ResearchGate

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/352120691

Okulda Bilgelik ve Anlamın Desteklenmesi

Chapter · May 2021

CITATIONS
0

READS
30

2 authors:



Gülten Ünal
Ankara Yildirim Beyazit University
25 PUBLICATIONS **23** CITATIONS
SEE PROFILE



Hüseyin Zahid Cambaz
Ankara Yildirim Beyazit University
9 PUBLICATIONS **9** CITATIONS
SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

nitel araştırma View project

All content following this page was uploaded by Hüseyin Zahid Cambaz on 04 June 2021.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

Okulda Pozitif Psikoloji

Kuramdan Uygulamaya

Editörler: Gökmen ARSLAN · Murat YILDIRIM

PEGEM AKADEMİ

Editörler: Gökmen ARSLAN - Murat YILDIRIM

OKULDA POZİTİF PSİKOLOJİ
Kuramdan Uygulamaya

ISBN 978-625-7676-97-7
DOI 10.14527/9786257676977

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere http://pegem.net adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Mayıs 2021, Ankara

Yayın-Proje: Halenur Apaydın
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 36306
Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Çocuklarımız için ne istiyoruz? Okul çocuklarımıza ne öğretmeli? Bu soruları kime sorarsanız, karşılığında alacağınız cevap sizleri mutlu, başarılı ve sağlıklı bir bireye götürecektir. Buda okulda pozitif psikolojin veya pozitif eğitim anlayışının kaynağını oluşturur. Pozitif ruh sağlığımız bir başka deyiş ile psikolojik iyi oluşumuz beden sağlığımız kadar önemlidir. Bu açıdan pozitif psikoloji hem ruh sağlığı hem de beden sağlığına odaklanan bir bilim dalıdır. Pozitif psikoloji bir yandan hayatı daha anlamlı ve yaşanılır hale getirmeye çalışırken diğer yandan hastalıkları da tedavi etmeyi kendine misyon edinmiştir. Onun etkisi sadece akademik ve uygulama alanlarında değil aynı zamanda kişisel gelişimimiz, iş, aile, okul ve sosyal yaşantımız üzerinde de görülebilir. Pozitif psikolojinin ortaya sunduğu prensipler ve uygulamalar güçlü ve sağlam kuramsal temellere dayanmakla beraber, deneysel ve diğer bilimsel araştırmalar ile desteklenmektedir.

Son yıllarda çok popüler olan bu bilim dalı, ülkemizde daha emekleme dönemindedir. Özellikle pozitif psikolojinin okul ortamındaki uygulamaları ile ilgili sistematik bir şekilde oluşturulmuş bilimsel kaynak yok denecek kadar azdır. Bu ihtiyacı gidermek için elinizdeki bu kitap pozitif psikolojinin temel kavramlarını, bu kavramların ölçülmesi ve okul ortamındaki uygulamaları ile ilgili kapsamlı bilgiler içererek titizlikle hazırlanmıştır. Bu kitap ortak bir emeğin ürünüdür. Öğretmenler, öğrenciler, idareciler, aileler ve bu alanda çalışan uzmanlar için bir başucu kitabı niteliğini taşımaktadır. Sadece bununla da sınırlı değildir. Aynı zamanda pozitif psikolojiye ilgi duyan herkesin başucu kitabı niteliğindedir. Bu bakımdan siz değerli okuyucu ve eğitimcilerden nacizane beklentimiz, her bölümünde yeni bir pozitif psikoloji penceresi açan bu kaynağı, çağımız gençlerinin yetiştirilmesinde ve onların bedensel ve ruhsal sağlıklarının desteklenmesinde önemli rol üstlenen hayalini kurduğumuz okulları ortaya koymada kullanmanızdır.

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler: Gökmen ARSLAN - Murat YILDIRIM

1. Bölüm: Okulda Mutluluğun Ölçülmesi ve Desteklenmesi
Murat YILDIRIM, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye
Gökmen ARSLAN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

2. Bölüm: Pozitif Duygular
Yağmur SOYLU, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye

3. Bölüm: Okul Bağlamında Bilinçli Farkındalığın Desteklenmesi
Hüseyin Zahid CAMBAZ, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye

4. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Geliştirilmesi
Gökmen ARSLAN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

5. Bölüm: Okulda Bilgelik ve Anlamın Desteklenmesi
Gülten ÜNAL, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye
Hüseyin Zahid CAMBAZ, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye

