

# Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları

---

**Editörler:**

Bengü ERGÜNER TEKİNALP

Şerife IŞIK

6. Baskı





**Editörler:** Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP - Prof. Dr. Şerife IŞIK

## **EĞİTİMDE POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI**

ISBN 978-605-318-068-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, 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 ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize 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 ulaşılabilir.

1. Baskı: Mart 2015, Ankara

6. Baskı Ekim 2022, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

*"Ben 5 yaşındayken, annem her zaman bana mutluluğun hayatın anahtarı olduğunu anlatırdı. Okula başladığım zaman sınavda bana büyüünce ne olmak istediğimi sorduklarında "MUTLU OLMAK İSTİYORUM" yazdım. Onlar bana soruyu anlamadığımı söylediler. Ben de onlara, onların hayatı anlamadığımı söyledim."*

*John Lennon*

Pozitif psikolojinin son yıllarda popülerleşmesi ile insanların olumlu yanlarının araştırılması ivme kazanmış, akademisyen ve ruh sağlığı uzmanları mutluluk ve genel iyilik hâli üzerinde çalışmaya başlamışlardır. Mutluluk ve iyilik hâlinin psikolojide sıklıkla tartışılıyor olması ruh sağlığı alanlarına yeni bir soluk kazandırmıştır. Ancak, bu heyecan kendini henüz yeni yeni eğitim alanında göstermektedir. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırma ve uygulamalardan elde edilen bulguların eğitimde de araştırılması ve uygulanması için bir rehber oluşturmak amacıyla bu kitabı oluşturduk. Kitapta alanında ve yazdıkları konularda uzman akademisyenler pozitif psikoloji kavramlarını eğitim alanında ele almışlar ve gerek kuramsal, gerekse uygulamaya yönelik bilgileri okuyucularla paylaşmışlardır. Pozitif Eğitim alanını Türkiye'de kapsamlı bir şekilde ele alınan ilk kitap olarak bu çalışmamız, bu konudaki çalışmalara rehberlik edecek ve eğitimin daha olumlu bir yolda ilerlemesine katkıda bulunacaktır. Kitapta tartışılan kavramların sadece akademik çalışmalar olarak sınırlı kalmaması, en zengin özel okullardan en ücra devlet okullarına kadar uygulanabilmesini umut ediyoruz. Sonuçta çocuklarımız için en büyük dileğimiz mutlu olmalarıdır.

Mutlu çocuklar yetiştirebilmek ve mutlu bir gelecek kurabilmek amacıyla...

*Editörler ve Yazarlar*

## **BÖLÜMLER VE YAZARLARI**

**Editörler:** *Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP - Prof. Dr. Şerife IŞIK*

### **Giriş**

*Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP - Drake Üniversitesi*

*Prof. Dr. Şerife IŞIK - Gazi Üniversitesi*

*ORCID No: 0000-0002-5184-8218*

### **1. Bölüm: Zekâ**

*Prof. Dr. Erdal HAMARTA - Necmettin Erbakan Üniversitesi*

*ORCID No: 0000-0003-0925-3824*

### **2. Bölüm: Öz Yeterlik**

*Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR - Kırıkkale Üniversitesi*

*ORCID No: 0000-0002-5576-3537*

### **3. Bölüm: Öz Belirleme**

*Prof. Dr. Tahsin İLHAN - Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*

### **4. Bölüm: Akış Kuramı**

*Dr. Öğr. Üyesi Ümit SAHRANÇ - Sakarya Üniversitesi*

*ORCID No: 0000-0002-5576-3537*

### **5. Bölüm: Akademik Kendini Toparlama Gücü**

*Prof. Dr. Şerife IŞIK - Gazi Üniversitesi*

*ORCID No: 0000-0002-5184-8218*

### **6. Bölüm: Öğrenen Güçlenmesi**

*Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR - Akdeniz Üniversitesi*

### **7. Bölüm: Öğrenilmiş İyimserlik**

*Doç. Dr. Berna GÜLOĞLU - Bahçeşehir Üniversitesi*

### **8. Bölüm: Azim**

*Doç. Dr. Ramin ALİYEV - Hasan Kalyoncu Üniversitesi*

*ORCID No: 0000-0003-1983-6505*

**9. Bölüm: Cesaretlendirme**

*Prof. Dr. Bengü ERGÜNER TEKİNALP - Drake Üniversitesi*

**10. Bölüm: Sosyal İlgi**

*Prof. Dr. Melek KALKAN - Ondokuz Mayıs Üniversitesi*

**11. Bölüm: Özgeçililik**

*Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kemal YÖNTEM - Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-7620-0971

