

Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları

Editör: Şerife IŞIK

12-18 Yaş Öğrencilerine
Yönelik Grup Rehberliği Etkinlikleri

6. Baskı





Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

OKULDA POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI 12-18 Yaş Öğrencilerine Yönelik Grup Rehberliği Etkinlikleri

ISBN 978-605-241-067-7

DOI 10.14527/9786052410677

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'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 yayınev**idir. 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 ulaşılabilir.

1. Baskı: Eylül 2017, Ankara

6. Baskı: Mayıs 2021, Ankara

Yayın-Proje: Özge Yüksek

Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin

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

Almanya'da bir lise müdürünün, her eğitim öğretim yılının başında öğretmenlere gönderdiği mektup şöyledir: *“Bir toplama kampından sağ kurtulanlardan biriyim. Gözlerim hiçbir insanın görmemesi gereken şeyleri gördü. İyi eğitilmiş mühendislerin inşa ettiği gaz odaları, iyi yetiştirilmiş doktorların zehirlediği çocuklar, işini iyi bilen hemşirelerin vurduğu iğnelerle ölen bebekler, lise ve üniversite mezunlarının vurup yaktığı insanlar...Eğitimden bu nedenle kuşku duyuyorum. Sizlerden istediğim şudur; Öğrencilerinizin insan olması için çaba harcayın. Çabalarımız bilgili canavarlar üretmesin. Okuma ve yazma, matematik, çocuklarınızın daha fazla insan olmasına yardımcı olursa ancak o zaman önem taşır.”*

Eğitimin insan yetiştirmedeki rolü yalnızca öğretme ya da yüksek akademik başarıya sahip öğrenciler yetiştirmek değildir. Eğitim sürecinde en temel prensip yetiştirdiğimiz öğrencilerin nasıl bireyler olup nasıl toplumlar oluşturacağıdır. İçinde yaşayabileceğimiz huzurlu ve refah seviyesi yüksek toplumlar yaratmak için öncelikle bu toplumları inşa edecek erdemli bireyler yetiştirmek amaçlanmalıdır. Pozitif psikolojinin temel prensiplerinin eğitime uygulanmasını ifade eden pozitif eğitim, çocukların güçlü yanlarını ortaya koymalarını teşvik eden bir anlayış ile eğitim hayatını deneyimlemelerinin hem mutluluk hem de başarı için kritik bir rol oynadığını vurgular.

Bu kitap ile hayalini kurduğumuz eğitim ortamlarında;

İyi ile kötüyü gerçekçi bir şekilde birbirinden ayırt edebilen adil bireyler,

Başkalarının duygularına ve ihtiyaçlarına duyarlı özgeci, hoşgörülü ve merhametli bireyler,

İçinde buldukları anı tam olarak yaşayabilen otantik ve farkındalık düzeyi yüksek bireyler,

Hayata olumlu yönden bakabilen iyimser ve umut dolu bireyler,

Yaşamlarında sahip olduklarına şükran duyan bireyler,

Gerektiğinde affetme cesareti gösterebilen nezaketli ve cesur bireyler,

Neşe, keyif, heyecan gibi pozitif duygularla dolu hayata gülümseyerek bakan azimli bireyler yetiştirmek yola çıkma amacımızdır.

Bu noktada siz değerli okuyucularımızdan nacizane beklentimiz kitap boyunca ele alınan karakter gücü ve erdemleri içinde barındırabilecek mutlu çocuklar yetiştirme hayalimize ortak olmanızdır.

Editör ve yazarlar

Bölümler ve Yazarları

Editör: Prof. Dr. Şerife Işık

- Bölüm: Adil Olma**
Arş. Gör. Sabire Kılıç
Gazi Üniversitesi
- Bölüm: Affetme**
Dr. Seda Sevgili Koçak
Söke Bilim ve Sanat Merkezi
- Bölüm: Azim**
Arş. Gör. Semih Kaynak
Gazi Üniversitesi
- Bölüm: Cesaret**
Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay
Başkent Üniversitesi
- Bölüm: Duygusal Okuryazarlık**
Arş. Gör. Dr. Sare Terzi İlhan
Amasya Üniversitesi
- Bölüm: Farkındalık**
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Buğra Özhan
Atatürk Üniversitesi
- Bölüm: Hoşgörü**
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Buğra Özhan
Atatürk Üniversitesi
- Bölüm: İyimsizlik**
Dr. Seda Sevgili Koçak
Söke Bilim ve Sanat Merkezi
- Bölüm: Merhamet**
Arş. Gör. Ümre Kaynak
Gazi Üniversitesi
- Bölüm: Mizah**
Arş. Gör. Elvan Yıldız Akyol
Gazi Üniversitesi

