

## **Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması**

Using of positive psychology on psychological counseling and guidance context on character strength and preventive services

Ali Eryılmaz<sup>1</sup>

### **Abstract**

While development of positive psychology goes forward, it provides substantial contribution many scientific disciplines. Psychological counseling is also example of these disciplines. In this study, the constructs of positive psychology is mentioned. Then, using of positive psychology at counseling, group based counseling activities, consultancy are explained. In addition these, positive psychology is investigated with respect to preventive counseling. As a result, counselors are important cornerstones for strengthening of individuals' capabilities and potentialities, and also experiencing positive emotions and mastering. In this process, positive psychology seems as a powerful means.

**Keywords:** Positive psychology, counseling, preventive counseling

### **Özet**

Pozitif psikoloji, gelişimini sürdürürken pek çok disiplin alanına katkılar sunmaktadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) de bu alanlardan biridir. Bu çalışmada öncelikle pozitif psikolojinin temel kavramları, karakter güçlendirme ve önleyicilik konuları ele alınmıştır. Daha sonra pozitif psikoloji bağlamında eğitim ve PDR hizmetleri değerlendirilmiştir. Karakter güçlendirme ve önleyicilik bağlamında pozitif psikolojinin, PDR hizmetlerinde kullanılması konusuna değinilmiştir. Sonuç olarak psikolojik danışmanlar; bireylerin ustalaşma ve olumlu duygular yaşamalarında, yeteneklerinin ve güçlü yanlarının geliştirilmesinde, pekiştirilmesinde ve bunların yaşama aktarılmasında önemli birer köşe taşı konumundadırlar. Bu süreçte pozitif psikoloji bilgileri ve bulguları onlar için değerli birer araç olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif psikoloji, psikolojik danışmanlık, önleyici psikolojik danışma hizmetleri

### **Giriş**

İnsanı anlamaya yönelik çabaların bütünü olan psikoloji, son iki yüz yıldır gelişerek, dönüşüm göstermiştir. Başlangıçta insanı bir organizma olarak ele alan psikoloji bilimi zamanla insanı bağımsız, hür ve mantıklı davranışlar sergileyen varlık olarak ele almaya başlamıştır. Bu dönüşümde psikopatoloji odaklı görüşün yerini pozitif odaklı görüş almıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Bu görüşün bir uzantısı olarak da pozitif psikoloji yaklaşımı, günümüzde gelişerek varlığını güçlendirmektedir.

Pozitif psikoloji, doğumdan ölüme kadar bireylerin yaşama bağlanmalarına ve yaşamı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan; yaşamda neyin olumlu olduğuna ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanıdır (Peterson, 2000). Bir başka deyişle,

---

<sup>1</sup> Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D, erali76@hotmail.com

bireylerin yaşama en uygun şekilde uyum sağlamlarına yardımcı olmak amacıyla araştırmalar yapan bir alandır. Pozitif psikolojinin amacı tanıma ve geliştirmedir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) pozitif psikolojiyi tanıtan yayınlarından sonra pozitif psikolojiye dayalı pek çok bilimsel disiplin alanında çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik de bu alanlardandır. Genel psikoloji literatürüne paralel olarak, eğitim ve okul alanında da patoloji odaklı çalışmaların yerine bireylerin yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirici ve önleyici pozitif yönelimli çalışmaların gerçekleştirildiği görülmektedir (Reschly ve Ysseldyke, 1999).

Bu çalışmada, öncelikle pozitif psikolojinin ne olduğuna ve gelişimine; pozitif psikolojinin yapı taşlarına, eğitim bağlamında pozitif psikolojinin ele alınmasına, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin pozitif psikoloji odaklı yürütülmesi konularına değinilmiştir.

### **Pozitif Psikoloji ve Gelişimi**

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000), İkinci Dünya Savaşından sonra psikoloji alanında çalışanlar, sağlık uzmanları gibi görev yapmaya başladılar. Adeta, kurban psikologları olarak çalıştılar. Psikologlar, ruhsal bozukluklarından kaynaklanan rahatsızlıkları tedavi etme çabası içine girdiler. Adeta bozulan alışkanlıklar, bozulan dürtüler, bozulan çocukluk ve bozulan beyin tamir edilmeye çalışıldı. Özetle insanın yıkıcılığının tamir edilmesi psikolojinin odağını oluşturdu. Sonuç olarak patoloji odaklı çalışmalar, bireylerin yaşama yönelik işlevselliklerini açıklamada yetersiz kaldı (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Diguseppe, 2004).

Oysa ki var olan durumları daha olumluya götürmek; insanın yaşamını daha anlamlı hale getirmek; insanın yaşamdan zevk almasını sağlamak; insanı yetenekli bir varlık olarak kabul edip bu yeteneklerini geliştirmek; insanları pek çok olumsuz yaşam koşullarına karşı güçlü durabilen ve bu olumsuzluklarla başa çıkabilen birer varlıklar olarak görmek de var olan bir başka bakış açıydı (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

Bu bakış açısının bir uzantısı olarak 1940'lı yıllardan itibaren psikoloji çalışmalarında odak değişmiştir. Bu tarihten sonra patoloji odaklı çalışmalardan pozitif insan özelliklerine doğru bir yönelimin olduğu görülür. Bu bağlamda Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer hümanistik psikologlar klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bakış açıları sundular. Doksanlı yıllara gelindiğinde ise, insanın güçlü yanlarını inceleyen, insanın organizmasına ve çevresine zarar vermeyecek bir tarzdaki işlevselliklerini açıklayan yeni bir psikoloji akımı ortaya çıkmıştır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Sheldon ve King, 2001). Bu akım hastalıklar ya da insanın eksik yanları üzerinde durmak yerine insanı güçlendirme ve insanın kapasitesini geliştirme üzerinde duran pozitif psikoloji akımıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji; bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, pozitif deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını artırıcı programlar aracılığı ile onların ruh sağlıklarının korunmasına odaklanan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin bir takım varsayımları bulunmaktadır. Bu varsayımlardan biri, bireylerin kendi gelişimlerine yön verebilecek düzeyde olan aktif varlıklar olmalarıdır. İkincisi, bireylerin davranışlarını değiştirmek ve düzenlemek için gerekli olan içsel güce sahip olmalarıdır. Üçüncüsü ise pozitif psikolojiye dayalı davranış değiştirme bireylerde, yaşama bağlanmaya yönelik motivasyon oluşturmaktadır (Akın-Little ve Little, 2004).

Pozitif psikoloji odaklı araştırmaların uluslar arası ve ulusal literatürde yoğunluğunun artarak devam ettiği görülmektedir. Bu bağlamda Seligman ve Csikszentmihalyi'ye göre (2000), pozitif psikoloji yaklaşımı üç önemli alanda araştırmalar yapmaktadır:

- a) Bireylerin pozitif deneyimlerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,

- b) Bireylerin pozitif özelliklerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- c) Pozitif kurumlar üzerinde çalışmak.

Bireylerin pozitif deneyimlerinin içeriğini; bireylerin geçmiş yaşantılarından doyum almaları, geçmişe yönelik iyi oluş düzeylerinin olumlu olması; geleceğe yönelik olarak bireylerin iyimser ve umut içerisinde olmaları; içinde buldukları an itibarıyla mutluluk duygusunu hissetmeleri oluşturmaktadır. Pozitif özelliklerin içeriğini; sevgi, cesaret, affetme, kendi öznel yanını ortaya koyma ve özgeci davranma gibi özellikler oluşturmaktadır. Pozitif kurumların içeriğini; bireylere ve topluma yarar sağlayan kurumlar oluşturmak ve bu kurumları geliştirmek gibi faktörler oluşturmaktadır. Bu boyutta; iyi vatandaş olma, sorumluluk, özgecilik, sivilleşme, modernleşme, tolerans ve çalışma etiği gibi konular önemlidir (Akın-Little ve Little, 2004; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikoloji, 1970'li yıllarda Maslow (1971) tarafından ortaya konan hümanistik-insancıl psikolojiye benzese de çeşitli açılardan farklılıklar göstermektedir. İnsancıl psikoloji fenomenolojik yaklaşıma dayalı, nitel yöntemle insanı ve onun davranışını inceleyen bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji ise, deneysel, nicel yöntemlerle tıpkı doğa bilimleri gibi insanın davranışını ele alan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji, sağlık, etik, prososyal davranış, din ve maneviyat gibi konularla da ilgilenerek insancıl psikolojiden farklılık gösterir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Literatürde, pozitif psikoloji yaklaşımına ilişkin çeşitli eleştiriler yapılmaktadır. Bu eleştirilerden biri de pozitif psikolojinin araştırma temelli olması, kuramsal açıklamalara az yer vermesi şeklindedir (Hefferon ve Boniwell, 2010). Bu eleştiri kısmın doğru olmakla birlikte kısmen de yanlıştır. Çünkü özellikle öznel iyi oluş açısından bakıldığında pek çok kuram karşımıza çıkmaktadır. Bu kuramlara; uyum kuramı, sabit nokta kuramı, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, evrimsel kuramın açıklamaları, yargı kuramı ve akış kuramı örnek olarak verilebilir (Brickman ve Campbell, 1971; Csikszentmihalyi (1990; Diener, 1984; Emmons ve McCullough, 2003; Heady ve Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003; Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). Bu açıdan bakıldığında pozitif psikoloji hem kuramsal hem de ampirik anlamda güçlü bir yaklaşımdır.

