

# POZİTİF PSİKOLOJİNİN OKUL ORTAMINDA KULLANIMI

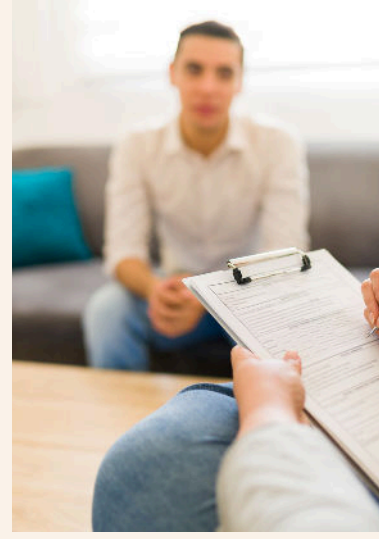


KAYAPINAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ -2025





# POZİTİF PSİKOTERAPİ VE POZİTİF PSİKOLOJİ



## Pozitif Psikoloji

- "Pozitif" kelimesi yapıcı bir girişimi, **iyimserlik ve güven duygusunu, olumlu bir kalite veya niteliği** ifade eder.
- İnsanlar büyüme, **olgunlaşma ve gelişme kapasitesine sahip varlıklardır.** Anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmek, **en iyi yanlarını geliştirmek** ve sevgi, iş ve eğlence deneyimlerini artırmak isterler.
- Sürekli olarak ve yalnızca **kaynaklara ve pozitif tutumlara,** müdahalelere ve felsefeye odaklanır.

## Pozitif Psikoterapi

- "Pozitif", etimolojik olarak Latince "positum" kelimesinden gelir ve **gerçekliğin tamamı** anlamına gelir.
- İnsan, temelde **sosyal, empatik ve altruistik olabilen, ailesine, çevresine ve insanlığa olumlu katkılar yapma kapasitesine sahip** bir varlık olarak görülür.
- **Hem kaynak odaklı hem de çatışma ve problem çözmeye dayalı** bir psikoterapidir.

# POZİTİF PSİKOLOJİNİN TEMEL DİNAMİKLERİ



*“Sağlıklı kişi; sorunu olmayan değil, baş edebilen, kendi kendine yardım edebilendir.”*

●**1-Kendi Kendine Yardım:** İnsan mücadele kapasitesine sahiptir. Yöntem öğretilmeli.

●**2-Mikro Travma Teorisi:** Günlük yaşam çatışmaları(mikro travma), artarak ilerlerse (makro travma) dengeyi bozar.

●**3-Kültürlerarası Boyut:** Danışanın içinde yaşadığı kültürü tanımak, müdahale sürecini kolaylaştırır.

●**4- İnsan Biricikliği:** Bedensel ve ruhsal hastalıklar bireysel yaşantı ve çevre etkileşiminden kaynaklıdır.

●**5- Hikaye ve Metaforların Kullanılması:** Terapinin adımları için özel hikayeler var.

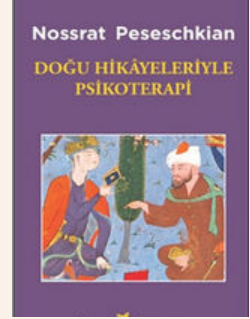
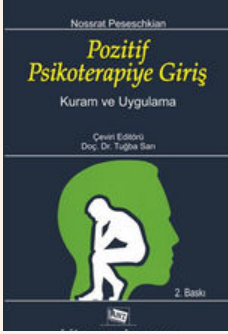
●**6-Pozitif Aile Terapisi:** Bireyler teker teker ele alındığı gibi aile dinamiği içerisinde de değerlendirilmelidir.

●**7-Kültürlerarasılık:** Her ırktan, dinden, dilden insanla çalışmak için uygundur.

●**8- Her türlü davranış bozukluğunun tedavisinde kullanılabilir.**

●**9- Meta Teorik Boyut:** Bütüncül yaklaşım. Birçok kuramdan etkilenmiştir.

# POZİTİF PSİKOLOJİ İÇİN KAYNAK ÖNERİLERİ



# OKULLARDA POZİTİF PSİKOLOJİ KULLANIMINA YÖNELİK ETKİNLİKLER



## 1) ANKET

<https://viacharacter.org/>

Çocuklara yukarıdaki linkte yer alan anket sorularına cevap verdirerek karakterlerinin güçlü yönlerini fark etmeleri sağlanabilir.

## 2) ALFABE

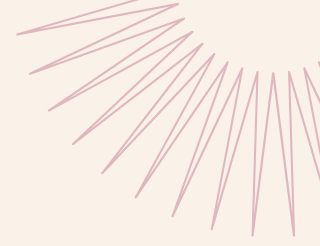
- Kendi güçlü yönlerinizin alfabesini yapın. A'dan Z'ye kadar alfabenin harflerini yazın ve her harfin karşısına sizi anlatan güçlü yönleri yazın.



