

Okullarda Karakter Güçleri Temelli Müdahaleler: Öğrencilere ve Ebeveynlere Yönelik Uygulamaların Yeri ve Önemi

Character Strengths Interventions in Schools: The Place and Importance of Applications for Students and Parents

Şeyma Güldal^{ORCID}

Öz. Karakter güçleri ve erdemler pozitif psikolojinin temel çalışma alanıdır. Karakter Güçleri ve Erdemler Sınıflandırması ile iyi karakter özellikleri tanımlanmış ve buna yönelik yapılacak bilimsel araştırmalar için kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Sınıflandırmada evrensel olan 24 karakter gücü tanımlanmıştır. Okullarda karakter güçlerinin keşfedilmesi ve desteklenmesi için müdahale çalışmaları yapılmaktadır. Karakter güçleri ahlaki olarak değerli olmakla birlikte okul ortamına olumlu katkı sunmakta, öğrencilerin başarılarını ve iyi oluşlarını desteklemektedir. Karakter güçleri, uygulamalar yapılarak ve kullanıma teşvik edilerek geliştirilebilmektedir. Okullarda öğrencilere yönelik uygulamaların yanı sıra güçlü yanlara odaklı ebeveynlik yaklaşımı çocuğun güçlü yönleri hakkında bilgi sahibi olmayı ve kullanmaya teşvik etmeyi içeren bir ebeveynlik tarzıdır. Ebeveynlere sunulacak güçlü yönlere odaklı ebeveynlik yaklaşımı eğitimleriyle, okul ve ailedeki güçlü yanlara odaklı yaklaşımların entegre edilmesi ve iş birliği içinde çalışılması sağlanabilir. Böylece öğrencinin gelişimi bir bütün olarak hem okulda hem evde desteklenmiş olacaktır. Müdahale çalışmalarının planlanmasında ve uygulanmasında güçlü yönlerin optimum düzeyde, dengeli kullanımı teşvik edilmeli ve kültürel farklılıklara duyarlı olunmalıdır.

Anahtar Kelimeler. Karakter güçleri, güçlü yönlere odaklı müdahaleler, pozitif psikoloji.

Abstract. Character strengths and virtues are the main field of study of positive psychology. With the Character Strengths and Virtues Classification, good personal/character traits have been defined and a conceptual framework has been created for systematic scientific research. The classification identifies 24 universally valued character strengths. Intervention studies are carried out in schools to discover and support character strengths. While character strengths are morally valuable, they contribute positively to the school environment and support students' academic success and well-being. Character strengths could be developed through practice and increase well-being. In addition to the character strength interventions implemented in schools, strength-based parenting is a parenting style that includes learning about the child's strengths and encouraging them to use it. Thus, it is essential to focus on the strengths of the child, not the repair of the weaknesses. Parents education about strength-based parenting approach, integrating strength-based parenting approach and strength-based school approach, and working in cooperation will support students' development as a whole. In the planning and implementation of interventions, optimum and balanced use of strengths should be encouraged, and cultural differences should be considered.

Keywords. Character strengths, strength-based interventions, positive psychology.

Şeyma Güldal
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
İstanbul, Türkiye
E-posta: sguldal@29mayis.edu.tr
0000-0002-6590-9122

Geliş/Received: 24 Mart 2023/24 March 2023
Düzeltilme 1/Revision 1: 21 Mayıs 2023/21 May 2023
Düzeltilme 2/Revision 2: 15 Ekim 2023/15 October 2023
Kabul/Accepted: 14 Aralık 2023/14 December 2023



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Pozitif psikoloji, insanların, grupların ya da kurumların gelişmesine veya ideal işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesini kapsamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Hastalıklara, işlevselliğin bozulmasına ve tedaviye odaklanan geleneksel psikoloji yaklaşımının aksine pozitif psikoloji yaklaşımı, gelişime olanak sağlayan etkenlerin anlaşılmasına, denenmesine, keşfedilmesine ve desteklenmesine odaklanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji yaklaşımı ile birlikte bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine nelerin geliştirdiği incelenmeye başlanmıştır. Bu kapsamda bireylerin olumlu kişisel özelliklerini, erdemleri tanımlayan, belirleyen psikolojik süreçler ve yapılar olarak ifade edilen karakter güçleri çalışmaları (Peterson ve Seligman, 2004) ile karşılaşılmaktadır. Daha erdemli bireyler ve toplumlar oluşturulması için bu çalışmalar ile insanlardaki iyi yönler desteklenmektedir.