## **Pozitif Psikolojinin Yapı Taşları**

### **Bireyleri Geliştirici ve Güçlendirici Özellikler İle Önleyicilik**

Pozitif psikoloji; güçlü olmayı ve olumlu özellikleri içerir. Bireyin uyum sağlayıcı en iyi mekanizmalarının neler olduğu üzerinde durur. Bireyi güçlü ve dayanıklı kılan özellikleri ortaya koyar. Bu yaklaşıma göre psikoloji; sadece hastalık ya da sağlık ile ilgilenen tıbbın bir alt dalı değildir. Çalışma, eğitim, iç görü, aşk, gelişim ve oyun da psikolojinin konusudur (Diener, 2000; Seligman, 2002). Literatürde, insanın yaşamını anlamsız kılan patolojik yapılara ilişkin oldukça çok model vardır. Öte yandan umut, iyimserlik, gelecek yönelimli olmak, sorumluluk, yaratıcılık, erdem gibi olumlu özelliklere ilişkin modeller ise kısıtlıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, bu alanlarda modeller ortaya koymaktadır.

Seligman, Steen, Park ve Peterson'a göre (2005), pozitif psikoloji pozitif karakterin, pozitif duyguların nasıl, neden ve hangi koşullarda oluştuğuna ilişkin çalışmalarda bulunur. Pozitif psikoloji, iyi yaşamı sağlayan araştırma bulgularını bir araya getirir (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Uluslar arası literatür incelendiğinde pozitif psikoloji yaklaşımının içine giren pek çok terim bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörler, ruh sağlığı açısından iyi durumda olma, okula bağlılık, pozitif gençlik gelişimi, insan karakterini güçlendiren özellikler, iyimserlik, özsaygı, algılanan kontrol, kişilik özellikleri, çözüm odaklı yaklaşımlar ve bireylerin güçlü yanlarını temel alan yaklaşımlar bu terimlere örnektir (Csikszentmihalyi, 1990; Diener, 2000; Deci

ve Ryan, 2000; Masten ve Coatsworth, 1995; Peterson, 2000; Seligman, 2002). Bu terimlerin ortak özelliklerine bakıldığında aslında, insanı güçlendiren pozitif özellikleri vurguladıkları görülmektedir.

İnsanı güçlendiren özellikler kavramı beraberinde psikolojik iyi oluş kavramını da akıllara getirmektedir. Psikolojik iyi oluşta, bireyin tam olarak işlevde bulunabilmesi için kapasitesini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir (Ryff, 1989). Kapasite ve yetenek geliştirme bir süreç olarak ele alındığında; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak, özerklik, yetkinlik, kişisel büyüme ve yaşama anlam yükleme gibi faktörler bu sürecin önemli araçları olarak görülmektedir (Keyes, 2005).

Pozitif psikolojide insanı güçlendiren özellikler, karakter özellikleri bağlamında ele alınmaktadır. Bu noktada karakter, kişiliğin ahlaki olarak değerli görülen yanısıdır. İyi karakter, pozitif özelliklerin iyi gelişmesi anlamına gelir (Park ve Peterson, 2006). Peterson ve Seligman, (2004), insanı güçlendiren altı alanda yirmi dört özelliğin olduğunu belirtmektedirler. Bu altı alan; erdem ve bilgi, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve kendini aşma olarak ele alınmaktadır. Literatürde bu özellikler temelinde gerek yetişkinler için gerekse çocuklar ve ergenler için karakter güçlendirme programları uygulanmaktadır (Park ve Peterson, 2006).

Pozitif psikolojinin üzerinde durduğu önemli kavramlardan biri de önleyiciliktir. Psikoloji literatüründe önleyicilik genel olarak üç noktada ele alınmaktadır (Akın-Little ve Little, 2004). Bu bağlamda birincil önleyicilik, problemlerin ortaya çıkmadan önce önlenmesini ve herhangi bir yaşanan problemin ileride doğuracağı riskleri en aza indirmeyi amaçlamaktadır. İkincil önleyicilik, risk grubunda yer alan bireylerin korunmasını amaçlar ve problemin daha ciddi boyutlara ulaşmasını engeller. Üçüncül önleyicilik ise, bir hastalığa yakalanan bireylerin hastalıklardan kurtulmalarını amaçlar ve tedaviye yöneliktir (Caplan, 1964).

Bu klasik önleyicilik yaklaşımının yanında pozitif psikoloji yaklaşımı da alternatif bir şekilde önleyicilik yaklaşımını ele almaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre önleyicilik yaklaşımı, birey ile çevresi arasındaki etkileşim sonucunda gerçekleşir. Önleyicilik, bireylerin çevresel stres faktörlerinin etkisini en aza indirmeleri ve kapasitelerini geliştirmeleri anlamına gelmektedir (Meyers ve Nastasi, 1999).

Önleyicilik ve insanın kapasitesini geliştirme bağlamında pozitif psikoloji bilgileri ve bulguları pek çok alanda kullanılmaktadır. Eğitim de bu alanlardan biridir. Çalışmanın bundan sonraki bölümünde pozitif psikoloji ve eğitim konusuna değinilmiştir.

### **Pozitif Psikoloji ve Eğitim**

Eğitim bireylerin, fiziksel, duygusal ve toplumsal açıdan yeteneklerini hem kendileri hem de toplum için geliştirilmeleri sürecidir (Yeşilyaprak, 2006). Çağdaş eğitim anlayışı içerisinde örgütlü eğitim kurumlarında öğretim ve yönetim hizmetlerinin yanında öğrencilerin tüm yönleriyle gelişmelerini sağlamaya yönelik olarak öğrenci kişilik hizmetleri sunulmaktadır. Öğrenci kişilik hizmetleri aracılığı ile bireyler öğrenmeyi ve yaşamayı öğrenirler; ayrıca kendi kimliklerini yapılandırır (Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990).

Eğitim kurumları öğrencilerin akademik açıdan donanımlı hale gelmelerinin yanında psikolojik açıdan güçlü olmalarının da en önemli araçlarından biridir. Çünkü öğrenciler yılda yaklaşık 180 gün; günde 6 saat okullarda vakit geçirmektedirler. Bu noktada eğitim ortamları çocukların ve ergenlerin ruh sağlıklarını korumada ve ruh sağlıklarının olumsuz gitmesini önlemede ve ruh sağlıklarını geliştirmede önemli fırsatlar sunmaktadır (Blackman, Ostrander ve Herman, 2005; Davis, Kruczek ve McIntosh, 2006).

Eğitim kurumlarında öğrenim gören çocukların davranışları incelendiğinde iki önemli noktanın karşımıza çıktığı görülmektedir. Bu noktalardan ilki olumsuz (negatif) olanıdır. Negatif boyutta saldırganlık, zorbalık, depresyon, kaygı, uyum bozukluğu vb konular yer almaktadır

(Alikayıfoğlu, Ercan, Erginöz, Uysal ve Kaymak, 2004; Kapçı, 2004; Quay ve Hogan, 1999). Negatif boyut, eğitim ortamı için riskleri içerisinde barındırmaktadır ve öğrencilerin öğrenmelerini olumsuz olarak etkilemektedir (Davis, Kruczek ve McIntosh, 2006). Sonuçta bireylerin akademik açıdan başarısızlıklar sergilemelerine neden olmaktadır (Blackman, Ostrander ve Herman, 2005). Bu başarısızlıkların yaşanmasında en önemli etken, bireylerin yaşamış oldukları olumsuz duygularıdır. Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili pek çok çalışma yapan Seligman'a göre (2002) olumsuz duygular, bireylerin gelişmelerini de engellemektedir.

Pozitif boyutta ise umut, iyimserlik, akademik başarı, öznel iyi oluş ve motivasyon gibi konular yer almaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2000; Eryılmaz, 2010a,b; Peterson, 2000; Seligman, 2002). Bu boyutta yer alan faktörlerin ortak özellikleri, bireylerin olumlu duygular yaşamalarına neden olmalarıdır. Yaşanan olumlu duygular bireylerin yaşamın pek çok alanında keşif yaşamalarını sağlamaktadır. Yaşanan bu keşif de bireylerde ustalasma duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına yol açmaktadır. Eğitimin amaçları açısından bakıldığında; eğitim de bireylerin kişisel, toplumsal ve akademik alanlarda beceriler kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Şişman, 2006). Bu noktada eğitim kurumlarında bireylerin çeşitli alanlarda keşif yapmaları ve bireylerin kapasitelerini geliştirmeleri sağlanmaktadır (Chafouleas ve Bray, 2004).