- 11. Bölüm: Mutluluk**
Arş. Gör. Elvan Yıldız Akyol
Gazi Üniversitesi
- 12. Bölüm: Nezaket**
Arş. Gör. Sabire KILIÇ
Gazi Üniversitesi
- 13. Bölüm: Otantiklik**
Arş. Gör. Betül Aslan
Gazi Üniversitesi
- 14. Bölüm: Özgeçiliclik**
Arş. Gör. Semih Kaynak
Gazi Üniversitesi
- 15. Bölüm: Pozitif Duygular**
Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay
Başkent Üniversitesi
- 16. Bölüm: Şükran**
Arş. Gör. Betül Aslan
Gazi Üniversitesi
- 17. Bölüm: Umut**
Arş. Gör. Ümre Kaynak
Gazi Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölmüler ve Yazarları.....	v

Giriş

Neden Pozitif Eğitim?	2
Kitap Hakkında... ..	3
Kaynakça.....	6

1. BÖLÜM ADİL OLMA

Giriş.....	10
Bul Beni!	16
Adil İnsan Dediğin... ..	18
Kartlar Adil mi?	23
Bu Hiç Adil Değil!	29
Gelin Adil Olalım	36
Kazanımların Değerlendirmesi	39
Kitap Önerileri.....	45
Kaynakça.....	46

2. BÖLÜM AFFETME

Giriş.....	48
Özgür Ol.....	51
Haydi, Sen de Hafifle.....	53
Duygularım ve Ben	57
Affedersiniz!	59
Mutluluk Yolculuğu.....	62
Kazanımların Değerlendirmesi	66
Kitap Önerileri.....	70
Kaynakça.....	71

3. BÖLÜM AZİM

Giriş.....	74
Azım ve Ötesi.....	77
Başarının Buzdağı	79
Özüm Sözümde!	82
Başarı Merdiveni.....	84
Motivasyon Uçurtması	87
Kazanımların Değerlendirmesi	89
Kitap Önerileri.....	94
Kaynakça.....	95

4. BÖLÜM CESARET

Giriş.....	98
Hadi Bi Cesaret!.....	104
Cesur Yürekler	109
Fark Yaratanlar.....	111
Kendini Toparlama Gücü = Cesaret	115
Eyleme Geçme Cesareti.....	120
Kazanımların Değerlendirmesi	122
Kitap Önerileri.....	129
Kaynakça.....	131

5. BÖLÜM DUYGUSAL OKURYAZARLIK

Giriş.....	134
Duyguları Okumak	136
Duygu Draması.....	140
...Hissediyorum.....	143
Empati Bulmacası.....	147
Güç Bende!.....	152
Kazanımların Değerlendirmesi	156
Kitap Önerileri.....	157
Kaynakça.....	158

6. BÖLÜM FARKINDALIK

Giriş.....	160
Farkında Olalım!	164
Fark Et ki Yaşa!.....	166
Duygularımı Yaşıyorum	169
Nasıl Farkında Olurum?.....	172
Kazanımların Değerlendirmesi	177
Kitap Önerileri.....	179
Kaynakça.....	181

7. BÖLÜM HOŞGÖRÜ

Giriş.....	184
Hoşgörü Haritam	188
İçimizdeki Renkler	193
Hoşgörülü Hayat.....	195
Hoşgörü Ağacı	196
Sen Yoksan Eksiziz!.....	198
Kazanımların Değerlendirmesi	201
Kitap Önerileri.....	203
Kaynakça.....	205

8. BÖLÜM İYİMSERLİK

Giriş.....	208
İyimserlik İlacı	211
Hayat Bayram Olsa.....	215
Otomatik Düşüncelerimizi Toplayalım!.....	218
Bardağın Hangi Tarafı?.....	222
Pollyanna Whittier	227
Kazanımların Değerlendirmesi	231
Kitap Önerileri.....	233
Kaynakça.....	234

9. BÖLÜM MERHAMET

Giriş.....	236
Merhamet Çemberi.....	239
Merhamet Tohumları.....	245
Karikatürlerde Merhamet.....	250
Ters Köşe: Sorunları Merhametle Çözmek.....	258
Kalbimiz İş Başında.....	260
Kazanımların Değerlendirmesi.....	266
Kitap Önerileri.....	270
Kaynakça.....	273

10. BÖLÜM MİZAH

Giriş.....	276
Benim Mizah Tarzım.....	279
Stres Topum: Mizah.....	282
Mizah Yapalım, Buzları Kıralım.....	285
Mizahi Gözlem.....	288
Mizahi Gözlüğüm.....	290
Kazanımların Değerlendirmesi.....	292
Kitap Önerileri.....	293
Kaynakça.....	297

11. BÖLÜM MUTLULUK

Giriş.....	300
Bana Göre Mutluluk.....	303
Ne Kadar Mutluyum?.....	305
Yaşam Doyumu Çemberleri.....	308
Mutluluğun Bin Nedeni.....	310
Mutluluk Parfümü.....	312
Kazanımların Değerlendirmesi.....	315
Kitap Önerileri.....	319
Kaynakça.....	322