Karakter güçleri, kişiliğin ahlaki olarak değerli özellikleri (Park ve Peterson, 2009a) duygu, düşünce ve davranışlarda yansıtılan pozitif kişisel özellikler (Peterson ve Seligman, 2004) olarak ifade edilmektedir. “Ahlaki mükemmellik” ve “iyi karakter”i betimleyen insani erdemlerin anlaşılması ve geliştirilmesi pozitif psikolojinin temel çalışma alanıdır (Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikoloji, kültürlerarası kabul gören karakter güçleri ve erdemlere yönelik bütüncül bir perspektif sunmaktadır (Baer, 2015). Peterson ve Seligman (2004), bir grup araştırmacı ile üç yıl süresince, insani erdemleri irdelleyen dini ve felsefi birikimi inceleyerek “karakter” üzerine kapsamlı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Evrensel insani erdemleri sınıflandırma için Çin’deki (Konfüçyüsçülük ve Taoizm), Güney Asya’daki (Budizm ve Hinduizm) ve Batı’daki (Atina felsefesi, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam) felsefi ve dini geleneklerin her birinin ahlaklı davranışın ve iyi yaşamın ne olduğu ile ilgili verdiği cevaplar incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler Erdemler Eylem Halinde (Virtues in Action [VIA]) adıyla evrensel olan altı erdem ve bu erdemlerin altında 24 karakter gücü tanımlanmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Altı erdem arasında bilgelik, cesaret, insanîyet, adillik, ölçülülük ve aşkınlık yer almaktadır. Bu erdemlere ulaşmada gerekli olan 24 karakter özelliği ise; bilgelik için tanımlanan karakter güçleri özgünlük, merak, öğrenmeye açık oluş, açık fikirlilik, bakış açısı; cesaret için dürüstlük, cesur olma, sebatkarlık, yaşam coşkusu; insanîyet için iyi yüreklilik, sevme ve sevilme, sosyal zekâ; adillik için hakkaniyet, liderlik, sorumluluk; ölçülülük için affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlilik, özdenetim; aşkınlık için estetik ve mükemmelliğin takdiri, şükür, umut, mizah ve maneviyattır. Tablo 1’de

erdemler ve karakter güçleri tanımlanmıştır (Kabakçı, 2013; Peterson ve Seligman, 2004, s. 29).

Tablo 1. Karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması

Erdem	Karakter gücü
<i>Bilgelik</i> : Bilginin edinilmesini ve kullanılmasını içeren bilişsel güçler.	<p><i>Özgünlük</i> (yaratıcılık, pratik zekâ): İşlerin yapılmasında orijinal ve üretken yollar düşünmek; sanatsal başarıyı içerir ama bununla sınırlı değildir.</p> <p><i>Merak</i> (ilgi, yenilik-arayışı, deneyime açıklık): Farklı deneyimlere ilgi duymak, araştırmak ve keşfetmek.</p> <p><i>Açık-fikirlilik</i> (eleştirel düşünme, muhakeme): Olayları tüm yönleri ile ele almak; direk sonuca atlamamak, kanıtlar ışığında görüşlerini değiştirebilmek; tüm delillere eşit ağırlık vermek.</p> <p><i>Öğrenmeye açık oluş</i> (öğrenme sevgisi): Kendi başına ya da resmi olarak yeni bilgi ve beceriler edinmek, sistematik olarak merakla öğrenmek.</p> <p><i>Bakış açısı</i>: Diğer insanlara mantıklı tavsiyelerde bulunabilmek; diğer insanlara da anlamlı gelecek şekilde hayata farklı açılardan bakabilmek.</p>
<i>Cesaret</i> : İçsel ve dışsal zorluklar karşısında hedefe ulaşmak için irade kullanımını içeren duygusal güçler.	<p><i>Dürüstlük</i> (doğruluk, gerçeklik): Doğru konuşmak ve kendini insanlara olduğu gibi tanıtmak, samimi davranmak, yapmacık olmamak, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek.</p> <p><i>Cesur olma</i> (mertlik): Tehdit, zorluk, meydan okuma ve acılar karşısında geri çekilmemek; muhalefet edilse de doğru bildiğini konuşmak, rağbet görmese de inandığı gibi davranmak; cesur olma, fiziksel cesareti içerir ancak onunla sınırlı değildir.</p> <p><i>Sebatkarlık</i> (azim, çalışkanlık): Başlanılan şeyi bitirmek; engellere rağmen yapılması gerekeni yapmaya devam etmek; işlerini tamamlamaktan keyif almak.</p> <p><i>Yaşam coşkusu</i> (zindelik, enerji): Hayata karşı heyecan duyup enerjik olmak, işleri gönülsüzce yapmamak, canlı ve hareketli hissetmek; hayatın tadını çıkarmak.</p>