Öğrencilerin pozitif gelişimleri noktasında; okulların ve öğretmenlerin etkileri yadsınamaz. Pitman'a (1992) göre okullar ve öğretmenler, öğrencilerin kendilerini kabul ve kontrol etmelerine ve kendilerine güvenmelerine, okulla bağ kurmalarına ve yetkinliklerini geliştirmelerine yardımcı olarak pozitif gelişim olanakları sunmaktadırlar. Bu olanaklar da öğrencilerin olumlu duygular yaşayarak yaşama olan bağlanmalarını yükseltmektedir. Bu nedenle Noddings'e (2003) göre eğitimin en büyük amacı; mutlu bireylerin yetişmelerine yardımcı olmaktır.

Sonuç olarak öğrencilerin olumlu duygular yaşamalarına yardımcı olacak faktörleri ortaya çıkartmak hem eğitimsel amaçlara ulaşmayı kolaylaştıracaktır hem de onların kapasitelerini geliştirmelerinin birer aracı olacaktır. Bu süreçte pozitif psikoloji temelli psikolojik danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri anahtar bir role sahiptir.

### **Pozitif Psikoloji İle Psikolojik Danışma ve Rehberlik**

Diğer alanlarda olduğu gibi psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) alanında da olumsuz ya da patoloji odaklı hizmetlerden olumlu ve gelişimsel odaklı hizmetlere doğru bir yönelim gerçekleşmiştir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinin yürütülme şekline bakıldığında farklı uygulama modellerinin olduğu görülür. Bu modeller; klinik model, hizmetler (servis) modeli, görevler modeli ve gelişimsel modeldir (Doğan, 2001; Erkan, 2001). Bu modellerden klinik model psikolojik danışmanlık ve rehberliğin patolojik boyutunu oluştururken; diğer modeller ise pozitif boyutunu oluşturmaktadır.

Patoloji ve pozitif odaklı modeller incelendiğinde PDR hizmetlerinin; kime ve hangi araçlarla sunulduğu noktalarında farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo1.** Patoloji odaklı PDR'den pozitif odaklı PDR'ye yönelim

	<i>Genel Olarak Patoloji Odaklı Yaklaşım</i>	<i>PDR'de Patoloji Odaklı Yaklaşım</i>	<i>Genel Olarak Pozitif Odaklı Yaklaşım</i>	<i>PDR'de Pozitif Odaklı Yaklaşım</i>
<i>PDR Hizmetinin</i>	Hastalık	Sorunlu bireylerle ilgilenme.	Kapasite geliştirme.	PDR hizmetleri bütün bireylere

<i>Yönü</i>	Problem çözme		yöneliktir.
<i>PDR Hizmetinde Kullanılan Araç</i>	Psikoterapi temelli tedavi	Sorunlu bireylerle psikolojik danışma yapma. Klinik yaklaşım temelli psikolojik danışma hizmeti sunma	Kendini gerçekleştirme esastır. Önleyici ve gelişimsel yaklaşımla PDR hizmetlerini sunma. Bireylerin kapasitelerini geliştirme; bireylere başa çıkma ve problem çözme becerileri kazandırma.

Tablo-1 incelendiğinde patoloji odaklı PDR'nin pozitif odaklı PDR'den farklılaştığı görülmektedir. Patoloji odaklı modellerle gerçekleştirilen hizmetlerde, bireylerin kapasitesinin ya da güçlü yanlarının geliştirilmesi geri planda tutulmaktadır.

Hizmetler (servis) ve görevler modeli her ne kadar PDR'nin pozitif yanını temsil etseler de pozitif psikolojiye daha yakın bir başka rehberlik anlayışı bulunmaktadır. Bu yaklaşım da gelişimsel rehberliktir. Amerika'da 1970'lerde sistem yaklaşımının bir uzantısı olarak ortaya çıkan günümüzde ulusal ve uluslararası PDR hizmetlerinin şeklini ve içeriğini etkileyen yaklaşım gelişimsel yaklaşımdır. Gelişimsel yaklaşımda bireylerin kişisel-sosyal, eğitsel ve mesleki açılarından çeşitli beceriler edinmeleri ve dolayısıyla kapasitelerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır (Doğan, 2001; Quast, 2003; Staley ve Carey, 1997; Yüksel-Şahin, 2008).

Her ne kadar gelişimsel rehberlik anlayışı pozitif odaklı yaklaşımı içerisinde barındırsa da aralarında farklılıklar vardır. Pozitif psikolojinin amacı, pozitif insan ve kurum özelliklerini ortaya koymaktır (Seligman, 2002). Gelişimsel rehberlik anlayışında ise, daha çok bireylerin yaşam boyu kariyer gelişimlerine destek olmak söz konusudur (Doğan, 2001; Erkan, 2001; Gysbers ve Henderson, 2001). Dolayısıyla gelişimsel rehberlik, daha çok uygulama odaklı olması yönü ile pozitif psikolojiden farklılaşmaktadır.

Bu farklılıklara karşın PDR mesleği bir bütün olarak pozitif psikolojiden beslenebilir. Bu noktada pozitif psikolojiye dayalı olarak karakter güçlendirme temelinde hem önleyici hem gelişimsel çalışmalar yapılabilir. Uluslararası literatürde bu konuda çalışmalar yapılmaktadır (Park ve Peterson, 2008). Ulusal literatürde de bireyleri güçlendiren özelliklere yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların içeriğine bakıldığında; özsaygı, iyimserlik, karar verme becerileri, değerler, ihtiyaç doyumu, bağlanma, amaçlar, birincil ve ikincil yetenekler, başa çıkma, problem çözme, mental kontrol (öznel iyi oluşu koruma), olumlu aile özellikleri ve affedicilik gibi boyutların olduğu görülür (Bugay ve Demir, 2012; Deniz ve Işık, 2010; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz, 2009, 2010, 2011, 2012c; Eryılmaz ve Doğan, 2012; Gizir, 2004; Gürkan, 2006; İlhan ve Bacanlı, 2007; İlhan ve Özbay, 2010; Maşrabacı, 1994; Öğülmüş, 2004; Terzi ve Cihangir, 2009; Yerlikaya, 2006).

Çalışmanın bundan sonraki bölümlerinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinin önemli boyutlarından olan psikolojik danışma, eğitsel rehberlik, müşavirlik ve grup temelli psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında pozitif psikoloji ele alınmıştır.

## **Psikolojik Danışma Sürecinde Pozitif Psikolojinin Kullanılması**

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinde ortaya konan hizmet türlerinden birisi psikolojik danışma hizmetidir. Psikolojik danışma sürecinde; terapötik koşullar ve terapötik beceriler kullanılarak, bireylerin psikolojik sorunlarının üstesinden gelmelerine profesyonel anlamda yardımcı olunmaktadır. Psikolojik danışma hizmeti, grupla ve bireysel olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Corey, 2000; Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990; Voltan-Acar, 2009; Yeşilyaprak, 2006).

Diğer alanlarda olduğu gibi psikolojik danışmanlık hizmetinin okullarda sunulması da patoloji ve pozitif odaklı olmak üzere iki boyutta gerçekleşmektedir. Patoloji odaklı yaklaşımın, psikolojik danışma uygulamalarına olumsuz etkileri bulunmaktadır. Patoloji odaklı yaklaşımda bireyler psikolojik danışmanlığın hastalara ya da uyumsuz bireylere yönelik olduğunu düşünmektedirler. Oysaki pozitif psikoloji anlayışına göre, psikolojik danışma hizmeti normal insanların hem uyum problemlerini çözmede hem de kapasitelerini geliştirmelerinde önemli bir araçtır (Terjesen ve ark., 2004).

Yukarıdaki bilgiler ışığında okul psikolojik danışmanları öğrencilerin, velilerin ve öğretmenlerin psikolojik danışma hizmetine ilişkin tutumlarını değiştirmekle işe başlayabilirler. Bu bağlamda, öğrencilere hem psikolojik danışma sürecinde hem de eğitim-öğretim ortamlarında psikolojik danışmanlık mesleğinin normal bireylerin kapasitelerini geliştirici ve düzenleyici bir meslek olduğunu (Corey, 2000; Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990; Voltan-Acar, 2009; Yeşilyaprak, 2006) belirtmek gerekmektedir. Böylece hem bireylerin psikolojik danışmanlık mesleğine ilişkin bakış açıları hem de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları daha olumluya gidebilir.