6. Bölüm: Öğrencilerde Prososyal Davranışlar
Muhammet COŞKUN, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye

7. Bölüm: Okulda Affetmenin Desteklenmesi
Özlem TAGAY, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
Osman CIRCIR, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

8. Bölüm: Minnettarlık: Sahip Olduklarımızın Farkında Olmak
Muhammet Cevat ACAR, Mardin Artuklu Üniversitesi, Türkiye

9. Bölüm: Kovitalite: İyi Oluşun Desteklenmesinde Sinerjik Etki
Gökmen ARSLAN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
Murat YILDIRIM, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Türkiye

10. Bölüm: Temel Psikolojik İhtiyaçların Okulda Desteklenmesi
Zafer Güney ÇAĞIŞ, Mersin Üniversitesi. Türkiye
Ünsal YETİM, Toros Üniversitesi, Türkiye

11. Bölüm: Okulda Güçlü Yönlerin Keşfedilmesi ve Desteklenmesi
Ramazan DEMİR, Gaziantep Üniversitesi, Türkiye
Mehmet MURAT, Gaziantep Üniversitesi, Türkiye

12. Bölüm: Okul Ortamında Duygusal Zekâ
Zekâvet KABASAKAL, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye

13. Bölüm: Öğrencilerde Umudun Geliştirilmesi ve Desteklenmesi
Hacer BELEN, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye

14. Bölüm: Okulda Yaratıcılığın Desteklenmesi
Gülten ÜNAL, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye

15. Bölüm: Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri
Mustafa KILINÇ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
Hakan ACAR, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

16. Bölüm: Sakin Benlik Gelişiminin Okulda Desteklenmesi
Zafer Güney ÇAĞIŞ, Mersin Üniversitesi, Türkiye

17. Bölüm: Öznel İyi Oluşun Desteklenmesinde Ebeveyn-Çocuk İlişkisinin Rolü
Emel GENÇ, Bartın Üniversitesi, Türkiye

18. Bölüm: Öğretmenler ve Okul Psikolojik Danışmanları İçin Pozitif Psikoloji
Mustafa KILINÇ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
Kıvanç UZUN, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

19. Bölüm: Özel Gereksinimli Öğrencilerde Pozitif Psikoloji
Ümit ŞAHBAZ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
Özlem TAGAY, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye

İÇİNDEKİLER

Ön Söz ... iii
Bölümler ve Yazarları ... v

Giriş ... 1

1. Bölüm: Okulda Mutluluğun Ölçülmesi ve Desteklenmesi ... 5
Mutluluğu Anlamak ... 7
Mutluluğu Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar ... 8
Mutluluğun Ölçülmesi ... 10
Okul Ortamında Mutluluğun Desteklenmesi ... 12
Sonuç ve Öneriler ... 13
Kaynakça ... 15

2. Bölüm: Pozitif Duygular ... 17
Duygudurum ve Duygular ... 18
Pozitif Duygular ... 19
- Mutluluk ... 20
- Sevinç/Keyif/Neşe ... 21
- Memnuniyet/Huzur ... 22
- Gurur ... 22
- Sevgi/Aşk ... 23
- İlgi/Merak ... 23
- Şefkat/Merhamet ... 24
- Minnettarlık/Şükran ... 24
- Hayranlık ve İlham ... 25
- Umut ve İyimserlik ... 25

Pozitif Duyguları Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar ... 27
- Fredrickson'un Genişlet ve İnşa Et (Broaden and Build) Kuramı ... 27
- Fredrickson'un Yükselen Sarmal (Upward Spiral) Modeli ... 29
- Duygusal Deneyimi Değerlendirme Teorisi ... 32
- İşlevsel Olarak "Ayrık" Pozitif Duygular Teorisi ... 33

Pozitif Duyguların Ölçülmesi ... 34
Okul Ortamında Pozitif Duyguların Desteklenmesi ... 35
- Okul Ortamında Pozitif Duygular ile İlgili Uygulamalar ... 37

Sonuç ve Öneriler ... 40
Kaynakça ... 42

3. Bölüm: Okul Bağlamında Bilinçli Farkındalığın Desteklenmesi 49
Bilinçli Farkındalığın Ölçülmesi 54
Okulda Bilinçli Farkındalık 56
Okulda Bilinçli Farkındalığı Hedef Alan Müdahale Programları 58
Sonuç ve Öneriler 61
Kaynakça 65

4. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Geliştirilmesi 71
Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Koruyucu ve Risk Faktörler 74
Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar 75
Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Ölçülmesi 76
Gençlerde Psikolojik Sağlamlığın İnşası ve Desteklenmesi 78
Sonuç ve Öneriler 82
Kaynakça 83

5. Bölüm: Okulda Bilgelik ve Anlamın Desteklenmesi 87
Bilgelik ve Anlam 88
Bilgelik Nedir? 88
Anlam Nedir? 89
Bilgeliği ve Anlamı Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar 90
Bilgeliği Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar 90
Anlamı Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar 91
Bilgeliğin ve Anlamın Ölçülmesi 92
Bilgeliğin Ölçülmesi 92
Anlamın Ölçülmesi 94
Okul Ortamında Bilgeliğin ve Anlamın Desteklenmesi 95
Sonuç ve Öneriler 100
Kaynakça 103

6. Bölüm: Öğrencilerde Prososyal Davranışlar 109
Prososyal Davranış 110
Prososyal Davranış Nedir? 111
Prososyal Davranış: Yardım Etme ve Özgecilik 112
Prososyal Davranışı Açıklayan Kuramlar 114

Sosyal Değişim Teorisi ... 114
Sosyal Öğrenme Kuramı ... 115
Ait Olma İhtiyacı Teorisi ... 116
Prososyal Davranışın Ölçülmesi ... 117
Okul Ortamında Prososyal Davranış ... 119
Sonuç ve Öneriler ... 123
Kaynakça ... 124

7. Bölüm: Okulda Affetmenin Desteklenmesi ... 129
Affetme Nedir? ... 130
Affetmenin Boyutları ... 131
Affetme İle İlgili Geliştirilen Müdahale Modelleri ... 134
Affetmenin Ölçülmesi ... 137
Okul Ortamında Affetmenin Desteklenmesi ... 138
Sonuç ve Öneriler ... 142
Kaynakça ... 143

8. Bölüm: Minnettarlık: Sahip Olduklarımızın Farkında Olmak ... 149
Minnettarlık ... 151
Olumlu Ruh Sağlığının Katalizörü Olarak Minnettarlık ... 153
Minnettarlığın Ölçülmesi ... 156
Minnettarlığın Okul Ortamında Uygulanabilirliği ... 158
Sonuç ve Öneriler ... 162
Kaynakça ... 164

9. Bölüm: Kovitalite: İyi Oluşun Desteklenmesinde Sinerjik Etki ... 169
Ruh sağlığı ve İyi Oluş Üzerinde Kovitalite Etkisi ... 171
Pozitif Psikolojik Yapıların Olumlu Sinerjisi ... 172
Kovitaliteye İlişkin Ölçme Çalışmaları ... 175
Ruh Sağlığının ve İyilik Halinin Desteklenmesinde Kovitalite Etkisi ... 177
Sonuç ve Öneriler ... 180
Kaynakça ... 181

10. Bölüm: Temel Psikolojik İhtiyaçların Okulda Desteklenmesi 185
İhtiyaçlar ile İlgili Yaklaşımlar 186
Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı 186
Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı 187
Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi 187
McClelland'ın İhtiyaçlar Kuramı 188
Glasser'in Seçim Kuramı 188
Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öz Belirleme Kuramı 189
Psikolojik İhtiyaçların Ölçülmesi 193
Okulda Temel Psikolojik İhtiyaçlar 193
Okulda Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanmasında Akran İlişkisi 194
Okulda Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanmasında Öğretmen ile Öğrenci İlişkisi 194
Okulda Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanmasında Diğer Faktörler 195
Okulda Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanmasının Olumlu Etkileri 196
Sonuç ve Öneriler 197
Kaynakça 199

11. Bölüm: Okulda Güçlü Yönlerin Keşfedilmesi ve Desteklenmesi 205
Güçlü Yönlere İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve 206
Güçlü Yönlerin Ölçülmesi 212
Okul Ortamında Güçlü Yönlerin Desteklenmesi 213
Sonuç ve Öneriler 219
Kaynakça 221

12. Bölüm: Okul Ortamında Duygusal Zekâ 223
Duygusal Zekâ 224
Duygusal Zekâya İlişkin Çalışmalar 226
Duygusal Zekâ Modelleri 228
Mayer ve Salovey Modeli 228
Goleman Modeli 229
Bar-On Duygusal Zekâ Modeli 229
Cooper ve Sawaf'ın Duygusal Zekâ Modeli 230

Duygusal Zekânın Ölçülmesi 231
Duygusal Zekânın Desteklenmesi 232
Okul Uygulamaları 232
Sonuç ve Öneriler 237
Kaynakça 238