**12. Bölüm: Minnettarlık**

*Prof. Dr. Nagihan OĐUZ DURAN - Bursa Uludađ Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-8049-1510

**13. Bölüm: Öz Anlayış**

*Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT - Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-2861-1490

**14. Bölüm: Değerler Eğitimi**

*Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ - Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
*Uzm. Tolga SEKİ - Necmettin Erbakan Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0001-5594-0786

**15. Bölüm: Eğitimde Pozitif Bir Güç Olarak Mizah**

*Prof. Dr. Tahsin İLHAN - Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölmeler ve Yazarları.....	v
Giriş.....	1

### 1. BÖLÜM ZEKÂ

Giriş.....	11
Ne: Kuramsal Yapı.....	13
Sosyal Zekâ.....	13
Duygusal Zekâ.....	15
Başarılı Zekâ.....	19
Üç Boyutlu Zekâ Kuramı.....	22
Nasıl: Araştırma.....	23
Nasıl: Uygulama.....	26
Başarılı Zekâ.....	26
Sınıfta Başarılı Zekâ Uygulamaları.....	27
Duygusal Zekâ.....	29
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler.....	33
Önerilen Kaynaklar.....	34
Kaynakça.....	34

### 2. BÖLÜM ÖZ YETERLİK

Giriş.....	39
Ne: Kuramsal Yapı.....	40
Öz Yeterlik İnancı.....	40
Öz Yeterlik ve İlişkili Kavramlar.....	43
Öz Yeterlik Kaynakları.....	50
Öz Yeterlik İnancıyla İlişkili Süreçler.....	53
Nasıl: Araştırma.....	58
Nasıl: Uygulama.....	64
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler.....	66
Önerilen Kaynaklar.....	69
Kaynakça.....	69

### 3. BÖLÜM ÖZ BELİRLEME

Giriş.....	75
Ne: Kuramsal Yapı.....	76
Motivasyon.....	76
İçsel Motivasyon .....	77
Dışsal Motivasyon.....	77
Dışsal Motivasyonun İçselleştirilmesi .....	78
Özerk ve Özerk Olmayan Motivasyon.....	81
Temel İhtiyaçlar .....	82
Özerklik İhtiyacı .....	83
İlişki İhtiyacı.....	85
Yeterlik İhtiyacı .....	85
Yaşam Amaçları.....	85
İçsel/Dışsal Amaçlar .....	86
İnsanların Amaçlarına Ulaşmasında Başarısız Olmalarının Nedenleri .....	87
Amaç - Benlik Uyumu.....	89
Nasıl: Araştırma.....	90
Nasıl: Uygulama.....	97
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	102
Önerilen Kaynaklar .....	104
Kaynakça.....	105

### 4. BÖLÜM AKIŞ KURAMI

Giriş.....	111
Ne: Kuramsal Yapı.....	111
Güdülenme Sistemleri .....	113
Genetik Güdülenme Sistemi.....	114
Kültürel Güdülenme Sistemi .....	114
Benlik Güdülenme Sistemi .....	115
Benlik Güdülenme Sisteminin İşlevi ve İşleyiş Süreci .....	115
Bilinç.....	116
Kişisel Deneyim Türleri .....	119
Akış (Optimal Deneyim/Ruhsal Negentropi) Deneyiminin Nitelikleri.....	121

Akış Kuramının Diğer Kavramlarla Benzerlik ve Farklılıkları .....	123
İhtiyaç Hiyerarşisi Kuramı ve Doruk Yaşantı .....	124
Macera Deneyimi Paradigması .....	124
Optimal Uyarılma Kuramı veya Yerkes-Dodson Kanunu ve Optimal İşlevin Bireysel Alanı .....	125
Nasıl: Araştırma.....	126
Nasıl: Uygulama.....	127
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	132
Eğitim Ortamında Kullanılabilecek Bazı Materyaller .....	135
Önerilen Kaynaklar (Kitap, Makale, Web Sayfası).....	139
Kaynakça .....	139

## 5. BÖLÜM

### AKADEMİK KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Giriş.....	143
Ne: Kuramsal Yapı.....	144
Akademik Kendini Toparlama Gücü Modelleri .....	146
Casillas Modeli .....	147
Sınıf ve Okul Bağlamında Kendini Toparlama Gücünü Geliştirme Modeli.....	149
Kendini Toparlama Gücü Tekerleği Modeli .....	153
Nasıl: Araştırma.....	154
Nasıl: Uygulama.....	156
Okullarda Kendini Toparlama Gücü .....	156
Öğretmen-Öğrenci İlişkisi.....	157
Akran İlişkileri .....	160
Okul Yönetimi .....	162
Aile-Okul İlişkileri.....	164
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	168
Önerilen Kaynaklar .....	169
Kaynakça.....	169