Patoloji odaklı psikolojik danışma süreci açısından bakıldığında okul psikolojik danışmanlarının görüştüğü ve psikolojik danışmanlık hizmeti sunduğu kişiler psikolojik açıdan olumlu işlevsellikte bulunan bireyler değildir. Herhangi bir problemi olan ve yaşamını ve kendisini yönetmekte sorunları olan bireylerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu öğrencilerle çalışırken problemlerin ve bireylerin pozitif yanlarına da değinmek gerekir. Problemlerinin ve kendilerinin olumlu yanlarını görmek, bireyleri problemlerini çözümü yönünde cesaretlendirir (Fredrickson, 2001). Bu durumda etkili yardıma yönelik düşüncelerin ve davranışların ortaya çıkmasına yardımcı olur. Örneğin danışanlara: “Kendini başarılı olarak gördüğün alanlar nelerdir?”, “Yaşadığın sorunun olumlu yanları nelerdir?”, “Yaşadığın sorunlardan neler öğrendin?”, “Sen neleri iyi yaparsın?” gibi sorular sormak danışanların olumlu ve güçlü yanlarını ortaya çıkartacaktır (Terjesen ve ark., 2004; Pesseschian, 2002). Eğer danışanlar, kendi güçlü yanlarını ortaya çıkartma konusunda sorun yaşarlarsa ise bu durumda danışmanlar, danışanın içinde bulunduğu gelişim dönemi itibarıyla güçlü yanlarının neler olduğu üzerinde durabilirler (Fredrickson, 2001).

Psikoloji literatürü incelendiğinde bireylerin iyimserlik eğilimiyle hareket etmeleri durumunda onların hem fiziksel sağlıkları hem de psikolojik sağlıkları daha olumlu bir konuma gelmektedir. Pozitif psikoloji açısından danışanların iyimser düşünceleri çok önemlidir. İyimserlik bireyleri mutlu ederken aynı zamanda bireyleri geleceğe de odaklandırmaktadır (Herbert ve Cohen, 1993; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Segerstrom ve Miller, 2004).

İyimserlikten yoksun psikolojik danışma sürecinin işlevsel olmadığına dair literatürde bilgiler ve bulgular bulunmaktadır (Lewinsohn, ve Clarke, 1999). Örneğin bilişsel davranışçı yaklaşımla psikolojik danışmanlık yapıldığında, bireyler için uyum bozucu düşüncelerin ve inançların bulunup işlevsel olanları ile değiştirilmesi gerçekleştirilmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımın etkililiği konusunda gerçekleştirilen çalışmaların sonucuna göre, bireylerin uzun süreli dönemde tekrar eski işlevsel olmayan düşünce örüntülerine yöneldikleri sonucuna varılmıştır

(Bennett ve Gibbons, 2000). Pozitif psikoloji ile ilgilenen psikologlar, bu noktada bu kişilere iyimserliğin öğretilmesi gerektiğini belirtmektedirler (Peterson, 2000). İyimserliğin öğrenilmesi bireyler için; sıkıntılı koşullarda gerçekleşen problemlerle başa çıkma becerileri kazandıracaktır. Olumsuz düşüncelere sahip bireylerin yanında en önemli cesaretlendiricileri olarak iyimser düşünceleri yer alacaktır (Herbert ve Cohen, 1993; Segerstrom ve Miller, 2004). İyimserlik aracılığı ile çocukların kendilerine, kapasitelerine ve ayrıca da problemleri çözebileceklerine ilişkin olarak oluşan çok küçük düzeydeki olumlu değişikliklerin onların ruhsal açıdan daha olumlu bir konuma gelmelerinde itici güç olduğu sonucuna varılmıştır (Roberts, Brown, Johnson ve Reinke, 2002). Sonuç olarak psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma sürecinde danışanların iyimser bir bakış açısı edinmelerine yardımcı olabilirler.

Psikolojik danışma ilişkisinin başlangıç aşmasında danışanlar umutsuzluk, üzüntü, mutsuzluk, karamsarlık, endişe gibi duygulara sahip olurlar. Bu duygulardan danışanların arınmalarını sağlamak ve danışanların problemlerini çözmek psikolojik danışma sürecinin en önemli amaçlarındandır. Bu sürecin sağlıklı atlatılması adına psikolojik danışmanlar pozitif psikolojiden faydalanabilirler. Bu doğrultuda Lyubomirsky (2001), mutlu bireylerin olumlu gelecek beklentisi içersinde olduklarını; kendi davranışlarını kontrol etme duygusuna sahip olduklarını; olumsuz olayların pozitif yanlarını gördüklerini; mizahı kullandıklarını; maneviyata sığındıklarını bulmuştur. Bu bulguların hepsi psikolojik danışma sürecinde kullanılarak danışanların daha olumlu duygular hissetmelerine yardımcı olunabilir. Örneğin danışmanlar, danışanların mizah yönlerini geliştirebilirler. Danışanlarda umut duygularını harekete geçirecek onları geleceklerine daha olumlu bakmalarına yardımcı olabilirler. Bunun için öyküleri, yaşanmış olayları ve masalları birer araç olarak kullanabilirler. Danışanların yaşamış oldukları olumsuz deneyimlerden neler kazandıkları üzerinde durabilirler.

### **Grup Temelli Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları ve Pozitif Psikoloji**

Psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin en önemli araçlarından birisi grupla psikolojik danışmadır. Ulusal literatür incelendiğinde özellikle bireylerin yaşama uyum sağlamalarında grupla psikolojik danışma hizmetlerinden yararlandığı görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde grupla psikolojik danışmanın bireylerin yalnızlıklarını azaltmada ve işlevsel olmayan inançlarını düzenlemede (Duy, 2003; Hamamcı, 2002); umutsuzluk düzeylerinin azaltılmasında (Yerlikaya, 2006); sosyal kaygılarının (Aydın, 2006), öfkelerinin ve saldırganlıkların (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005) azaltılmasında kullanıldığı görülmektedir.

Pozitif psikoloji açısından bakıldığında Fredrickson'a göre (2001), bireylerin doyum, sevgi, gurur ve ilgi gibi olumlu duyguları deneyimlerinin onların yaşama bağlanmalarında ve çeşitli aktiviteleri gerçekleştirmelerinde de aracı bir etkisi vardır. Örneğin bireylerde ilginin olması, onların bir şeyleri açıklamaya ve yeni bilgiler elde etmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece bireyler benliklerini yapmış oldukları işlere yönlendirmektedirler. Benzer şekilde, bireyler başarılı olduklarında kendileriyle gurur duymaktadırlar. Bu gurur duygusuyla daha büyük başarılar elde etmeye yönelmektedirler. Tüm bunların yanında, olumlu duyguların bireylerin kapasitelerini inşa etme, bakış açılarını genişletme ve olumsuz duyguların etkilerini yok etmek gibi önemli işlevleri vardır (Hefferon ve Boniwell, 2010). Grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği sürecinde olumlu duygular üzerinde durmak ve danışanların olumlu duygular yaşamalarına yardımcı olmak, olumlu duyguların anılan işlevlerini hayata geçirmeye neden olabilir.

Ulusal literatürde grupla psikolojik danışma süreçlerinde, grup rehberliği ve psiko-eğitim programlarında pozitif duyguların ele alındığı çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin Kuzucu (2006) duyguları ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programı geliştirmiştir. Gürgeç (2006) ve Aydın (2005) grupla psikolojik danışma aracılığı ile bireylerin psikolojik sağlamlık bir başka deyişle yılmazlık düzeylerini yükseltmeyi amaçlamıştır. Benzer şekilde Eryılmaz (2012a) ergenlerin



yaşam boyu peşlerinden koşacakları amaçlar edinmelerine yönelik bir grup rehberliği programı hazırlamıştır. Özetle bireylerin yaşama bağlanmalarında ve kendilerini geliştirmelerinde pozitif duyguların ve düşüncelerin motivasyonel yönleri bulunmaktadır. Psikolojik danışmanlar bireylerin pozitif duygularını ortaya çıkartıcı yeni grupla psikolojik danışma, grup rehberliği ve psiko-eğitim programları gerçekleştirebilir. Yukarıda ele alınan programlardan da faydalanabilirler.

### **Eğitsel Rehberlik Alanında Pozitif Psikolojinin Kullanılması**

Eğitim kurumlarının bireylerin akademik açıdan başarılarını artırma gibi önemli bir işlevi bulunmaktadır. Bu noktada, bireylerin hem öğrenmelerini hem de akademik açıdan başarılı olmalarını etkileyen pozitif psikolojide konu alanları bulunmaktadır. Bu alanlara; akış, yetkinlik, iyimserlik, bireylerin doğuştan getirdikleri özellikleri, öz belirleyicilik düzeyleri vb örnek olarak verilebilir. Bu konu alanlarına uygun bir şekilde eğitsel rehberlik faaliyetlerinin düzenlenmesi, öğrencilerin psikolojik ve akademik açıdan olgunlaşmalarına ve gelişmelerine katkı sağlayacaktır.

*Akış ve Eğitsel Rehberlik:* Csikszentmihalyi (1990) akışı, öğrencilerin üst düzeyde ve derin öğrenmelerinde etkili olan bir faktör olarak görmüştür. Ona göre akış kavramı, kişinin kontrol duygusunu yaşaması, yaptığı işe yüksek düzeyde dikkatini verebilmesi, aktivitenin sırf kendisiyle uğraşmaktan dolayı bilişsel açıdan haz duyması ile gerçekleştirdiği görev ile yetenekleri arasında bir uyumun olmasını ifade etmektedir. Bireylerin eğitsel alanda akış yaşayabilmeleri için onların uğraştıkları konuların yetenek düzeylerine uygun olması gerekmektedir. Eğitim yöneticileri, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar eğitim öğretim ortamlarının ve faaliyetlerinin öğrencilerin akış yaşamalarına uygun bir şekilde düzenlenmesinden sorumludurlar. Bu durumda hem akademik amaçlara hem de bireylerin yaptıkları işlerde akış yaşamalarına yardımcı olacaklardır. Böylece hem süreç hem de sonuç itibarıyla eğitim yaşantıları bireyleri mutlu eden önemli bir faktör olacaktır.