Tablo 1. Karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması (Devam)

Erdem	Karakter gücü
<i>İnsanîyet:</i> Başkalarına yönelmeyi ve dostça davranmayı içeren kişilerarası güçler.	<i>İyi-yürekliklik</i> (şefkat, diğerkâmlık, fedakârlık): Diğer insanlara iyilik yapmak ve iyi niyetli olmak, yardım etmek; insanları önemsemek. <i>Sevme ve sevilme:</i> Diğer insanlarla yakın ilişki kurmayı önemsemek. <i>Sosyal zekâ:</i> Kendisinin ve diğer insanların güdülerinin ve hislerinin farkında olmak; nerede nasıl davranacağını bilmek.
<i>Adillik:</i> Sağlıklı toplumsal hayatın temelindeki yurttaşlık güçleri.	<i>Hakkaniyet:</i> Tüm insanlara adil davranmak, kişisel duygularının kararlarını etkilemesine izin vermemek, herkes eşit şans vermek. <i>Liderlik:</i> Grup etkinlikleri düzenlemek, grupla iyi ilişkiler kurmak ve grubu işleri tamamlaması için cesaretlendirmek. <i>Sorumluluk</i> (sadakat, takım çalışması, vatandaşlık): Bir grup/takım üyesi olarak iyi çalışmak, gruba sadık olmak, üzerine düşeni yapmak.
<i>Ölçülülük:</i> Aşırıktan koruyan güçler.	<i>Affedicilik</i> (merhamet): Hata yapanları affetmek; insanları kusurlarıyla kabul etmek, insanlara ikinci şans vermek, intikamcı olmamak. <i>Alçakgönüllülük</i> (tevazu): Başarılarını vurgulayarak ilgi çekmemek, ilgi çekmeye çalışmamak, kendini diğerlerinden daha özel görmemek. <i>Tedbirlilik:</i> Seçimlerinde dikkatli olmak, sonradan pişman olacağı şeyleri yapmamak ve söylememek, gereksiz risk almamak. <i>Öz-denetim:</i> Duygu ve düşüncelerini düzenlemek, arzularını kontrol etmek, disiplinli olmak.

Tablo 1. Karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması (Devam)

Erdem	Karakter gücü
<i>Aşknlık</i> : Evrenle ilişkiye geçmeyi ve anlam bulmayı sağlayan güçler	<p><i>Estetik ve mükemmelliğin takdiri (hayranlık)</i>: Doğadan sanata, matematikten bilime, günlük hayattaki güzellikleri, yetenekleri, üstünlükleri fark etmek ve takdir etmek.</p> <p><i>Şükür</i>: Başına gelen iyi şeylerin farkında olmak ve onlara teşekkür etmek.</p> <p><i>Umut</i> (iyimserlik, gelecek yönelimlilik): Gelecekte en iyisini beklemek ve onun için çalışmak; iyi bir geleceğin mümkün olduğuna inanmak.</p> <p><i>Mizah</i>: Espriden, gülmekten hoşlanmak ve insanları gülmüsetmek.</p> <p><i>Maneviyat (inanç, anlam)</i>: Daha yüksek amaçlar ve hayatın anlamı üzerine sağlam inançlara sahip olmak; bütünün parçası olduğunu bilmek.</p>

Yapılan kapsamlı bir çalışma (Peterson ve Seligman, 2004) sonucunda, temelinde “bir insanın iyi yönleri nelerdir?” sorusundan yola çıkılarak her kültürde değer gören karakter güçleri sınıflaması yapılmıştır. Karakter güçleri ve erdemli oluş sınıflandırması ile iyi kişisel/karakter özellikleri tanımlanmış ve bunların ölçülmesi için bir araç tasarlanmıştır (Park ve Peterson, 2006; Peterson vd., 2005). Böylece iyi karakter üzerine yapılacak bilimsel çalışmalar için başlangıç noktası oluşturulmuştur. Farklı ortam ve zamanda sergilenen kişisel özellik olarak karakter güçleri kişilik ve mizahtan farklı olarak değişime açıktır. Yani karakter güçleri bir miktar kalıcıdır ancak deneyimler ve çevre ile şekillenebilir, gelişebilir ve eğitilebilir (Peterson ve Seligman, 2004).