## 3) KARAKTER GÜÇLERİ

- Merak:** Kendinize çok yakın hissettiğiniz biri (aile üyeleri, arkadaşınız ya da öğretmeniniz ) hakkında bilinmeyenler listesini yapın. Daha sonra bu listede olan ve merak ettiğiniz şeylerle ilgili soruları o kişiye yönelterek, sorularını ve cevapları raporlaştırın.
- Adil olma:** Adil davranılmayan biri için ( bu kişi yaşamını yitirmiş biri olabilir, mahkum olabilir...) duygu ve düşüncelerinizi, dileklerinizi içeren bir mektup yazın.
- Öğrenme Aşk:** Aile üyelerinden ya da bir arkadaşınızdan bir beceri öğrenin ( örgü örmek, yemek yapmak, dikiş dikmek vs. ) tamamen yeni bir şeye maruz kalmanız için çok farklı ilgi alanlarına sahip bir arkadaş bulmaya çalışın.
- Maneviyat:** Aşağıdaki soruların cevapları üzerine uzun uzun rapor yazdırın.
- Yaşamı sürdürme nedenlerin neler?
- Hayatı yaşamaya değer kılan şeyler neler?
- Bir insan örünü neye vermeli?

# OKULLARDA POZİTİF PSİKOLOJİ KULLANIMINA YÖNELİK ETKİNLİKLER



## 4)•Öykü Toplama - Başarıdıklarım

•5-10 kişiden ( aile üyeleri, arkadaş, komşu ...) öğrenci ile ilgili birer mektup yazmalarını isteyin. Mektupta öğrencinin onların hayatına olan olumlu katkıları anlatılmalıdır.



## 5)•Azim

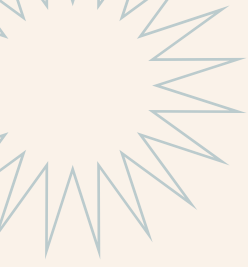
•Aşağıda yer alan dört soruyu sırayla belirttiğim günlerde kafa yorarak düşün, sonrasında cevaplarını uzun uzun raporlaştır.

•1-Cumartesi: Sizce en azimli hayvan hangisidir? Neden? Bu hayvanın azimli olduğunu gösteren belirtiler nelerdir? Bu hayvan ile senin aranda ne gibi farklı ve benzer yönler var?

•2-Pazar: Sizce en azimli insan hangisidir? Neden? Bu kişinin azimli olduğunu gösteren belirtiler nelerdir? Bu kişi ile senin aranda ne gibi farklı ve benzer yönler var?

•3-Pazartesi: Sizce en azimli ülke hangisidir? Neden? Bu ülkenin azimli olduğunu gösteren belirtiler nelerdir? Bu ülke ile senin aranda ne gibi farklı ve benzer yönler var?

•4-Salı: Sizce en azimli bitki hangisidir? Neden? Bu bitkinin azimli olduğunu gösteren belirtiler nelerdir? Bu bitki ile senin aranda ne gibi farklı ve benzer yönler var?



# OKULLARDA POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ GRUP MÜDAHALE PROGRAMI

**Adı:** Güçlü Yönler Temelli Okul Müdahale

**Hedef Kitle:** Ergenler, 7-12. sınıf aralığındaki öğrenciler için uygulanabileceği düşünülmektedir. Aynı gruba en fazla bir sınıf aralığı bulunan öğrencilerin alınması tavsiye edilir (9 ve 10. sınıflar gibi).]

**Süresi:** Her oturum 40 dakika olmak üzere toplam 6 oturumdan oluşmaktadır.

**Kullanılabilecek Ölçek:** Güçlü Yönler Öz Yeterlik Ölçeği (Geliştiren Tsai vd., 2014; Uyarlayan Dönmezoğulları ve Nazlı, 2019; Sarıçam vd., 2019)

## OTURUMLAR VE KAZANIMLARI

**1. OTURUM:** Amaçların Kazanım: Güçlü Yönler Temelli Okul Müdahale Programı'nın amaçlarını kavrama.

**2. OTURUM:** Nedir Bu Güçlü Yönler?

Kazanım: Güçlü yönlerin ne olduğunu kavrama. Karakter güçleri sınıflamasını anlama.

**3. OTURUM:** Güçlü Yönlerimi Keşfediyorum

Kazanım: Güçlü yönlerini keşfetme. Başkalarının gözünden güçlü yönlerini tanıma.

**4. OTURUM:** Güçlü Yönlerimi Kullanabileceğim Alanlar

Kazanım: Güçlü yönleri kullanabileceği alanları keşfetme. Başarıya ulaşmada güçlü yönlerini kullanma

**5. OTURUM:** Değerlendiriyorum Kazanım: Güçlü yönler açısından kendisini değerlendirme. Güçlü Yönler Temelli Okul Müdahale Programı'nı değerlendirme.

**PROGRAMIN SÜREÇ VE ETKİNLİKLERİ İÇİN:**  
<https://doi.org/10.47793/hp.1164833>





# KAYNAKÇA



- Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: 'Let the truth be told'. *International Journal of Psychotherapy*, 18 (2), 62-71.
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3, 1148-1152.
- Eryılmaz, A. (2010b). Using of Positive Psychotherapy narratives at school. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychological Sciences*, 2 (1), 6-8.
- Eryılmaz, A. (2011a). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *International Journal of Educational Science*, 1, 1-17.
- Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: 'Let the truth be told'. *International Journal of Psychotherapy*, 18 (2), 62-71.
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3, 1148-1152.
- Eryılmaz, A. (2010b). Using of Positive Psychotherapy narratives at school. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychological Sciences*, 2 (1), 6-8.
- Eryılmaz, A. (2011a). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *International Journal of Educational Science*, 1, 1-17.
- Işık,ş vd.(2024). *Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları* (7. baskı). Ankara: pegem akademi yayıncılık
- Demir, R., Aydoğan, M., & Murat, M. (2022). Güçlü yönler/karakter güçleri temelli okul müdahale programı. *Humanistic Perspective*, 4 (3), 568-588. <https://doi.org/10.47793/hp.1164833>