*İyimserlik ve Eğitsel Rehberlik:* İyimserlik, bireylerin geleceklere yönelik olarak olumlu beklenti düzeylerinin yüksek olması anlamına gelmektedir. İyimserlik, problem çözme becerileriyle ve akademik başarıyla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Peterson, 2000). Bu noktada eğitsel rehberlik çalışmalarının merkezinde iyimserlik yer almalıdır. Eğitimle ilgili uzmanlar, bireylerin geçmişteki başarılı akademik deneyimlerini ön plana çıkartarak, geçmişin pozitif deneyimlerini geleceğe taşıyarak bireylerin akademik açıdan iyimser olmalarına yardımcı olmalıdırlar.

*Kişilik Özellikleri ve Eğitsel Rehberlik:* Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar, bireylerin öznel iyi oluşlarında bir başka deyişle mutluluklarında kişilik özelliklerinin etkisinin %50 olduğunu ortaya koymuştur (Diener, 2000). Bireyler, kişilik özelliklerini her ortama taşımaktadırlar. Özellikle lise öğrencileri için sorumluluk ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri uyum sağlayıcı; duygusal dengesizlik kişilik özelliği ise uyumu bozan kişilik özelliği olarak bulunmuştur (Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010). Akademik etkinliklerde de kişilik özelliklerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

*Öz Belirleyicilik ve Eğitsel Rehberlik:* Öz belirleyicilik kuramına göre, bireylerin doğuştan getirdikleri yetkinlik, ait olma ve özerklik olmak üzere üç temel ihtiyaçları bulunmaktadır. Yetkinlik ihtiyacı, bireylerin güç konularda başarılı olmaları ve istenen sonuçları üretene kadar çaba göstermeye devam etmeleri anlamına gelmektedir. Ait olma ihtiyacı, karşılıklı saygıya dayalı güvenin oluşması anlamına gelmektedir. Özerklik ihtiyacı ise, bireylerin seçimde bulunmaları ve inisiyatif almaları demektir (Deci ve Ryan, 2000). Yapılan çalışmalar, bu ihtiyaçların doyurulmasının bireyleri mutlu ettiğini (Eryılmaz, 2012b) ve de onların akademik açıdan motivasyonlarını yükselttiğini göstermiştir (Deci ve Ryan, 2000). Bu noktada hem öğretmenler hem okul psikolojik danışmanları hem de yöneticiler öğrencilerin akademik açıdan başarılı

olmalarını sağlamak için öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını doyumalarının yollarını bulmalıdırlar.

*Amaç Belirleme ve Eğitsel Rehberlik:* Amaçlar; bireylerin motivasyonlarında (Elliot ve Dweck, 1988), bireylerin yaşama uyum sağlamalarında (Myers ve Diener, 1995), ruh sağlıklarını korumalarında (Baumeister ve Vohs, 2002), akademik açıdan başarılı olmalarında (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006) ve öznel açıdan iyi olmalarında (Eryılmaz, 2011; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006) önemli bir araç oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin yaşam boyu gelişimlerine hizmet edecek yaşam amaçları belirlemeleri eğitsel rehberlik çalışmalarının odağını oluşturabilir. Böylece öğrenciler hem kısa süreli akademik açıdan başarıyı elde edebilirler ve uzun süreli olarak da amaç belirlemenin olumlu sonuçlarından faydalanabilirler.

*Psikolojik Sağlamlık:* Pozitif psikoloji açısından bakıldığında, öğrencilerin ruh sağlıklarını korumada onların psikolojik dayanıklılıklarını yükseltmek önemlidir. Psikolojik sağlamlık, yoksulluk, stres ve olumsuz yaşam koşullarına sahip bireylerin psikolojik açıdan nasıl dayanıklı kaldığı ile ilgili yapılan çalışmaların sonucunda ortaya atılmış bir kavramdır (Rutter ve Sroufe, 2000; Vaillant, 2002). Yapılan çalışmalar, bu olumsuz koşullara rağmen akademik açıdan başarılı olma, olumlu akran ilişkilerine sahip olma ve kurallara uygun hareket etme gibi bireylerin çeşitli alanlardaki kapasitelerini geliştirmeleri sonucunda psikolojik sağlamlılıklarını yükselttiklerini göstermiştir (Masten ve Coatsworth, 1995). Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmaların sonuçları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın insanların sağlıklı gelişimlerinde ve öğrenmelerinde etkili olan doğal bir kapasite olduğu; bireylerin çeşitli açılardan güçlenmeleri onların dayanıklılıklarına olumlu katkılar sunduğu; bireyleri psikolojik dayanıklılıklarını koruyan okul, aile, toplum gibi çeşitli bağlamlar olduğu ortaya konmuştur (Obradović ve Masten, 2007; Werner ve Smith, 2001).

Bu noktada pozitif açıdan bireylerin gelişimlerini ve psikolojik dayanıklılıklarını olumlu olarak etkileyen bir çevre; bireylere fiziksel ve psikolojik açıdan güvenlik sağlar, bireylerin kurmuş oldukları ilişkileri geliştirir, ait olma ihtiyacını doyurur, toplumsal normların olumlu olanlarını yaşama aktarır, bireylerin öz yeterliliklerini destekler, beceri geliştirir, toplumla bütünleşmeyi sağlar (Eccles ve Gootman, 2002). Özetle bireylerin bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan kapasitelerinin gelişimine katkıda bulunur

Psikolojik danışmanlar, görev yaptıkları kurumlara bağlı olmaksızın yapmış oldukları meslekleri itibarıyla, bizzat psikolojik sağlamlık için önemli birer kaynaktırlar. Gerek psikolojik danışma yoluyla gerekse rehberlik etkinlikleri aracılığı ile bireylere gelişimsel açıdan destekler ve olanaklar sunmaktadırlar. Danışanların yaşama bağlanmalarına yardımcı olmaktadır. Danışanların ait olma, sevgi, saygı gibi ihtiyaçlarının karşılanmasında terapötik becerileri ve koşulları birer araç olarak kullanmaktadırlar. Bireylerin ilgilerini ve yeteneklerini geliştirmektedirler ve bu doğrultuda bireylerin sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olmaktadır.

Tüm bunların yanında psikolojik danışmanlar gerek normal bireyler için gerekse risk grubundaki bireyler için onların psikolojik sağlamlılıklarını artırıcı programlar hazırlayabilirler. Bu programların içeriğinde çevreyle destekleyici ilişkiler kurmak, bireylerin yeteneklerini ve ilgilerini geliştirici faaliyetler düzenlemek, bireylerin iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmek, öz yeterliliklerini ve öz farkındalıklarını yükseltmek, yaşamlarını anlamlı kılacak yaşam amaçları belirlemelerini sağlamak gibi faktörler yer alabilir (Benard, 2004; Benard ve Slade, 2009). Bu bağlamda ulusal literatürdeki çalışma bulgularından faydalanabilirler (Gizir, 2004; Onat, 2010; Özcan, 2005; Önder ve Gülay, 2008; Terzi, 2008).

## **Pozitif Psikoloji ve Müşavirlik Hizmetleri**

Psikolojik danışmanlığın hizmet türlerinden biri de danışanın gelişimiyle ilişkili olan bireylerle iş birliği yapmaktır. Psikolojik danışmanlıkta, ele alınan bu iş birliğine müşavirlik denilmektedir (Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990; Yeşilyaprak, 2006). Okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar açısından bakıldığında; psikolojik danışanın öğrenci velileriyle, öğretmenlerle ve okul yöneticileriyle müşavirlik çalışmaları yürüttüğü görülmektedir. Diğer alanlarda olduğu gibi pozitif psikoloji yapılacak müşavirlik hizmetlerine önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Lyubomirsky' ye (2001) göre, bireyler bir takım görevleri gerçekleştirmeden önce bilişsel düzeyde o görevlerin zihinlerinde temsillerini oluştururlar. Bu temsillere bireylerin amaçları denilmektedir. Akademik bağlam açısından bakıldığında insanların başarıya yönelik olarak başarısızlıktan kaçınma ya da başarıya ulaşma ya da performans ve öğrenme gibi iki önemli amaçtan birini izledikleri görülmektedir. Bu noktada başarıya ulaşma amacına sahip bireylerin başarısızlıktan kaçınanlara oranla daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır. Başarı amacına sahip olan bireylerin amaçlarına yüksek düzeyde bağlandıkları, amaçlarına ulaşmak için gerekli olan ilerlemeyi sağlayacaklarına inandıkları görülmüştür (Bambara ve Kern, 2005; Sugai ve Horner, 2002). Bu bilgiler ışığında okul psikolojik danışmanları müşavirlik hizmetlerini planlayabilirler. Örneğin velilere öğrencilerin sadece sınıfı geçme ya da sınıfta kalmamaların yönünde tutum ve davranış sergilememeleri gerektiğini aktarabilirler. Öğrencilerin bir konuyu öğrenmelerinin ve anlamlarının daha önemli olduğunu; gerek ev ortamında gerekse okulda bu doğrultuda belirlenmiş olan amaçların pekiştirilmesinin gerektiği paylaşılabilirler. Bu şekilde hem öğrencilerin akademik başarıları yükselir hem de çocuklar amaçlanan konuları öğrenirler.