OKULLARDA KARAKTER GÜÇLERİ TEMELLİ ÇALIŞMALARA YER VERİLMESİNİN ÖNEMİ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2005) ruh sağlığını bireyin kendi yeteneklerini fark ettiği, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken bir şekilde çalışabildiği ve topluma katkıda bulunabildiği bir refah hali olarak ifade etmektedir. Bu tanıma

göre, refah ve pozitif işlevsellik ruh sağlığının temel unsurlarıdır. Ruh sağlığı hizmetlerinin ekolojik sistem içindeki diğer katmanlarla birlikte ele alınması (örn. aile, toplum) oldukça önemlidir. Bu yaklaşımla, pozitif psikolojinin okullardaki eğitim süreçlerine entegre edilmesi ruh sağlığının desteklenmesi için gereklidir (Clonan vd., 2004). Geleneksel psikoloji yaklaşımı, okullarda çocuklara ve ailelere yönelik çalışmalarda sorunlara ve bozukluklara odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımının okul psikolojik danışmanlığı ile bütünleştirilmesi bu odağı değiştirmenin bir yolu olarak sunulmaktadır. Özellikle, pozitif psikoloji uygulamaları, okul ortamındaki önleyici çalışmaların temelini oluşturabilecek niteliktedir (Terjesen vd., 2004). Bu yaklaşımla öğrencilerde sorun çözme ve sorunları azaltmak yerine yeterlikleri artırmaya odaklanılarak öğrencilere yeterlikleri tanıma ve zorluklar karşısında bu yeterliklerini ortaya koyma konusunda bilgi ve beceri kazandırılabilir (Kabakçı, 2013). Bu amaçla öğrencilerde umudu, şükranı, yaratıcılığı, olumlu duyguları, empatiyi, iyimserliği geliştirecek çalışmalar yapılarak iyi oluşları desteklenmektedir (Furlong vd., 2014).

Güçlü yönler odaklı yaklaşımlar öğrencilerin kişisel-sosyal, akademik ve kariyer gelişimlerine yönelik uygulamaları içermektedir (Galassi ve Akos, 2007). Çocukların güçlü yönlerini ve erdemlerini fark etmelerini sağlamak ve onları desteklemek okullarda önleyici rehberlik çalışmalarının etkililiğini artırmaktadır. Çocukların güçlü yönlerine odaklanmak, şimdiki zamanda karşılaştıkları zorlukları daha iyi yönetmelerini ve gelecekte de zorluk yaşadıklarında onlarla başa çıkabilmelerini kolaylaştırmaktadır (Terjesen vd., 2004). Bu süreçte okul psikolojik danışmanının temel rolü ise tüm öğrenciler için pozitif gençlik gelişimini ve gelişimlerini sürdürebilecekleri bir ortamı desteklemektir (Galassi ve Akos, 2007).

Copley ve Niemiec (2021) güçlü yönler odaklı müdahaleleri karakter güçleri ve erdemler yaklaşımı, beceri ve yetenek güçlerine odaklanan yaklaşımlar, karaktere yönelik diğer yaklaşımlar olmak üzere üç gruba ayırmaktadır. Bu çalışmada ele alınan müdahaleler Peterson ve Seligman'ın (2004) karakter güçleri ve erdemler sınıflamasına dahil çalışmaları kapsamaktadır. Bu sınıflamada yer alan çalışmalar yönlendirilmiş (prescriptive) ve tanımlayıcı (descriptive) olmak üzere iki farklı amaca yönelik olarak ayrılmaktadır. Yönlendirilmiş karakter güçleri müdahalelerine göre belirli karakter güçleri ayrıcalıklıdır ve bunlar tüm öğrencilere eşit şekilde aşılınmaya çalışılır. Eğitim sisteminde yaygın olarak kullanılan yaklaşımın bu olduğu ifade edilmektedir (*bkz.* www.goodcharacter.com). Tanımlayıcı karakter güçleri müdahaleleri ise

