirliğini belirtmiştir: 1) öğrencilere pozitif psikoloji becerilerini öğreten ayrıca bir “iyi oluş müfredatını” geliştirmek veya 2) hâlihazırda müfredatın pozitif becerileri de içerebileceği bir “pozitif dönüş” gerçekleştirmek. Her iki yöntemde de amaç öğrencilerin pozitif deneyimlerine katkıda bulunmaktır. Dolayısıyla, literatürde de belirtildiği

gibi öğrencilerin bu uygulamalardan fayda edinmesi beklenebilir. Waters (2011) 21. yüzyılda öğrencilerin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşlarının eğitimin bir parçası olduğunu vurgulamıştır ve ihtiyaca yönelik literatürdeki okul temelli 12 pozitif psikoloji uygulamasını incelemiştir. Waters sonuç olarak pozitif psikoloji programlarının öğrencilerin iyi oluşlarına, ilişkilerine ve akademik başarılarına katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Pozitif psikolojinin eğitime nasıl entegre edilebileceği üzerine, literatürde bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Terjesen ve ark. (2004) “Pozitif Psikolojinin Eğitime Entegre Edilmesi: Uygulama için Doğurgular (Integrating Positive Psychology into Schools: Implications For Practice)” başlıklı, okullarda pozitif psikoloji uygulamaları konulu bir makalede bu konuyu tartışmıştır. Türkçe literatürde de eğitimde pozitif psikolojiden nasıl faydalanılacağı üzerine çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Tekinalp ve Terzi (2015) “Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları” başlıklı kitapta, pozitif psikolojinin ilgi alanına giren değişkenlerle alakalı uygulamaları derlemiştir. Bu çalışmalar eğitimciler için birer kaynak niteliği taşımaktadır.

Genel anlamda pozitif psikoloji uygulamaları genel veya duygusal/davranış problemleri olan özel gruplar için geliştirilmiş olsa da birçok pozitif psikoloji uygulaması veya müdahalesi hâlihazırda öğretmenler tarafından uygulanabilir (Schnall ve Schnall, 2017), dolayısıyla okullarda pozitif psikoloji uygulamaları için fazladan özel eğitimli personele ihtiyaç yoktur. Örneğin; İsrail’deki bir deneysel çalışmada (Shoshani ve Steinmetz, 2014), pozitif psikoloji temelli okul müdahale programının bazı değişkenler üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkisi incelenmiştir. Program öğretmenler tarafından sadece deney grubuna ($n = 537$) bir yıl süreyle uygulanmıştır ve deney grubunun ön ve son test sonuçları kontrol

grubuyla ($n = 501$) karşılaştırılmıştır. Sonuçlar pozitif psikoloji temelli programı alan öğrencilerin almayanlara göre daha az seviyede stres, anksiyete ve depresyon semptomlarına sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca müdahale programı öz saygınlık, öz yeterlilik ve iyimserliği güçlendirmiştir (Shoshani ve Steinmetz, 2014). Görüldüğü gibi hâlihazırdaki müfredata ek olarak sunulabilecek pozitif psikoloji uygulamaları sadece öğretmenler tarafından da yürütülebilir.

Eğitimin önemli bir parçası olan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri de pozitif psikoloji odaklı yürütülebilmektedir. Bu konuyla alakalı olarak, Eryılmaz (2013) eğitimde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde pozitif psikolojinin kullanılması konusunu tartışmıştır. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri temel olarak gelişimsel modeli temel almaktadır. Bu bağlamda rehberlik ve psikolojik danışma pozitif karakterlerin güçlendirilmesi yoluyla hem önleyici hem de gelişimsel bir yaklaşımı benimseyebilir. Ek olarak rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, eğitimde pozitif psikolojinin genel olarak etkin bir şekilde uygulanabilmesi için kritik bir öneme sahiptir (Eryılmaz, 2013). Bir diğer alan da eğitim yönetimidir. Aydın, Yılmaz ve Altınkurt (2013) pozitif psikoloji ile eğitimi yönetim arasındaki ilişkiyi kavramsal olarak tartışmışlardır ve okul yönetiminde hümanistik yaklaşımdan esinlenen pozitif psikolojinin etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Eğitim yönetimindeki araştırmaların çoğu genellikle, stres, çatışma veya tükenme gibi olumsuz değişkenlere yoğunlaşır; fakat eğitim yönetimi alanının esneklik, akış, iyimserlik, umut veya iyi oluş gibi kavramlarına yoğunlaşarak bireylerin potansiyelini maksimize etme yoluna gidebilir (Aydın vd., 2013).