Benzer şekilde okul psikolojik danışmanları, sınıf ve şube öğretmenlerine yönelik müşavirlik hizmetleri yürütebilir. Örneğin bir ders öğretmenin sadece müfredat içeriğini yansıtmaya kaygısıyla dersini yürütmemesi gerektiği; öğrencilerin öğrenme amaçlarına ne düzeyde ulaştıklarını kontrol etmelerinin de gerektiği bilgisi paylaşılabilir. Öğretmenler ve psikolojik danışmanlar, bireysel eğitim planlarının hazırlanmasında da pozitif psikolojiden yararlanabilirler. Bu planların hazırlanmasında öğrencilerin zayıf yanlarının yanında güçlü yanları üzerinde de durabilirler (Terjesen ve ark., 2004).

Önleyici ve gelişimsel yaklaşım bağlamında pozitif psikoloji temelinde bireylerin kapasitelerinin geliştirilmesi ve pek çok açıdan büyümeleri, onların olası problemleri yaşamalarını da önleyecektir (Akin-Little ve Little, 2004). Bu noktada psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında daha çok birincil düzeyde önleyicilik durumu (Caplan, 1964) söz konusudur. Bu doğrultuda bir okul psikolojik danışmanının, öğretmenlerin eğitim-öğretim faaliyetlerini daha sağlıklı bir şekilde yürütmeleri için onlara sınıf yönetimi teknikleri hakkında eğitim-öğretim döneminin başında bilgiler sunması öğrenci-öğretmen arasındaki oluşacak problemleri azaltmakla birlikte öğretimin kalitesine de olumlu katkılar sunacaktır.

Pozitif psikolojinin okullarda kullanılması yönünde literatürde pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir (Bambara ve Kern, 2005; Miller, Nickerson, Chafouleas ve Osborne, 2008; Sugai ve Horner, 2002). Bu çalışmalarda öğrencilerin okul yaşantısından ve okuldan almış oldukları doyumlarının düzeyleri yükseldikçe, öğrencilerin akademik açıdan olumlu sonuçlar ortaya koydukları belirtilmektedir. Bu doğrultuda Sugai ve Horner (2002), öğrencilerin okul doyumlarını artıran okulların özelliklerini; disiplin uygulamalarda amaca vurgu yapmak, öğrencilerden beklentileri açık bir şekilde ifade etmek, öğrencilerin öğrenmelerine yardımcı olmak ve öğrenmeye ilişkin beklentileri ortaya koymak, problem davranışları düzenleyen ve düzelten bir sistem ortaya koymak, karar verme süreçlerini etkili bir şekilde uygulamaya koymak şeklinde ifade etmektedirler. Okul yöneticileri, bu faktörlerin etkililiğine ilişkin araştırmalar gerçekleştikten

sonra, bu faktörleri yaşama aktara bilirler. Böylece pozitif okul ikliminin oluşmasına katkıda bulunabilirler.

Türkiye’de okul sistemi içerisinde her dersin bir zümresi bulunmaktadır. Bu zümrelerde eğitim-öğretim yılında o ders için yapılacak faaliyetler ve etkinlikler ile müfredatın nasıl uygulanacağına ilişkin bilgiler paylaşılmaktadır. Bir anlamda okullarda takım çalışması yürütülmektedir. Pozitif psikoloji açısından bakıldığında Rosenfield ve Gravois (1999) takım çalışmalarının daha nasıl işlevsel hale gelmesi gerektiği konusunda çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu bilim adamları takım çalışmalarının etkili ve verimli olması için: Takımın misyonuna bağlı olmak, objektif davranmak, takım üyelerinin birbirlerine saygı duyması ve güvenmesi, toplantıların etkili bir şekilde yapılması, rollerin açıkça tanımlanması ve sorumluluk paylaşımının yapılması, aktif bir şekilde takım çalışmalarına katılmak ve ortak bir iletişim anlayışının olması vb. gerekir. Okul psikolojik danışmanları, ders zümrelerinin daha etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi için; aynı zamanda sınıf rehberlik programlarının sağlıklı yürütülebilmesi için gerek sınıf rehber öğretmenleri ile gerekse zümre öğretmenleriyle yukarıda ele alınan konularda müşavirlik çalışması gerçekleştirebilir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada, pozitif psikolojinin psikolojik danışma ve rehberlik mesleğine olan yansımalarının neler olabileceği üzerinde durulmuştur. Bu doğrultuda Koivumaa-Honkanen ve arkadaşları (2005), pozitif psikolojinin bireylerin ruh sağlıklarının pozitif yönünü temsil ettiğini belirtmektedirler. Bu çalışma sonuçları da pozitif psikoloji ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinin aynı doğrultuda işlev gördüklerini göstermektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleği, bireylerin güçlenmelerine ve kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan bir meslektir (Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990; Yeşilyaprak, 2006). Seligman’a göre (2002), bireylerin kendilerini güçlük hissetmeleri için “*psikolojik açıdan bağışklama*” sürecini yaşamaları gerekmektedir. Çünkü bireylere iyimserlik, cesaret, geleceğe odaklanma, dürüstlük gibi pozitif özellikleri öğretmek ilahtan ya da terapiden daha etkili olacaktır. Bu noktada eğitim kurumları içersinde pozitif psikolojinin bulgularını hem öğretime hem de psikolojik danışma uygulamalarına taşıyacak olan en önemli ve en etkili meslek psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğidir. Eğitim kurumlarında görev yapan psikolojik danışmanlar; öğrencilerin yeteneklerinin ve güçlü yanlarının pekiştirilmesinde ve yaşama aktarılmasında, ustalaşma ve olumlu duygular yaşamalarında önemli birer köşe taşı konumundadırlar.

Psikolojik danışma ve rehberlik mesleğinin özünü, bireysel psikolojik danışma, grupla psikolojik danışma, bireysel rehberlik ve grup rehberliği çalışmaları oluşturmaktadır (Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990; Yeşilyaprak, 2006). Bu bağlamda ulusal literatürde, psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinin yönünün nasıl olması gerektiğine yönelik çeşitli tartışmalar bulunmaktadır (Doğan, 2000; Yalçın, 2006). Bu konuda sadece psikolojik danışmaya odaklanma, sadece rehberliğe odaklanma ve her ikisinin de olması gerektiği gibi üç önemli odak bulunmaktadır. Pozitif psikoloji bulguları bu tartışmalara ışık tutmaktadır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleği her ne kadar ruh sağlığı hizmeti sunsa da tıbbi müdahale temelli bir hizmet sunmamaktadır. Bu nedenle bu mesleğin uygulayıcıları psikiyatrik bozuklukları olan bireyleri gerekli uzmanlara sevk etmek durumundadırlar. Zaten psikiyatrik bozuklukların genel nüfus içerisindeki görülme sıklığı; tipine ve şekline bağlı olarak değişmekle birlikte ABD’de %15 iken Türkiye’de bu rakam %20’yi bulmaktadır (Pektaş, Bilge ve Ersoy, 2006). Dolayısıyla, %80’lik bir gruba da ruh sağlığı hizmetinin sunulması gerekmektedir. Pozitif psikoloji, bu grup içindeki duygusal problemleri olan bireyler için psikolojik danışma hizmetlerini önerirken; karakter güçlendirme ve önleyicilik çalışmaları için de rehberlik hizmetlerini önermektedir denilebilir.

Tüm bunların yanında, pozitif psikolojinin okullardan kullanılmasını engelleyen bir takım faktörler bulunmaktadır. Kamu okullarında bürokratik engellerini varlığı, eğitime ayrılan bütçenin kısıtlı olması ve esnek olmaması, geleneksel öğretmenlik görevlerinin yitirilmesinden korkulması gibi faktörler okullarda pozitif psikoloji uygulamalarının yapılmasını engelleyen faktörler olarak değerlendirilmektedir (Barton, 1994). Kapasite geliştirme'nin önemi noktasında öğrencilerin, velilerin ve öğretmenlerin okul psikolojik danışmanlarıyla ortak anlayışta olmamaları da bir diğer sınırlılıktır. Terjesen ve arkadaşlarının (2004) da belirttiği gibi, psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğini öğretmenlerin ve uygulayanların bu sınırlılıkları aşmaları da gerekmektedir.