13. Bölüm: Öğrencilerde Umudun Geliştirilmesi ve Desteklenmesi 241
Umut Kavramını Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar 242
Umudun Ölçülmesi 247
Okul Ortamında Umudun Geliştirilmesi 248
Sonuç ve Öneriler 251
Kaynakça 252

14. Bölüm: Okulda Yaratıcılığın Desteklenmesi 255
Yaratıcılık Nedir? 256
Yaratıcılık Model ve Kuramları 257
Yaratıcılığın Ölçülmesi 261
Türkiye'de Kullanılan Yaratıcılık Ölçüm Araçları 266
Okul Ortamında Yaratıcılığın Desteklenmesi 267
Sonuç ve Öneriler 270
Kaynakça 272

15. Bölüm: Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri 275
Duygu Kavramı 276
Duyguların İşlevi 277
Duygu Düzenleme Becerisi 278
Duygu Düzenleme Becerisinin Gelişimi 280
Duygu Düzenleme Süreciyle İlgili Kuramlar 281
Gross'a Göre Duygu Düzenleme Süreci 281
Gratz ve Roemer'e Göre Duygu Düzenleme Süreci 283
Duygu Düzenleme Becerisinin Ölçülmesi 284
Okul Ortamında Duygu Düzenleme Becerilerinin Desteklenmesi 285
Sonuç ve Öneriler 288
Kaynakça 290

16. Bölüm: Sakin Benlik Gelişiminin Okulda Desteklenmesi 295
Benliğin Karanlık Yönü: Yüksek Benlik Saygısı 296
Sakin Benlik 299
Perspektif Alma ve Kapsayıcı Kimlik 300
Bağımsız Farkındalık ve Gelişim 301
Sakin Benliği Yansıtan Psikolojik Yapılar 301
Alçakgönüllülük 301
Öz Aşkınlık 302
Bilgelik 302
Şefkat 303
Otantiklik 303
Bilinçli Farkındalık 304
Birliğe İnanmak 304
Sakin Benlikle İlişkili Çalışmalar 304
Sakin Benlik Ölçümü 305
Okulda Sakin Benlik 306
Benliği Sakinleştirecek Olası Müdahaleler 308
Sonuç ve Öneriler 309
Kaynakça 311

17. Bölüm: Öznel İyi Oluşun Desteklenmesinde Ebeveyn-Çocuk İlişkisinin Rolü 315
Öznel İyi Oluş Nedir? 316
Okulda Öznel İyi Oluş 317
Okulda Öznel İyi Oluş ve Ebeveyn Çocuk ilişkileri 318
Öznel İyi Oluş Açıklamaya Yönelik Kuramlar 320
Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi 322
Okulda Öznel İyi Oluşun Desteklenmesine Yönelik Öneriler 323
Ebeveyn- Çocuk İlişkisini Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar 324
Okulda İyi Oluşu Arttırmaya Yönelik Pozitif Psikoloji Uygulamaları 325
Sonuç ve Öneriler 330
Kaynakça 330

18. Bölüm: Öğretmenler ve Okul Psikolojik Danışmanları İçin Pozitif Psikoloji 333
Pozitif Öğretmen Nedir? 335
Öğretmenlerde İyi Oluş 336
Eğitim ve Pozitif Psikoloji 340
Okul Temelli Pozitif Psikoloji Uygulamalarında Öğretmenlerin Rolü 341
Öğretmen Eğitimi ve Pozitif Psikoloji 344
Pozitif Öğretmen Özelliklerinin Ölçülmesi 345
Öğretmenlere Yönelik Okulda Pozitif Psikoloji Uygulama Önerileri 346
Okul Temelli Minnettarlık Uygulamaları 347
Okul Temelli Akış Uygulamaları 348
Okullarda Pozitif Psikolojinin Öğretilebilirliğine Dair Uygulama Örnekleri 350
Pozitif Psikoloji Müfredatı (Strath Haven Positive Psychology Curriculum) 351
Geelong Dilbilgisi Okulu Projesi (The Geelong Grammar School Project) 352
Okul Psikolojik Danışmanları için Pozitif Psikoloji 356
Konsültasyon 357
Öğrenciler ile Doğrudan Çalışma 358
Ebeveynler ile Doğrudan Çalışma 360
Eğitsel Değerlendirme ve Planlama 360
Sonuç ve Öneriler 361
Kaynakça 363