öğrenenlerin benzersiz karakter güçleri etrafında kişisel anlatılarını ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Yönlendirilmiş müdahaleler öğrenciyi hamur gibi görüp uygun şekli vermeye çalışırken tanımlayıcı müdahaleler ise öğrenciyi bulunduğu ortamda uygun koşullar sağlandığı ve biricikliğine saygıyla yaklaşıldığı takdirde büyüyecek ve gelişecek eşsiz bir tohum olarak görmektedir (Linkins vd., 2015).

Pozitif psikolojinin eğitime yansımaları, genel olarak kazandırılan becerilerin yanı sıra öğrencilerin iyi oluşunun desteklenmesini içermektedir. Okulların, çocukların ve gençlerin vaktinin çoğunu geçirdiği yerler olduğu göz önünde bulundurulduğunda pozitif psikoloji temelli programların uygulanmasına elverişli olduğu görülmektedir. Karakter güçleri müdahaleleri, pozitif psikoloji temelli uygulamalar arasında yer almaktadır ve güçlü yanlara odaklı yaklaşım olarak da ifade edilmektedir. Bu uygulamalarla, öğrencilerin okulda geçirdikleri zamandan aldıkları keyif ve okula bağlılıkları artmaktadır. Uygulanan bu programlarla öğrencilerin merak, öğrenmeye açıklık, yaratıcılık gibi öğrenme ile ilgili karakter güçlerinin geliştiği (Seligman vd., 2009), iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının arttığı (Proctor vd., 2011) belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoloji alanında yer alan karakter güçleri çerçevesinde yapılmış güçlü yanlara odaklı güncel uygulamaların incelenmesi, derlenmesi, güçlü ve sınırlı yanlarının tartışılarak önerilerde bulunulmasıdır. Bu amaçla bu çalışmada özellikle son on yılda, okullarda öğrencilere ve ebeveynlere yönelik yapılan Peterson ve Seligman'ın (2004) karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması temelli uygulamalara yer verilmiş olup çalışma bu çerçevede sınırlandırılmıştır. Literatür taraması okullardaki öne çıkan karakter güçleri müdahalelerine odaklanırken, umut, affetme gibi yalnızca bir karakter gücüne odaklanan müdahaleler çalışmaya dahil edilmemiştir. İncelenen çalışmaların Türkiye'deki okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine sunacağı katkılar değerlendirilmiştir.

OKULLARDA KARAKTER GÜÇLERİ TEMELLİ UYGULAMALAR

Karakter güçleri temelli müdahaleler, güçlü yanların belirlenmesi ve geliştirilmesi ile iyi oluşun ve kişisel başarının artırılmasını amaçlamaktadır. Daha eski müdahaleler, katılımcılardan kendi güçlü yanlarını tanımlamaları ve nitelendirmeleri şeklinde uygulanırken (Forster 1991), eğitim ortamlarında

kullanılan güçlü yönler odaklı güncel müdahalelerin temelini güçlü yanların tanımlanmasına yardımcı olan “karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması” oluşturmaktadır (Peterson ve Seligman 2004; Proctor vd., 2011; Seligman vd., 2009). Karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması insanların karakter güçleri hakkında uygun şekilde konuşmaları için bir kelime dağarcığı sağlamaktadır. Basitçe bir öğrencinin iyi bir karaktere sahip olduğunu (veya olmadığını) söylemenin faydası olmayacaktır. Buna karşılık, öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları bu sınıflandırmayı kullanarak her öğrenciyi niteleyen karakter güçleri profilini oluşturabilir. Karakter güçleri ve erdemler ölçekleri öğrencileri birbirleriyle kıyaslamak için değil bir öğrencinin kendi içinde daha güçlü olan “öne çıkan güçlü yönlerini” belirlemek için kullanılabilir. Yani her öğrencinin güçlü yönleri bulunmaktadır ve bu güçlü yanlara odaklı yaklaşım, özellikle engellilik geçmişi olan veya düşük akademik başarı gösteren öğrencilerle çalışırken oldukça faydalı olmaktadır. Bu öğrenciler normla veya diğer öğrencilerle karşılaştırıldığında, iyi oldukları herhangi bir şey bulmak zor olabilir. Ancak, bir öğrencinin içindeki 24 güçlü yön karşılaştırılırsa, kendi içinde diğerlerinden daha güçlü olan karakter güçleri belirlenebilir. Öğretmenler ve ebeveynler, öğrencilerin bu güçlü yönlerini yaşamlarında, okulda ve okul dışında kullanmalarına yardımcı olabilirler (Park ve Peterson, 2009b).