Sonuç ve Tartışma

Eğitimde pozitif psikolojinin en temel hedefi, öğrencilere kendi güçlü yönlerinin farkına

varmalarında yardımcı olmak ve öğrencilerin bu güçlü özelliklerini günlük yaşamlarında kullanmalarını desteklemektir (Seligman vd., 2009). Geleneksel yaklaşımda “tedavi et” prensibi benimsenir. Fakat yeni yaklaşımda bireyin ve okulun güçlü yönlerine yoğunlaşmak sadece sağlıklı iletişimin gelişmesini sağlamaz ayrıca akademik olarak daha başarılı sonuçlar almaya da yardımcı olur (Terjesen vd., 2004). Dolayısıyla pozitif okullar, problem odaklı anlayıştan iyilik hâli (wellness) odaklı yaklaşıma doğru yönelmelidirler (Huebner vd., 2009).

Pozitif psikolojiyi destekleyen kanıtlar arttıkça, pozitif psikolojinin eğitimde ve diğer kurumsal alanlarda da kullanılması artacaktır. Nitekim Terjesen ve arkadaşları (2004) pozitif özellikleri teşvik etmenin problemleri iyileştirmekten daha etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak; kişisel fazilet ve karakterle ilişkili olarak bireylerin duygusal ve fiziksel iyi oluşlarını güçlendirebilen pozitif psikoloji uygulamaları ve aktiviteleri formal veya informal eğitimde uygulamak için değerlidir (Schnall ve Schnall, 2017).

Seligman ve arkadaşları (2009) her ne kadar ailelerin yaşam doyumu veya mutluluk temelli eğitimin zaman ve enerji kaybı olabileceğini düşündüğünü belirtse de okullarda yaşam doyumu programları ile ilgili şu önerileri sunmuşlardır:

- 1) Birçok aile tarafından değer verilen becerileri veya güçlü yönleri destekleyebilir.
- 2) Öğrencilerin yaşam doyumlarında ve davranışlarında ölçülebilir gelişmeler sağlayabilir.
- 3) Öğrencilerin öğrenme ve başarı sürecine daha aktif katılımların destekleyebilir (Seligman vd., 2009).

Huebner ve arkadaşları (2009) her ne kadar daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulsa da öznel iyi oluş ile alakalı literatüre dayanarak öğrencilerin kendilerini

optimum seviyede ortaya koyabilmeleri için kurumsal olarak okulların uygulayabileceği aşağıdaki önerileri sunmuşlardır:

- Pozitif okullar akademik başarı için öğrencilerin öznel iyi oluşlarını önemser, dolayısıyla duygusal olarak sağlıklı öğrencilerin olması gerektiğinin farkındadır. Düşük öznel iyi oluşa sahip öğrenciler için müdahaleler veya uygulamalar gerçekleştirilir ve bu okulların çalışanları öğrencilerin iyi olma hallerinin problemleri davranışları önlemedeki koruyucu fonksiyonlarını bilirler.
- Pozitif okullar, öğrencilerin ihtiyaçları ve okul deneyimleri arasındaki uyumu maksimuma çıkarmak için öğrencilerin kişilik, yetenek ve ilgi farklılıklarını dikkate alır.
- Pozitif okullar öğrenci ve öğretmen arasında destekleyici bir iletişim ortamı sağlar ve bu iletişimdeki tüm katılımcıların pozitif etkileşim içinde olmasını hedefler.
- Pozitif okullar kurum olarak öğrencilerin seviyelerine uygun derecede zorlayıcı, ilgi çekici ve gönüllü aktivitede bulunmasını teşvik eder.
- Pozitif okullar zarar vermeme ilkesini gözeterek öğrenciler için bireysel veya evrensel düzeyde uygulamalar sunar (Huebner vd., 2011).

Kaynaklar

- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altinkurt, Y. (2013). Positive psychology in educational administration Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğn Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 51-60.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 952-959.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu arttırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33, 81-88.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-19.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygi ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011a). Ergenlerin derse katılmaya motive olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1219-1233.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011b). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 16, 167-179
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review Of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. doi:10.1080/02699930441000238
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Granello, P. F. (2013). *Wellness counseling*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Green, S., Oades, L. G., & Robinson, P., (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *In Psych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, 33(2), 16-17.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240. doi:10.1177/0143034391123010
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149-158. doi:10.1037/1040-3590.6.2.149

- Huebner, E. S., Gilman, R., Reschly, A. L., & Hall, R. (2009). Positive schools. In Lopez, S. J. & Snyder, S. J. (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd ed (pp. 561-568). New York, NY, US: Oxford University Press.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2016). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Lewis, A., Huebner, E., Reschly, A., & Valois, R. (2009). The Incremental Validity of Positive Emotions in Predicting School Functioning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 27(5), 397-408.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Lopez, S. J., & Gallagher, M. W. (2011). A case for positive psychology. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 3-6). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Marques, S., Lopez, S., & Pais-Ribeiro, K. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139-152.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Positive Psychology Institute. (2012). *What is positive psychology*. http://www.positivepsychologyinstitute.com/au/what_is_positive_psychology.html adresinden alınmıştır.
- Reschly, A. L., Huebner, E. S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning. *Psychology in the Schools*, 45(5), 419-431.
- Roth, R. A., Suldo, S. M., & Ferron, J. M. (2017). Improving middle school students' subjective well-being: Efficacy of a multicomponent positive psychology intervention targeting small groups of youth. *School Psychology Review*, 46(1), 21-41.
- Schnall, E., & Schnall, D. (2017). Positive Psychology in Jewish Education: Gratitude in the School and Synagogue Classroom. *Religious Education*, 112(2), 160-171.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289-1311.
- Tekinalp, B. E., & Terzi, Ş. I. (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(3), 423-433.

- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools, 41*(1), 163-172.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun Yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Educational Sciences: Theory & Practice, 12*(4), 2429-2446.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75-90. doi:10.1375/aedp.28.2.75

Extended Summary

Understanding Positive Psychology in Education

The developments in this era have affected education in many ways. With the changes in life standards, students' needs have changed and the success has become more important than academic achievements. Prosperity was perceived as equal to wealth but new understanding of prosperity is considered as the combination of life satisfaction and wealth (Seligman et al., 2009). Therefore, schools have become more important to fulfill students' cognitive, social, and emotional needs. In this context, psychology, specifically positive psychology, plays a significant role. As a relatively new approach, positive psychology is based on focusing individuals' positive characters and potentials rather than only dealing with evaluation and treatment problems (Terjesen vd, 2004). Additionally, positive psychology is not an alternative to the traditional approach, rather it is more complementary. This new approach also can be useful in education to grow kids who are both academically successful and have high level of life satisfaction. Thus, this paper aims to show that using positive psychology in education is necessary in accordance with developments in this era so that positive psychology can contribute kids' both academic and psychological developments.

The term of positive psychology was first introduced by Maslow in 1954. After about 40 years Maslow, Seligman claimed that psychology was "half-baked" and positive aspects of human nature should be more focused (Lopez & Gallagher, 2011). Basically, the message from Seligman and Csikszentmihalyi to psychology world was that in addition to pathology and diagnoses based approach, human strengths and virtue should be researched. Therefore, treatment should support human strengths, rather than only focusing on curing what is broken (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000). According to Gable and Haidt (2005), positive psychology studies situations and processes that help individuals and groups to flourish and reach their optimum potentials.

Throughout the literature, well-being, optimism, hope, gratitude, social support, humor, creativity, forgiving, self-esteem, and such concepts have been identified as study areas of positive psychology (Lopez & Snyder, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positive psychology is organized based on three themes: positive emotions, positive personal characteristics, and positive institutions. First theme focuses on subjective well-being (Diener et al., 1985). Second theme refers to personal aspects while third theme is interested in institutions such as family and school (Huebner, Gilman, Reschly, & Hall, 2009).

Traditional approach, which focuses on children and families in schools, concentrate on problems and disorders (Terjesen vd, 2004). As mentioned before, thanks to traditional approach, we are able to understand the source of many problems and disorders and to provide better services. However, depression and anxiety have widely increased while individual and societal happiness has diminished. Therefore, besides academic success, students' needs of happiness indicate that we need something new. Regarding this, many studies with adults have shown that positive emotions affect people in many ways including marriage, work, relationship, and mental health (Huebner vd., 2011; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Positive education is another concept that helps to understand positive psychology in education context. Green et al., (2011) defined positive education as the application of positive psychology in education. According to Seligman et al. (2009), positive education is the encouragement for traditional academic success and skills related to happiness.

Seligman et al. (2009) also emphasized three reasons why positive psychology should take place in education: (a) it is an antidote against depression, (b) it is a tool for increasing life satisfaction, and (c) it helps better learning and creative thinking. As a result, positive psychology in schools can be beneficial in many ways, further it is even a necessary due to developments in this era.

Green et al. (2011) mentioned that the number of schools implementing positive psychology has been increasing. Waters (2011) indicated that positive psychology can be used in school in two ways: 1) by creating a new “well-being curriculum” teaching students positive skills, and 2) by making a “positive turn” through which integrating positive skills to current curriculum. Generally, even though positive psychology interventions have been developed for general or special problems, many of these can be implemented by teachers (Schnall & Schnall, 2017) so additional trained staff is not needed. In addition, positive psychology can be a part of guidance and counseling services in school (Eryılmaz, 2013) and school administration (Aydın vd., 2013).

Huebner et al., (2011) offered that regarding practical implications for schools, even if more research is needed, to contribute students’ well-being and to enable them to maximize their potentials, schools can follow these principles:

- Positive schools value students’ well-being so these schools are aware of the requirement of emotional health. These schools develop interventions for students with low self-esteem, and staff know the importance of students’ well-being for preventions.
- Positive schools take care of differences between students on personalities, abilities, and interests to match students’ needs and school experiences.

- Positive schools provide a supportive relationship between students and teachers and they aim that all get benefit from this relationship.
- Positive schools encourage students to attend challenging, interesting, and volunteer activities that appropriate to their development.
- Positive schools take not-harming principle as a baseline, and provide individual and universal level of interventions for students (Huebner vd., 2011).