Pozitif psikoloji ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleği gelişimlerini sürdürmektedirler. Bu sürecin bir sonucu olarak okul psikolojik danışmanları özellikle "Bireylerin hangi kapasitelerini nasıl geliştireceğiz? Bireylerin kapasitelerini geliştirmede eğitim kurumlarının, ailelerin işlevi nedir ve nasıl olmalıdır? Pozitif etkilerin sürekliliği nasıl ve hangi araçlarla sağlanmalıdır?", "Pozitif özellikler, bireylerde nasıl bir dağılım göstermektedir?", "Pozitif özelliklerin gelişmesi için kritik dönemler var mıdır?" gibi literatürde ifade edilen soruların (Fredrickson, 2001; Hefferon ve Boniwell, 2010; Terjesen ve ark., 2004) yanıtlarını aramak durumundadırlar. Bu soruların yanıtlanması için hem ilişkisel hem de deneysel çalışmalara ve sonuçlarına daha fazla ihtiyaç vardır.

## **Sonuç**

Pozitif psikolojinin eğitim ortamındaki uygulamaları incelendiğinde çeşitli müdahale çalışmalarının gerçekleştirildiği görülür. Örneğin, umut, iyimserlik ve akış programları gibi müdahale programları gerçekleştirilmektedir (Bambara ve Kern, 2005; Miller, Nickerson, Chafouleas ve Osborne, 2008; Sugai ve Horner, 2002). Bu programların yanında; ulusal düzeyde bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltecek programların geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında ilerleyen çalışmalarda bu noktalarda bilimsel çalışmalar yapılarak alana katkı sağlanabilir.

PDR mesleği bir bütün olarak pozitif psikolojiden beslenebilir. Bu noktada pozitif psikolojiye dayalı olarak karakter güçlendirme konusu önemlidir. Uluslararası literatürde bu konuda çalışmalar yapılmaktadır (Park ve Peterson, 2008). Ulusal literatürde de bireyleri güçlendiren özelliklere yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Bugay ve Demir, 2012; Deniz ve Işık, 2010; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz, 2009, 2011, 2012c; Eryılmaz ve Doğan, 2012; Gizir, 2004; Gürkan, 2006; İlhan ve Bacanlı, 2007; İlhan ve Özbay, 2010; Maşrabacı, 1994; Öğülmüş, 2004; Terzi ve Cihangir, 2009; Yerlikaya, 2006). Tüm bu çalışmaların bulguları bir araya getirilerek pozitif psikoloji temelinde hem önleyici hem gelişimsel çalışmalar yapılabilir. Böylece okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik programlarının geliştirilmesine; gerek PDR uygulamalarına ve gerekse PDR alanının çağdaş yönelimler çerçevesinde gelişmesine katkı sağlanabilir.

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, ruh sağlığı hizmetlerinin yönü noktasında çeşitli tartışmaların olduğu görülmektedir. Kimi araştırmacılar ve meslek elemanları ruh sağlığında patoloji odaklı çalışmalara vurgu yaparken kimileri de pozitif odaklı çalışmalara vurgu yapmaktadır. Bu çalışmada pozitif psikolojinin önemi vurgulanmıştır. Bu noktada bireylerin ruh sağlıklarını korumak için patoloji ve pozitif odaklı çalışmaların önemi yadsınamaz. Her şey zıddı ile daha iyi anlaşılır. Gerek patoloji odaklı çalışmalar gerekse pozitif odaklı çalışmalar bireylerin ruh sağlıklarını daha olumlu bir noktaya getirmek amacıyla birleşmektedirler. Her iki alan birbirine rakip değil birbirinin tamamlayıcısıdır. Bu bakış açısıyla disiplinler arası çalışmaların gerçekleştirilmesi bilim adına olumlu sonuçlar doğurabilir.

## Kaynaklar

- Akın-Little, K.A., & Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools, 41*(1), 155-162.
- Alikaşifoğlu, M., Ercan, O., Erginöz, E., & Kaymak, D. A. (2004). Violent behavior among Turkish high school students and correlate of physical fighting. *European Journal of Public Health, 14*(2), 173-177.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Ankara: Türkiye.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilimleri Enstitüsü.
- Bambara, L. M., & Kern, L. (2005). *Individualized supports for students with problem behaviors*. New York: The Guilford Press.
- Barton, W.M. (2006). Incorporating the strengths perspective into intensive juvenile aftercare. *Western Criminology Review, 7*(2), 48-61.
- Baumeister, R.F., Vohs K.D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. İçinde C.R.Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (syf. 608–618) New York: Oxford University Press.
- Bennett, D.S., & Gibbons, T.A. (2000). Efficacy of child cognitive-behavioral interventions for antisocial behavior: A meta-analysis. *Child & Family Behavior Therapy, 22*(1), 1-15.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: West Ed.
- Benard, B., & Slade, S. (2009). Listening to students: Moving from resilience research to youth development practice and school connectedness. İçinde R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in the schools* (syf. 353-370). New York: Routledge.
- Blackman, G., Ostrander, R., & Herman, K.C. (2005). Children with ADHD and depression: A multi-source, multi-method assessment of clinical, social and academic functioning. *Journal of Attention Disorders, 8*, 195-207.
- Brickman, P., & Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning good society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp.287-305). New York: Academic Press.
- Bugay, A. & Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? Affetmeyi Geliştirme Grubu *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(37), 96-106.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventative psychology*. New York: Basic Books.
- Chafouleas, S.M., & Bray, M.A. (2004). Introducing positive psychology: Finding its place within school psychology. *Psychology in the Schools, 41*, 1-6
- Corey, G. (2000). *Theory & practice of group counseling* (5. Baskı.). New York: Wadsworth/Thomson Learning.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Davis, A. S., Kruczek, T., & McIntosh, D. E. (2006). Understanding and treating psychopathology in schools: Introduction to the special issue. *Psychology in the Schools, 43*(4), 413-417.
- Deci, E.L., Koestner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*, 627– 668.
- Deniz, M. E. & Işık, E. (2010). Positive and negative affect, life satisfaction, and coping with stress by attachment styles in Turkish students. *Psychological Reports, 107*(2), 480-490.

- Dılmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-197.
- Doğan, S. (2000). Psikolojik danışman eğitiminde akreditasyonun gereği ve bir model önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(14), 31-38.
- Doğan, S. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programlarının yeniden yapılandırılması için çağrı. VI.Ulusal PDR Kongresi'nde sunulan bildiri, *Bildiri Özetleri Kitabı*.
- Duran, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçıyaklaşımaya dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.
- Eccles, J.S., & Gootman, J.A. (2001). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Elliott, E.S., & Dweck, C.S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-12.
- Erkan, S. (2001). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması*. Ankara: Nobel Yayın.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Eryılmaz, A.(2009). *Basa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010a). Yeniden gözden geçirme: Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 5(20), 53-66.
- Eryılmaz, A. (2010b). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*. 13,77-84.
- Eryılmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: a model of subjective well being for adolescents in high school. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 11(4), 1757-1764.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*,14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2012a). Investigating of the effectiveness of the extending the goals group guidance program for adolescents with respect to positive psychotherapy. *Education & Science*. 37(164), 3-19.
- Eryılmaz, A. (2012b). A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Journal of Happiness Studies*. 13(2):275-289.
- Eryılmaz, A. (2012c). Mental control: how do adolescents protect their subjective well-being?.*The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(1), 27-34.
- Eryılmaz, A., & Doğan, T. (2012). İş yaşamında öznel iyi oluş: Utrecht işe bağ ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1): 49-55.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlılık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gysbers, N.C. & Henderson, P. (2001). Comprehensive guidance and counseling programs: A rich history and a bright future. *Professional School Counseling, 4*, 246-257.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD, yayımlanmamış doktora tezi, Ankara.
- Heady, B.; Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Melbourne, Vicotira Australia: Longman Cheshire
- Herbert, T.B. & Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine, 55*, 364-379.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2010). *Positive Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlılık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. ve Bacanlı, H. (2007). Mizah tarzları, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş: Bir model denemesi. *Eğitim Bilimleri Uygulama, 6* (11), 33-50.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Her amaç sağlığa iyi gelmez: Yaşam amaçların ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 34* (2), 109-119.
- Kapıcı, E. G. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37*(1), 1-13.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548.
- Kepeçoğlu, M. (1994). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Özerler Matbaası.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen ve ark. (2005). The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *Psychiatr, 59*, 794-798.
- Lewinsohn, P.M., & Clarke, G.N. (1999). Psychosocial treatments for adolescent depression. *Clinical Psychology Review, 19*(3), 329-342.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 3 - 16.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.



- Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (1995). Competence, resilience, and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (Cilt 2, syf. 715–752). New York: Wiley.
- Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Meyers, J., & Nastasi, B.K. (1999). Primary prevention in school settings. *İçinde T. Gutkin & C. Reynolds (Eds.), The handbook of school psychology* (3rd ed.) (syf. 764–799). New York: Wiley.
- Miller, D.N., Nickerson, A.B., Chafouleas, S.M., & Osborne, K.M. (2008). Authentically happy school psychologists: Applications of positive psychology for enhancing professional satisfaction and fulfillment. *Psychology in the Schools*, 45(8), 679-692.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6, 1,1-19
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. New York: Cambridge University Press.
- Obradović, J., & Masten, A. S. (2007). Developmental antecedents of young adult civic engagement. *Applied Developmental Science*, 11(1), 2-19.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Öğülmüş S. (2004). *Ben sorun çözebilirim; kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgülven, İ.E. (1990). Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinin dünü ve Bugünü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 4–15.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strengths. In A. D. Ong & M. van Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology* (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-905.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12, 85-92.
- Pesseschian, N.(2002). *Günlük Yaşamın Psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul:Beyaz Yayınları.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Pektaş, İ., Bilge, A., & Ersoy, M.A.(2006). Toplum ruh sağlığı hizmetlerinde epidemiyolojik çalışmalar ve toplum ruh sağlığı hemşireliğinin rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 43-48.
- Pittman, K. J. (1992). *Defining the fourth R: Promoting youth development*. Center for Youth Development. Washington, DC: Academy for Educational Development.

- Quay, H.C. & Hogan, A.E. (1999). *Handbook of disruptive disorders*. New York: Plenum.
- Reschly, D.J., & Ysseldyke, J.E. (1999). Paradigm shift: The past is not the future. In T. Gutkin & C. Reynolds (Eds.), *The handbook of school psychology* (3. Baskı) (syf. 3–20). New York: Wiley.
- Roberts, M.C., Brown, K.J., Johnson, R.J., & Reinke, J. (2002). Positive psychology for children: Development, prevention, and promotion. İcinde C.R. Synder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (syf. 663– 675). New York: Oxford University Press.
- Rosenfield, S., & Gravois, T. A. (1999). Working with teams in the school. In C. R.Reynolds & T. B. Gutkin (Eds.), *The handbook of school psychology* (3. Baskı ed.) (syf. 1025 – 1040). New York: John Wiley & Sons.
- Ryan, M. R. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T., & Deci, E.L. (1996). All goals are created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P.M., Gollwitzer & J.A., Bargh (Ed.), *The Psychology of Action: Linking Cognition to Behaviour* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Rutter, M., & Sroufe, L.A. (2000). Developmental psychopathology: Concepts and challenges. *Developmental Psychopathology*, 12, 265–296.
- Segerstrom, S.C. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, and Immunity*, 19, 195–200.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The optimistic child*. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Staley, W. L. ve Carey, A. L. (1997). The role of school counselor in facilitating a quality twenty-first century workforce. *School Counselor*, 44(5), 377-383.
- Sugai, G., & Horner, R. H. (2002). The evolution of discipline practices: School-wide positive behavior supports. *Child and Family Behavior Therapy*, 24, 23 – 50.
- Şişman, M. (2006). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 31, 1-11.
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.

- Vaillant, G. E. (2002). *Aging well*. Little Brown, Boston, MA.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Edward L., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 131.
- Voltan-Acar, N. (2009). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Yalçın, İ. (2006). 21. Yüzyılda psikolojik danışman. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 117-133.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı), Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (2006). *Eğitimde rehberlik hizmetleri* (14. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Yüksel-Şahin, F. (2008). Ortaöğretimdeki öğrenci görüşlerine göre psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 1-26.

## Extended Summary

### Using of positive psychology on psychological counselling and guidance context on character strength and preventive services

Ali Eryılmaz

#### Introduction

As being effort of understanding human psychology has shown improvement in two centuries. At the beginning concerning human as an organism, psychology science has started to deal with human as creature displaying independent, free and logical behavior. In this transition, positive psychology appeared with the line of psychopathology based view (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001).

According to Seligman, Steen, Park and Peterson (2005), positive psychology studies deal with on how, why and under which circumstances actualize positive characters and positive emotions. In terms of preventative and human capacity development, the findings of positive psychology are used in a lot of fields. Education is one of these fields.

#### Positive Psychology and Education

In education settings, two points are important. First point is negative one. There are aggression, bullying, depression, adjustment disorder etc. in negative dimension (Alikashioglu, Ercan, Erginöz, Uysal & Kaymak, 2004; Kapçı, 2004; Quay & Hogan, 1999). Negative dimension includes the risks for educational environment and affects students' learning negatively (Davis, Kruczek ve McIntosh, 2006). Consequently it results in under achievement in terms of academic aspects of individuals (Blackman, Ostrander & Herman, 2005). There are hope, optimism, academic success, individual well-being and motivation etc. in positive dimension (Csikszentmihalyi, 1990; Diener, 1984; Ryan & Deci, 2000; Eryılmaz, 2010a,b; Peterson, 2000; Seligman, 2002). The common of feature of aspects located in this dimension is that they cause individuals live with positive emotion.

#### Positive Psychology and Counseling and Guidance

Positive emotions experienced provide individuals to live exploration in a lot of areas of their life. The exploration having experienced rises to individuals' exerting emotions, ideas and behaviors, and also build capacity (Hefferon & Boniwell, 2010). Consequently to determine the factors that will help students to experience positive emotions both will facilitate their reaching to educational aims and be mediator to develop their capacity. In this process positive psychological counseling and guidance has a key role

**Table1.** *Positive orientation of psychological counseling and guidance from pathological orientation of psychological counseling*

---

General Pathological Orientation	Pathological Orientation of Psychological Counseling and Guidance	General Positive Orientation	Positive Orientation of Psychological Counseling and Guidance
----------------------------------	---	------------------------------	---

---

Direction of Psychological Counseling and Guidance	Illness	Working with Problematic People. To Solve Their Problem	To Improve Capacities and Primary Preventive Approach	Psychological Counseling and Guidance for All People. Capacity and Skills Development is Essential
Tools which are used Psychological Counseling and Guidance	Psychotherapy	Psychological Counseling with Problematic People. Serving Clinical Based Psychological Counseling	Determining of Positive Human Features. Developing Program to Increase Positive Human Features	Using of Comprehensive-Developmental and Preventive Approach for Psychological Counseling and Guidance. To Develop for Individuals and Organizations. To Acquire Coping, Problem Solving and Social Skills.

When we look at the Table-1 about way of psychological counseling and guidance features, we will see different applications models. These models are general pathological orientation, pathological orientation of psychological counseling and guidance, general positive orientation, and also positive orientation of psychological counseling and guidance. Clinical model of counseling and guidance constitutes pathological dimension while the others constitute positive dimension. The tools which are used in all approaches are different from each others.

### **Dimensions of Positive Psychology Studies with Counseling and Guidance Settings**

Although these differences, psychological counseling and guidance occupation is nourished with positive psychology. At this point, character consolidation based on positive psychology can do running both preventative and developmental. In international literature, there are studying on futures supplementing individuals (Park & Peterson, 2008). When we look concepts of the studying, we see dimensions such as self-esteem, optimism, decision-making strategies, values, need satisfaction, goal settings, first and secondary abilities, coping skills, problem solving, mental controlling (to protect subjective well-being), positive family structures and forgiveness (Bugay & Demir, 2012; Deniz & Işık, 2010; Dilmaç & Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz, 2009, 2010, 2011, 2012c; Eryılmaz & Doğan, 2012; Gizir, 2004; Gürkan, 2006; İlhan & Bacanlı, 2007; İlhan & Özbay, 2010; Maşrabacı, 1994; Öğülmüş, 2004; Terzi & Cihangir, 2009; Yerlikaya, 2006). There are also studying can constituted positive psychology based psychological counseling and guidance services concept such as individual psychological counseling (Terjesen at all., 2004), counseling with group, group guidance and psycho-education programs (Aydm, 2006; Duran & Eldeleklioğlu, 2005; Duy, 2003; Hamamcı, 2002; Yerlikaya, 2006). The results of these studying can enlighten psychological counseling and guidance services on the point of positive psychology.

### **Counselors and Positive Psychology**

Psychological counselors are in person important recourses independent to their institution because of their job. They offer supports and opportunities in terms of development via both

psychological counseling and guidance. They help their consulters to attach life. They use therapeutic skills and conditions as a means of receiving their consulters needs such as belonging, love, respect. They develop individuals care and abilities and fort his aim they help individuals do right choice.

The recent study emphasizes reflection of positive psychology on psychological counseling and guidance services. For this aim Koivumaa-Honkanen et al. (2005) determined that positive psychology represent the positive aspect of sanity.

The result of this study shows that psychological counseling and guidance services also function as positive psychology. Psychological counseling and guidance services occupation is a job helping individuals support and self-actualization (Kepçeoğlu, 1994; Özgüven, 1990; Yeşilyaprak, 2006). According to Seligman (2002), individuals should experience “immunization in terms of psychologically” the process of to feel themselves powerful. Because teaching individuals optimism, courage, focusing on future, honesty will be effective than machine or therapy. At this point the most important occupation is psychological counseling and guidance services job. The psychological counselor serving in education institutions are the cornerstones individuals to reinforce their abilities and transfer them into life and experience exerting and positive emotions.