## 6. BÖLÜM

### ÖĞRENEN GÜÇLENMESİ

Giriş.....	175
Ne: Kuramsal Yapı.....	176
Nasıl: Araştırma.....	179
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	183
Kavram ile İlgili Araştırma Önerileri.....	184
Kavram ile İlgili Uygulama Önerileri .....	185
Önerilen Kaynaklar .....	186
Kaynakça.....	186

## 7. BÖLÜM

### ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK

Giriş.....	191
Ne: Kuramsal Yapı.....	192
Öğrenilmiş Çaresizlik.....	192
Atfetme Kuramı .....	194
Açıklama Biçimi: İyimser mi? Kötümser mi?.....	196
İyimserlik Öđrenilebilir mi?.....	201
ABC Modeli .....	201
Nasıl: Araştırma.....	209
Nasıl: Uygulama.....	211
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	213
Önerilen Kaynaklar .....	215
Kaynakça.....	215
Ekler .....	218

## 8. BÖLÜM

### AZİM

Giriş.....	221
Ne: Kuramsal Yapı.....	223
Peki azmi ne yok edebilir? .....	225
Neden Azim? .....	227
Azim ve Öz Denetim .....	227
Öđrencilere Azmi Öđretmenin 6 Yolu.....	229

Nasıl: Araştırma.....	233
Öğrencilerde Azmin Belirleyici Rolü .....	233
Yetişkinlerde Azmin Belirleyici Rolü .....	234
Nasıl: Uygulama.....	235
Azim, Kararlılık ve Tahammül .....	235
Azim, Kararlılık, Tahammülün Teşvikinde Teknolojinin Kullanılması.....	239
Sistematik Destek, Aile Desteği Gereksinimi ve Öneriler .....	240
Azmi, Kararlılığı ve Tahammülü Geliştiren Programlar ve Yaklaşımlar .....	241
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	246
Önerilen Kaynaklar .....	248
Kaynakça.....	248

## 9. BÖLÜM

### CESARETLENDİRME

Giriş.....	253
Ne: Kuramsal Yapı .....	254
Öncülleri .....	254
Cesaretlendirmenin Kuramsal Temelleri .....	255
İlgili Yaklaşım ve Modeller .....	259
Cesaretlendirme, Ödül, Ceza ve Övgü.....	260
Nasıl: Araştırma.....	266
Nasıl: Uygulama.....	269
Cesaretlendirme Ortakları .....	269
Öğrenmeye Hazırlık Programı .....	270
Başarıya Hazırlık Programı.....	272
Öğrenci Başarısı Becerileri Programı.....	273
Kinder Terapi / Kinder Traininig .....	273
GEECE Grubu Formatı .....	276
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	278
Önerilen Kaynaklar .....	280
Kaynakça .....	280

## 10. BÖLÜM SOSYAL İLĞİ

Giriş.....	283
Ne: Kuramsal Yapı.....	284
Sosyal İlginin Gelişimi.....	289
Nasıl: Araştırma.....	295
Sosyal İlgi ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	296
Sosyal İlgi ve İş/Meslek .....	296
Sosyal İlgi ve Arkadaşlık .....	297
Sosyal İlgi ve Sevgi/Evlilik .....	300
Sosyal İlgi ve Demografik Değişkenler .....	302
Nasıl: Uygulama.....	303
Sosyal İlgi ve Aile Eğitimi .....	303
Sosyal İlgi ve Okul .....	306
Uygulamaların Türkiye'deki Eğitim Sistemine Göre Değerlendirilmesi.....	308
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	311
Önerilen Kaynaklar .....	314
Kaynakça.....	314

## 11. BÖLÜM ÖZGECİLİK

Giriş.....	319
Ne: Kuramsal Yapı.....	320
Olumlu Sosyal Davranışlar (Prososyal Davranışlar).....	321
Özgecilik Ahlaki Bir Davranış mıdır? .....	323
Özgecilik İçin Empati Gerekli midir?.....	323
Özgecilik Genetik Aktarımla Kazanılabılır mı? .....	324
Kültürel Kodlar Özgecilik Üzerinde Etkili midir? .....	325
Bir Kültür Ögesi Olarak Din'in Özgecilik Üzerindeki Etkisi.....	326
Özgeciliğin Gelişimi: Sosyosyal Gelişim Kuramı.....	328
Kuramların Özgeciliğe Bakışı .....	329
Psikanalitik Kuram ve Özgecilik .....	330
Sosyal Bilişsel Kuram ve Özgecilik.....	331
Özgecilik ve Pozitif Psikoloji.....	332
Bir Sosyal Psikoloji Konusu Olarak Özgecilik.....	333
Nasıl: Araştırma.....	334

