

Projenin Adı	Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları
Okul	Şehit Kubilay İlkokulu
Proje Yürütücüsü	Şehit Kubilay İlkokulu İdaresi
Proje Uygulayıcıları	Rehberlik ve Sınıf Öğretmenleri
Projenin Süresi	8 Ay (Kasım-Mayıs)
Hedef Guruplar	Öğrenciler, aileler ve öğretmenler
Projede Geçen Pozitif Psikoloji Konuları	Kasım: Olumlu Geribildirim Aralık: Karakter Güçlerini Belirleme, Kullanma ve Destekleme Ocak: Minnettarlık (Şükran Duygusu) Şubat: Sevgi Mart: Öz Düzenleme [Öz-Denetim] Nisan: Sosyal İlgil Mayıs: Pozitif Duygular
Anahtar kelimeler	Pozitif psikoloji, iyi oluş, mutluluk, pozitif gelişim, pozitif davranışlar
Kullanılacak Ölçekler	Öğrenciler için: Çocuklar İçin Kapsamlı Okul Doyumu Ölçeği Öğretmenler için: Mental İyi Oluş Ölçeği, İş Anlamı Ölçeği
Özet	<p>Bu projede pozitif psikolojinin eğitime yansımaları üzerinde durulmaktadır. Pozitif psikoloji odaklı eğitim, araştırma ve uygulamalar gün geçtikçe artmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığının 2020 yılında hazırlamış olduğu sınıf rehberlik programlarında ilk defa pozitif psikoloji konu ve etkinliklerine yer verilmiştir.</p> <p>Bu projede Kasım ve Mayıs ayı arasında her ay için bir pozitif psikoloji konusu ele alınmaktadır. Her ay bu konu hakkında sınıf içinde, okul kapsamında ve evlerde uygulanabilecek etkinliklere yer verilmektedir. Bunun için aile ve öğretmenler bilgilendirmekte ve rehberlik yapılmaktadır. Her ay aile ve öğretmenlerin bireysel ve ailecek uygulayabileceği etkinlikler bulunmaktadır. Sınıf içinde ve okul kapsamında öğrencilere uygulanacak keyif verici, sürükleyici etkinlikler bulunmaktadır.</p> <p>Her ay ele alınan konular öğrenci, öğretmen ve ailelerin <i>iyi oluşunu ve pozitif gelişimini</i> esas almaktadır. Bu proje çok boyutlu bir şekilde sadece öğrenciye değil öğrenciye yakın olan diğer</p>

	<p>bireyleri de kapsamaktadır. Biliyoruz ki <i>Ekolojik Sistemler Kuramına</i> göre çocuğun içinde yaşadığı çevre yakından uzağa onun yaşamında ve kişilik oluşumunda etkilidir.</p> <p>Günümüz eğitiminde bilgi vermek yeterli olmamaktadır. Bunun yanında verilen bilgiye yönelik uygulamalı çalışmalar da yapılmalıdır. Çünkü uygulamalar bilginin beceriye dönüşebilmesine katkı sağlamaktadır. Bu projenin amacı da iyi oluşun artırılması, pozitif davranışların gelişimi ve karakter oluşumu noktasında hem teorik hem de uygulamalı çalışmalara yer vermektedir.</p>
Teorik Arka Plan	<p>Gül metaforu: <i>Ben bir gül bahçivanıyım. Gül fidanlarının altındaki çalıları temizlemek ve yabancı otları ayıklamak için çok zaman harcıyorum. Yabancı otlar güllerin büyümesine engel olur; yabancı otlar güller için engelleyci koşullardır. Eğer güllerin açmasını ve güzel güllerinizin olmasını istiyorsanız, çalıları temizlemek ve yabancı otları ayıklamak yeterli değildir. Bunun yanında toprağı turba yosunu ile düzeltmeniz, iyi bir gül dikmeniz, sulamanız ve besinlerle beslemeniz gerekir. Yani gül bahçesinin çiçeklenmesi ve gelişmesi için gerekli kolaylaştırıcı koşulları sağlamalısınız (Seligman, 2011, s.58).</i></p> <p>Pozitif Psikoloji Odaklı Pozitif Eğitim ve Uygulamalar</p> <p>Psikoloji alanı ikinci dünya savaşından sonra savaştan etkilenen insanların ruhsal sorunlarını iyileştirmeye odaklanmıştır. Bu yaklaşım insanın güçlü yanlarını ele almaktan uzak kalmıştır. Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman ana akım psikolojinin büyük ölçüde iyileşmeye adanmış hastalık odaklı yaklaşımının yetersiz kaldığını, insanı tüm boyutları ile ele almaktan uzak olduğunu, insanın zayıf, kusurlu, problemlili ve hastalıklı yanlarını ele alırken güçlü yanlarını ve iyi oluşunu ele almak konusunda eksik kaldığını belirtmiştir (gül metaforunu düşününüz) (Seligman, 2002: 3). Zira psikologlar insanlığın durumunu iyileştirmek istiyorlarsa, acı çekenlere yardım etmeleri yeterli değildir. Pozitif psikolojinin temel mesajı, konusu olan insanın iyi ve güçlü</p>

yanlarını ihmal etmeden tüm boyutları ile ele alınması gerektiğidir (Seligman, 2002: 4; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 6-10).