12. BÖLÜM NEZAKET

Giriş.....	326
Kavram Avı.....	329
Nezaket Saati Kaçı Gösteriyor?.....	340
Aramızdaki Nezaket.....	345
Bir İlacım Var, Her Derde Deva!	347
Sınıfımızın Nezaket Haritası.....	350
Kazanımların Değerlendirmesi	353
Kitap Önerileri.....	360
Kaynakça.....	361

13. BÖLÜM OTANTİKLİK

Giriş.....	364
İşte O An!	370
Ben Aslında	373
İçimdeki Yabancı	377
Hayat Bir An, Yakalayabilirsen	380
Anın Lezzeti	383
Duvarları Kaldıralım.....	384
Kırk Kapılı Kırk Kilitli Han.....	398
Kazanımların Değerlendirmesi	404
Kitap Önerileri.....	405
Kaynakça.....	407

14. BÖLÜM ÖZGECİLİK

Giriş.....	410
Ben ve Diğerleri: Biz.....	413
Gazeteleri Yeniden Yazıyoruz!	416
Dikkat Burada Özgeci Biri Var!.....	417
Özgecilik Ütopya Değildir!	420
En Büyük Yardım Kuruluşu	424
Kazanımların Değerlendirmesi	425
Kitap Önerileri.....	432
Kaynakça.....	434

15. BÖLÜM POZİTİF DUYGULAR

Giriş.....	436
Pozitif Hisset, Pozitif Yaşa!	442
İyi Hissediyorum, Ya Sonrası	447
Polyanna Haklı mıydı?	450
Eğlence Bulaşıcıdır	453
Pozitif Duygu Şantiyesi.....	457
Kazanımların Değerlendirmesi	463
Kitap Önerileri.....	465
Kaynakça.....	466

16. BÖLÜM ŞÜKRAN

Giriş.....	468
Adan Z'ye Şükran	471
Teşekkür Ederim.....	473
Bugün Günlerden Şükran	475
Kimşenin Teşekkür Etmediği Yer.....	477
Şükranbilim.....	479
Şükran Ağacı	489
Kazanımların Değerlendirmesi	492
Kitap Önerileri.....	496
Kaynakça.....	497

17. BÖLÜM UMUT

Giriş.....	500
Açıl Pandora Açıl.....	504
Like'li Umutlar	507
Okulda Umut Var	513
Umut Sandıkları	515
Umutlu Gazeteler Yazıyor...Yazıyor...Umut Yazıyor.....	521
Kazanımların Değerlendirmesi	523
Kitap Önerileri.....	525
Kaynakça.....	528
Film Önerileri	531
Yazarlar Hakkında.....	553

GİRİŞ

Çok yönlü ve karmaşık sosyal sistemler olan okullar, mutlu bireyler ve iyi bir toplum geliştirmeye hizmet eden önemli kurumlardır. Çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal becerilerini geliştirme konusunda giderek daha önemli bir rol oynayan okul ve eğitim, 21. yüzyılda çok farklı şekillerde kavramsallaştırılmış olup eğitimde değişen teknolojinin rolü, disiplinlerarası programlar gibi çoklu unsurlar önemli hale gelmiştir (MacDonald ve Hursh, 2006). Okul/eğitime ilişkin kavramsallaştırmaların temel odağı ise öğrencileri sosyal, duygusal ve bilişsel yönden bütün halinde gelişimine yardımcı olma ihtiyacı olmuştur.

Okul/eğitim sistemi yetişkinler tarafından çocuklar için tasarlanmıştır ve bu sistem içinde çocukların ne kadar mutlu olduğu düşünülmesi gereken bir sorudur. Türkiye’de okul ve mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik çok fazla çalışmaya rastlanmamakla birlikte öğrencilerle yapılan bazı araştırma sonuçları dolaylı olarak okul ve mutluluk arasındaki ilişkiyi yordar niteliktedir. Örneğin, son yıllarda yapılan araştırmalarda kendini başarılı bir öğrenci olarak görmeyen ortaokul öğrencilerinin % 26’sının okulu bırakmayı düşündüğü (TEGV, 2016), eğitim sisteminden memnun olmayan lise öğrencilerinin % 36.9’unun okulu bırakma eğiliminde olduğu (Şimşek, 2011), liselerde öğrenim gören öğrencilerin okul bağlılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu (Özdemir ve Kalaycı, 2013) sonuçları elde edilmiştir. Ayrıca PISA (2017) raporunda, Türkiye’deki 15 yaş düzeyindeki öğrencilerin “yaşam memnuniyeti” sıralamasında son sırada olduğu ve öğrencilerin yüzde 38.60’ının kendilerini okula ait hissetmedikleri belirtilmiştir. Bu noktada özellikle okullarda öğrencilerin iyi oluşlarını destekleyecek pozitif psikoloji müdahalelerine ihtiyaç duyulduğu ortadadır.