19. Bölüm: Özel Gereksinimli Öğrencilerde Pozitif Psikoloji 369
Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim 370
Özel Eğitim Hizmetlerine İlişkin Yaklaşımlar 371
Moral Model 371
Tıp/Medikal Model 371
Sosyal Model 372
Ekolojik Yaklaşım 373
Sosyal ve Ekolojik Yaklaşım 373
Kaynaştırma 374
Bütünleştirme 374
Normalleştirme 374
Türkiye'de Kaynaştırma/Bütünleştirme Uygulamaları 375
Pozitif Psikoloji ve Pozitif Eğitim 375
Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Pozitif Psikoloji 377
Zihinsel Yetersizlik ve Pozitif Psikoloji 378
Otizm Spektrum Bozukluğu ve Pozitif Psikoloji 380

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Pozitif Psikoloji 381
Öğrenme Güçlüğü Gösteren Öğrencilerde Pozitif Psikoloji..... 383
Özel/Üstün Yetenekli Öğrencilerde Pozitif Psikoloji 384
Sonuç ve Öneriler..... 385
Kaynakça..... 386

Yazarlar Hakkında..... 391

GİRİŞ

1990'lı yılların sonlarından itibaren popüler olmaya başlayan pozitif psikoloji bilimi, son zamanlarda önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Bu yeni bilim alanı, bireylerin, toplumların ve kurumların gelişmesine veya ideal işleyişine katkıda bulunan faktörlerin, koşulların ve süreçlerin belirlenmesini kendine misyon edinmiştir. Bunu yaparken, özellikle psikolojinin ihmal edilen en önemli konularından biri olan insanın olumlu özellikleri veya güçlü yönlerine odaklanmıştır. Dolayısıyla pozitif psikoloji, bireylerin psikolojik hasarları üzerinde odaklanma yerine yaşamı yaşanabilir hale getiren ve zorluklar karşısında bireyleri daha güçlü kılan özellikler üzerinde odaklanır. Pozitif psikoloji ile paralel şekilde, bireylerin güçlü yönlerinin ve olumlu özelliklerinin bir bütün olarak desteklenmesi görüşü, okul ortamına taşınmış ve okul temelli ruh sağlığı hizmetleri kapsamında, olumlu ve güçlü yönlerinin gençlerin akademik yaşantıları ve yaşam kalitesi üzerindeki bütüncül etkisi merak edilen konulardan biri haline gelmiştir. Pozitif eğitim hareketiyle birlikte, okulların sadece öğrencilerin akademik başarısının desteklendiği bir yer olmadığı aynı zamanda iyi oluşunda artırıldığı ve buna yönelik birtakım becerilerin öğretildiği bir ortam olduğu vurgulanmaya başlanmıştır.

Aile yaşamından sonra bireyin ilk adım attığı psikososyal yapı okul ortamıdır. Okul bir taraftan büyüme, olgunlaşma ve gelişme için yeni yaşantılar sunarken aynı zamanda kişisel, sosyal ve akademik birtakım sorunların yaşanabileceği bir ortam haline de gelebilmektedir. Günümüzde ruh sağlığı problemleri okul çağındaki gençler arasında oldukça yüksektir. Geleneksel eğitim sistemlerinin bu tür problemlere sunduğu çözümler sınırlı ve başarı oranı ise oldukça düşüktür. Ayrıca geleneksel yaklaşımlarda, okul başarısının en önemli ölçütü, öğrencilerin akademik performans çıktılarıdır. Ancak günümüze gelindiğinde iyi olma hali,

okul başarısının herkesçe kabul edilen bir göstergesi durumuna gelmiştir. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ile beraber ruh sağlığı problemlerine daha insancıl, pozitif ve uzun vadeli çözümler sunulmuştur. Çünkü pozitif psikoloji üç temel amacı vardır: (i) ruh sağlığını anlamak ve iyileştirmek, (ii) insanlarım yaşamlarını geliştirmek ve üretkenliğini arttırmak ve (iii) insanların güçlü yönlerini, değerlerini ve yeteneklerini belirlemek ve geliştirmek. Dolayısıyla eğitim sisteminde bireylerin güçlü yönlerine ve değerlerine dayalı koruyucu ve müdahale hizmetlerinin sunulmasının, pozitif okul ortamına ve ruh sağlığına olumlu katkıları olacaktır. Okullardaki ruh sağlığı problemlerine olumlu çözümler ve müdahale programları, toplum üzerinde de olumlu etkileri olacaktır. Özü itibariyle yaşanabilir bir yaşam, yaşanabilir bir toplum sunmaktadır.