Pozitif psikoloji, olumlu deneyimlerin, olumlu bireysel özelliklerin ve bunların gelişimini kolaylaştıran *kurumların* bilimsel çalışmasıdır. İyi oluş ve optimal işleyişle ilgili bir alan olan pozitif psikolojinin eğitim ortamlarında ele alınması doğal görünmektedir (Lee Duckworth vd., 2005: 636). Pozitif eğitim hem geleneksel beceriler hem de mutluluğa yönelik eğitim olarak tanımlanmaktadır. Gençler arasında depresyonun dünya çapındaki yüksek yaygınlığı, yaşam doyumundaki küçük artış ve öğrenme ile olumlu duygu arasındaki sinerjinin tümü, mutluluk becerilerinin okulda öğretilmesi gerektiğinin göstergesidir. Deneysel çalışmalardan elde edilen bulgular, dayanıklılığı (psikolojik sağlamlığı), olumlu duyguyu, katılımı ve anlamı artıran becerilerin okul çocuklarına öğretilebileceğine göstermektedir (Seligman vd., 2009: 293). Eğitim ortamlarında pozitif psikolojiye yer vermek depresyonun önlenmesinde, iyi oluşun artırılmasında ve daha iyi bir öğrenme sürecinin oluşturulmasında etkili olduğu düşünülmektedir (Seligman vd., 2009, ss. 295-301).

Uygulamalı pozitif psikolojide hızlı gelişim gösteren alanlardan biri pozitif eğitimidir. Pek çok eğitim müfredatı çeşitli şekillerde pozitif psikoloji prensiplerini içermektedir. Pozitif eğitim, eğitim kurumlarının, öğrencilerin ve ailelerinin iyi oluşunu, gelişimini ve optimal işleyişini artırmayı amaçlamaktadır. Bunun için hem önleyici hem de gelişimsel işlevleri benimsemektedir (Hafferon & Boniwel, 2014: 209). Türkiye’de hazırlanan sınıf rehberlik programlarında da pozitif psikolojinin etkilerini görmek mümkündür. Programda sorun odaklı olmaktan ziyade gelecekte ortaya çıkabilecek sorunlara karşı hazırlıklı olmayı amaçlayan *gelişimsel, yeterlik ve güç temelli bir yaklaşım* benimsenmiştir. Programda negatif cümlelerden ziyade pozitif cümlelere yer verilmiş olup zayıf yönlerden ziyade güçlü yönlere vurgu yapılmaktadır. Yine sınıf rehberlik programı kapsamında

	<p>öğrencilerin kök değerler ve karakter güçleri açısından geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Sınıf rehberlik programında pozitif psikolojide ön plana çıkan iyi oluş, iyilik hali ve karakter güçleri gibi temalara ilk defa yer verilmiştir (MEB, 2020: 2-6).</p> <p>Okullarda yapılan pozitif psikoloji odaklı uygulamaların öğrencilerin akademik, psikolojik ve sosyal yaşamlarına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Noble & McGrath, 2015: 1-14; Seligman vd., 2009: 295). Bu sebeple hazırlanan proje kapsamında öğrenciler merkezde olmak üzere ailelerin ve öğretmenlerin de iyi oluş hallerini ve pozitif gelişimlerini artırmak amaçlanmaktadır.</p>
Projenin Amaçları	<ul style="list-style-type: none">✓ Öğrencilerin, ailelerin ve öğretmenlerin iyi oluş halini artırmak.✓ Öğrencilerin, ailelerin ve öğretmenlerin pozitif gelişimini desteklemek.✓ Öğrencilerin okul doyumunu, okul aidiyetini veya bağlılığını artırmak.✓ Velilerin eğitime katılımını artırmak.✓ Öğretmenlerin mesleki doyum ve iş anlam düzeyini artırmak.✓ Kurum kültürünü ve atmosferini desteklemek.✓ Olumlu davranışların artışını sağlamak. Dolayısıyla negatif davranışların azalmasını sağlamak.✓ MEB'in belirlediği genel rehberlik amacına (psikolojik sağlamlık), il MEM'in belirlediği yerel rehberlik amacına (sınır koyma) ve okul rehberlik özel amaçlarına (iletişim becerileri, zaman yönetimi) katkı sağlamak.
Projenin Gerekçesi	<p>Pozitif psikoloji insanın düzeltilmesi ve iyileştirilmesi gereken yönleri inkâr etmemekle birlikte, geçmişte insanı sadece negatif yönleri ile ele alınmasına karşı ortaya çıkan bir akımdır. Gül metaforunu düşündüğümüzde pozitif psikoloji odaklı eğitim insanın negatif yönlerini yok saymadan insanın olumlu yönlerine dair en iyinin ne olduğunu ve bunların insanın yaşamında yer edinmesini ve gelişmesini kolaylaştıran süreçleri araştırmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin güçlü yanlarının belirlenmesi, buna göre</p>

rehberlik ve eğitim çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Öğrencilerde görülen başarısızlık, okula uyum sorunları, davranış sorunlarını ele almak elzem olmakla birlikte öğrencilerin güçlü yanlarını beslemeye yönelik bir bakış açısı da geliştirilmelidir. Zaten güçlü ve pozitif konuların ele alınması, negatif yönlerin azalmasına zemin hazırlayacaktır.