Özgecılık ve Empati .....	334
Özgecılık ve Ahlak .....	335
Özgecılık ve Benlik Kurguları.....	335
Özgecılık ve Din .....	336
Nasıl: Uygulama.....	337
Okullarda Özgecılık .....	337
Okullarda Özgecılık Gelişimi Bağlamında Akran Temelli Yaklaşımlar.....	342
Akran Öğreticiliği .....	343
Akran Eğiticiliği .....	344
Özel Arkadaşlık.....	345
Akran Danışmanlığı.....	346
Akran Arabuluculuğu .....	347
Akran Destek Grupları.....	347
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	348
Özgecılık Araştırmaları İçin Öneriler .....	349
Okullarda Özgeciliği Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler İçin Öneriler.....	349
Önerilen Kaynaklar .....	351
Kaynakça.....	351

## 12. BÖLÜM MİNNETARLIK

Giriş.....	359
Ne: Kuramsal Yapı .....	361
Minnettarlık Nedir? .....	361
Nasıl: Araştırma.....	364
Minnettarlığın Bileşenleri ile İlgili Araştırmalar .....	364
Minnettarlığın Gelişimi ile İlgili Araştırmalar .....	365
Minnettarlığın Yararları ile İlgili Araştırmalar.....	366
Minnettarlığın Beden Sağlığı ile İlişisini Gösteren Araştırmalar .....	368
Minnettarlığı Arttırmaya Yönelik Deneysel Araştırmalar.....	368
Nasıl: Uygulama.....	371
Öğrencilerde Minnettarlık Geliştirmeye Yönelik Okul Temelli Müdahaleler....	372
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Önerileri .....	378
Minnettarlık Araştırmaları İçin Öneriler.....	379
Okullarda Minnettarlığı Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler İçin Öneriler.....	380
Önerilen Kaynaklar .....	383
Kaynakça .....	383

### 13. BÖLÜM ÖZ ANLAYIŞ

Ne: Kuramsal Yapı.....	387
Öz Şefkat.....	388
Ortak Paylaşım (Kişilerarası) .....	389
Farkındalık.....	389
Öz Anlayış ve Kendine Acıma.....	391
Öz Anlayış ve Kendine Düşkünlük.....	392
Öz Anlayış ve Özsaygı .....	392
Nasıl: Araştırma.....	393
Öz Anlayış ve Duygusal İyi Oluş Arasındaki İlişkiler .....	393
Öz Anlayış ve Motivasyon.....	394
Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkiler .....	394
Öz Anlayış ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar .....	394
Nasıl: Uygulama.....	395
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	401
Önerilen Kaynaklar .....	402
Kaynakça.....	402

### 14. BÖLÜM DEĞERLER EĞİTİMİ

Giriş.....	405
Ne: Kuramsal Yapı.....	406
Değer Kavramı.....	406
Değerlerin Oluşumu .....	407
Değerlerin Özellikleri .....	409
Değerlerin Sınıflandırılması.....	411
Değerlerin İşlevi .....	412
Değerler Sistemine Bilim Dallarının Bakışı.....	414
Felsefede Değer Kavramı .....	414
Psikolojide Değer Kavramı.....	416
Sosyolojide Değer Kavramı .....	417
Nasıl? Araştırma .....	418
Değerlerin Farklı Değişkenlerle İlişkisi.....	418
Değer ve Tutum.....	418
Değer ve Norm.....	419
Değer ve İnanç .....	420

Yapılan Araştırmalar .....	421
Nasıl: Uygulama.....	423
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	426
Önerilen Kaynaklar .....	428
Kaynakça.....	428

## 15. BÖLÜM

### EĞİTİMDE POZİTİF BİR GÜÇ OLARAK MİZAH

Giriş.....	435
Ne: Kuramsal Yapı .....	436
Mizah ve Mizah Duygusu .....	436
Mizah Kuramları.....	438
Mizah Türleri .....	446
Nasıl: Araştırma.....	448
Mizah ve Psikolojik Sağlık .....	448
Mizah ve Fiziksel Sağlık .....	450
Nasıl: Uygulama.....	454
Mizahın Ölçülmesi.....	454
Eğitimde Mizahın Kullanımı .....	457
Peki Şimdi? Genel Değerlendirme ve Öneriler .....	458
Önerilen Kaynaklar .....	460
Kaynakça.....	460
<b>Yazarlar Hakkında.....</b>	<b>465</b>