Pozitif psikoloji mutluluk bilimi olarak anılmaktadır. Okullarda mutlu ve huzurlu bir atmosferin oluşturulması öğrencilerin sağlıklı gelişimi ve iyilik halinin desteklenmesinde önemli yer tutmaktadır. Bunun için pozitif psikolojinin uygulamaları gençlerin ruh sağlığının desteklenmesi, iyi oluş ve mutluluklarının artırılması ve bunun yanı sıra depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz duygu durumlarının azaltılmasının bir yolu olarak kullanılabilir. Bu yönüyle pozitif psikolojinin prensipleri eğitim sistemlerine dahil edilmelidir. Okullarda, özellikle eğitimciler ve yöneticiler pozitif psikolojinin kuramlarını ve uygulamalarını kullanarak öğrencilerin pozitif ruh sağlığını teşvik etmelerine yardımcı olabilir. Bu da öğrencilerin başarılı olmalarına ve psikolojik olarak ideal potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olur. Mutluluğu, bilinçli farkındalığı, duygu düzenlemesini, minnettarlığı, prososyal davranışları, umudu, bilgeliği, yaşamda anlama ve daha pek çok olumlu insan özelliklerinin okul ortamında desteklenmesinde fayda vardır.

Bu kitap, tüm eğitimciler, aileler ve öğrenciler için okulda pozitif psikolojinin kuram ve uygulamalarını öğrenmelerine ve bu kuram ve uygulamaları okul ortamına dahil etmelerine yardımcı olacak önemli bir kaynaktır. Eğitimci ve ruh sağlığı uzmanlarının öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı, pozitif psikoloji yaklaşımı ile okulda bu ihtiyaçları gidermeye çalışmaları için bir başlangıç noktası olacaktır. Tüm ebeveynler çocukların başarılı olmasını ve onlar için en iyisini ister. Dolayısıyla aileler evde çocuğun pozitif gelişimini destekleyerek çocukların okuldaki mutluluğuna ve sağlıklı gelişimine katkı sunmasına rehberlik edecektir. Öğrencilerin kendilerini anlamalarına yardımcı olacak gerekli bilgileri öğrenerek, doğuştan gelen potansiyellerini keşfedip okuldaki iyi oluşlarını geliştirmesine, mutlu, huzurlu ve başarılarla dolu bir gelecek inşa etmesine olanak sağlayacaktır.

Bu kitap, okullarda pozitif psikolojiye ilişkin kuramsal ve uygulamaya yönelik bir adım olarak doğmuştur. Okulda pozitif psikolojiyi kuramdan uygulamaya ele

alması açısından bir ilk olma niteliğindedir. Kitabın amacı, okulda sadece okul ruh sağlığı sağlayıcıları ve eğitimciler için değil aynı zamanda aileler için de çocuk ve ergenlerde pozitif psikolojiye ilişkin bir bakış açısı kazandırmak ve uygulamalar açısından bir yol haritası sunmaktadır. Kitapta 19 pozitif psikoloji temelli bölüme ilişkin bilgi ve kuramsal temel, ölçme süreci ve uygulama önerilerine yer verilmiştir. Kitapta yer alan her bölüm kendi içerisinde üç ana başlıktan oluşmaktadır. Öncelikle, okuyucuya ele alınan pozitif psikoloji kavramına ilişkin kavramsal bir bilgi sunulmaktadır. Daha sonra, yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarına ilişkin örnekler verilerek kavramın ölçülmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Son olarak da okulda uygulayıcılara yönelik ele alınan kavrama ilişkin pozitif psikoloji odaklı müdahale stratejileri veya örnekleri verilmiştir. Ayrıca bu kitap, önemli bir gereksinim olan aile ve öğretmenler için pozitif psikoloji ile özel gereksinimi olan öğrencilerde pozitif psikolojinin uygulanmasına ilişkin önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu kitapta yer alan etkinlikler sınıf düzeyinde uygulanabileceği gibi okul kapsamında da uygulanabilir niteliktedir. Öğretmenler, yöneticilerin veya okul ruh sağlığı sağlayıcılarının bu uygulamalardan hareketle kendi okullarının gereksinimlerini belirlemeleri ve bu gereksinimlere yönelik pozitif psikoloji temelli uygulamalar yürütmeleri, öğrencilerin ruh sağlığı ve iyi oluşları üzerinde önemli yer edinecektir.

View publication stats