İnsan doğasında olumlu olan özelliklerini vurgulayan pozitif psikoloji, bireyin hem mutlu bir yaşam sürmesini hem de topluma fayda sağlamasını amaçlayan bir yaklaşımdır. Pozitif psikolojide bireysel ve toplumsal bozukluklar yerine güçlü yanlar, problemler yerine pozitif deneyimler, patoloji yerine yeterlilik oluşturma ve neyin yolunda gitmediğinden çok neyin yolunda gittiği vurgulanır. Wong (2011) pozitif psikolojinin temel hedefinin “iyi bir insanın yanı sıra erdemli bir sivil toplum geliştirmek” olduğunu ifade etmiştir. Pozitif psikolojinin iyi oluş, karakter, anlam ve erdem üzerindeki vurgusu, 21. yüzyıl okul/eğitimin öğrenciyi bütün olarak geliştirme hedefi ile yakından ilişkilidir.

Pozitif psikoloji son yıllarda popülerliğini artırarak her alanda etkili olmaya başlamıştır. Pozitif psikolojinin eğitimde uygulanmasında ise son zamanlara kadar sınırlı sayıda çalışma varken artık problem odaklı çalışmalar yerine öğrenci-

lerin, ailelerin ve okulun güçlü yanlarına odaklanan önleyici ve pozitif çalışmalar eğitimde daha fazla yer almaya başlamıştır (Chafouleas ve Bray, 2004; Fagan ve Wise, 2000; Reschly, 2000). Pozitif duyguları ve pozitif davranışları geliştirmeyi amaçlayan programları, uygulamaları ve etkinlikleri içeren pozitif psikoloji müdahalelerinin eğitim sisteminde uygulanması pozitif eğitim olarak tanımlanır (Norr-sih ve Vella-Brodrick, 2009). Pozitif eğitim geleneksel akademik becerilerin yanı sıra mutluluğunda hedef alındığı bir eğitim modelidir (Seligman ve ark., 2009). Pozitif eğitim, okulda olumlu duyguları, olumlu karakter özelliklerini, anlamı ve öğrenmeyi teşvik eden içsel motivasyonu vurgulayan yeni bir paradigma sunar. Bu paradigma hem akademik başarı için gerekli becerileri hem de iyi oluş sağlamaya yönelik becerileri geliştirmeye dayanır (Seligman ve ark., 2009).

Neden Pozitif Eğitim?

Pozitif eğitim okullarda şu üç alanda uygulamaları içerir (Kristjansson, 2012):

- Pozitif psikolojide ele alınan kavramların eğitimde uygulanması
- Eğitimin temel hedefinin öznel iyilik hali ve mutluluk olması
- Eğitim sürecinde olumlu duygulara yer vermek

Pozitif eğitim yükselen depresyon oranları için bir panzehirdir, yaşam doyumunu artıran bir araçtır, daha iyi bir öğrenme ortamı sağlar (Seligman ve ark., 2009), sosyal vatandaşlığı güçlendirir (Yates, 2007), ruh sağlığı ile ilgili konuşmaları normalleştirir (Waters, 2014). Pozitif eğitim uygulamaları ile iyi oluş düzeyleri yükselen öğrenciler okulu daha ilgi çekici bulur, okulda kendini iyi hisseder, daha çok şey öğrenmeye ihtiyaç duyar, okula daha istekli gelir ve okuldaki ilişkileri daha doyum vericidir (Waters, 2011).

Alanyazında okul temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin öğrencilerin okul bağlılığını (Seligman ve ark., 2009), yaşam doyum düzeyini ve olumlu duyguları (Proctor ve ark., 2011), umut düzeyini (Madden, Green ve Grant, 2011) ve akademik başarıyı arttırdığı (Marquez ve Pais-Ribeiro, 2011); depresyon semptomlarını azalttığı (Green, Anthony ve Rynsaardt, 2007; Seligman ve ark., 2005; Shoshani ve Steinmetz, 2014); ruh sağlığını iyileştirdiği ve iyi oluşu arttırdığına (Quinlan, Swain, Cameron ve Vella-Brodrick, 2015; Vella-Brodrick, Rickard ve Chin, 2014) ilişkin bulgular vardır. Ayrıca Bolier ve arkadaşları (2013) yaptıkları meta analiz çalışmasında, pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel/psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği ve depressif semptom düzeylerini düşürdüğünü ortaya koymuşlardır.

Bütün bu araştırma sonuçları dikkate alındığında kültürel ve sosyal değerlerin oluşturulmasında ve korunmasında önemli bir role sahip olan okullarda po-