Beyin neye odaklanırsa o konuda uzmanlaşmakta, o konuda yönelimi artmakta ve davranışlar sergilemektedir. Bu çalışmanın temel gerekliliklerinden ve amaçlarından biri öğrenci, öğretmen ve ailelerin bakış açılarını pozitif konulara odaklamaktır. Ailelerde gözlemlendiği gibi anne babalar çocuklarının negatif yönlerini çok çabuk görebilmekte ve buradan hareketle çocukları uyarmakta, onlara öğüt ve cezalar vermektedir. Ancak çocuklarının iyi hallerini görmek ve bunları pekiştirmek noktasında yetersiz kalmaktadırlar. Bu sebeple çocukların düzeltilmesi gereken bir şey olmaktan çıkarıp geliştirilmesi gereken bir bakış açısıyla ele almak gerekmektedir.

Pozitif eğitim öğrencilerin iyi oluşunu, pozitif gelişimini artırmayı amaçlamaktadır. Öğrencilerin akademik gelişimleri kadar psikolojik halleri ve gelişimleri de önemlidir. Aslında psikolojik gelişimleri akademik gelişim için bir kolaylaştırıcı ve önceliklerden biridir. Genişlet ve inşa et teorisine göre pozitif duyguların artması ile oluşan sinerji akademik başarıya da yansımaktadır. Başarılı çocuklar kadar mutlu çocuklarda eğitimin temel bir amacı olmalıdır. Bu çalışma mutlu bir okul atmosferi oluşturarak öğrencilerin doğrudan iyi oluşunu, pozitif gelişimini, okul doyumunu ve bağlılığını desteklemekte; dolaylı olarak da akademik başarısını artırmayı amaçlamaktadır.

İnsan çok boyutlu bir varlıktır. Bu sebeple onun gelişimini tüm yönleri ile beslemek gerekir. Öğrencilerin akademik olduğu kadar sosyal ve psikolojik yönleri de bulunmaktadır. Tüm bu boyutların ele alınması gerekir. Öğrencilerin, kişisel, sosyal ve akademik yönleri birbirini tamamlayan alanlardır. Sınıf rehberlik

programlarının da bir amacı bu alanları beslemektir. Bu çalışmada da öğrencilerin önemsenen akademik yönlerinin yanında sosyal ve kişisel yönlerini de beslemektir.

Eğitimin tüm amaçlarına ulaşması sadece öğrencilere yönelik çalışmalarla pek mümkün görünmemektedir. Bunun yanında ailelerin ve öğretmenlerin de desteklenmesi, geliştirilmesi ve iyi oluşlarının yükseltilmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın bir amacı da çocukların çevresindeki önemli bireylerin kişisel, sosyal ve psikolojik anlamda iyilik hallerinin artırılmasıdır.

Bu çalışmanın gerekliliklerinden biri de eğitimin yaygınlığıdır. Proje kapsamında aile ve öğretmenlere yönelik farkındalık çalışmaları ve uygulamaları bulunmaktadır. Okul aile birliğinin oluşması, okul ve evde aynı konuların işlenmesi eğitimin etkisini ve kalıcılığını artırabilir. Her ay ele alınan konulara ilişkin sınıf içinde, okul kapsamında ve evde uygulanacak konular bulunmaktadır. Bu çalışmaların birbirini tamamlaması amaçlanmaktadır.

Pozitif gelişimi ve iyi oluşu desteklemenin yanında bu projenin temel gerekliliklerinden biri önleyiciliktir. Pozitif psikolojinin temel vurgularından biri **önleyiciliktir**. Pozitif psikoloji insanın güçlü yanlarını desteklemenin negatif sorunlara karşı önleyici olacağını vurgulamaktadır. Örneğin bu projede yer alan sevgi konusu önleyicilik konusunda özellikle dikkat çekmektedir. Sevgi bir kalkan gibi özellikle ergenlik sürecinde ergen riskli davranışlarına yönelik koruyucu olmaktadır. Bağımlılığa sürükleyen sebeplerinden birinin sevgi yoksunluğu veya eksikliği olduğu düşünüldüğünde bu sevgi ilişkisinin küçük yaşlardan itibaren güçlendirilmesi gerekir. Bu sebeple bu çalışmanın amaçlarından biri okulda ve evde sevgi atmosferi oluşturmaktır.