Okullarda uygulanan geleneksel karakter eğitimi programları ile pozitif psikoloji temelli karakter güçleri programlarını ayırtmak gerekir. Karakter güçleri odaklı müdahale programları ile genel karakter eğitimi programları arasındaki temel fark, karakter güçlerine yönelik programların herkesi aynı “gerekli” karakter özelliklerine sahip olacak şekilde biçimlendirmeye çalışmak yerine, bireysel farklılıklara değer vermeye odaklanmasıdır. Bu nedenle, karakter güçleri temelli uygulamalarda süreç, önceden belirlenmiş davranışlar veya alışkanlıklar listesi aşılardan ziyade daha kişisel ve teşvik edicidir (Linkins vd., 2015).

Pozitif eğitim araştırmaları, bir öğrenciyi güçlü yanlarını kullanmaya teşvik etmenin okula katılımında rol oynadığını göstermektedir. Seligman ve diğerleri (2009), güçlü yanlara odaklı bir pozitif psikoloji müdahalesinin ortaokul öğrencileri üzerinde etkisini araştırmıştır. Araştırmada VIA Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Envanteri aracılığıyla öğrencilere güçlü yönlerini nasıl belirleyecekleri öğretilmiştir (Csikszentmihalyi ve Seligman 2000; Peterson ve Seligman 2004). Öğrenciler güçlü yönlerini belirledikten sonra, en çok puan alan ve öne çıkan güçlü yönlerini sık sık ve yeni şekillerde kullanmaları için teşvik

edilmiştir. Çalışmanın sonucunda hem öğrenciler hem de öğretmenleri, öğrencilerin okula katılımının arttığını ifade etmiştir.

Proctor ve diğerleri (2011) ergenlerin yaşam doyumunu ve iyi oluşunu artırmaya yönelik karakter güçlerine dayalı pozitif psikolojik müdahale programı olan “Güçler Jimnastiği (Strengths Gym)”ni geliştirmiştir. Program, öğrencileri güçlü yönlerini geliştirmeye, yeni güçlü yönler keşfetmeye ve başkalarının güçlü yönlerini tanımaya teşvik etmeye odaklanmıştır. Peterson ve Seligman’ın (2004) karakter güçleri ve erdemler sınıflandırmasına dayanan bu çalışmada öğrencilerin yaşına uygun olacak etkinlikler tasarlanmıştır. Altı ay süren bu çalışmada öğrenciler karakter güçleriyle ilgili kavram ve becerileri öğrenip uygulayabilecekleri sınıf içi etkinliklere ve tartışmalara katılmıştır. Ayrıca öğrencilere öğrendikleri becerileri gerçek hayatlarına aktarabilecekleri ev ödevleri verilmiştir. 12–14 yaş arası 319 öğrencinin dahil olduğu bu yarı deneysel çalışmada karakter güçlerine yönelik egzersizler tüm okul müfredatına dahil edilmiştir. Toplam 319 öğrenciden 218’i deney grubuna dahil olarak karakter güçleri temelli egzersizlere katılırken 101 öğrenci kontrol grubunda yer alarak egzersizlere katılmamıştır. Sonuçlar, karakter güçlerine dayalı egzersizlere katılan ergenlerin katılmayanlara kıyasla yaşam doyumlarının önemli ölçüde artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

White ve Waters (2015) okul öncesinden 12. sınıfa kadar her kademenin bulunduğu, 1299 erkek öğrencinin olduğu bir özel okulda karakter güçleri uygulamalarının tüm sisteme dahil edildiği bir durum çalışması yürütmüştür. Karakter güçleri uygulamaları, İngilizce dersi müfredatı, okul sporları, öğrenci liderliği ve psikolojik danışmanlık gibi okulun mevcut çeşitli eğitim ve öğretim süreçlerine entegre edilmiştir. Ayrıca okul öncesinden 10. sınıfa kadarki kademeleri kapsayan bir Pozitif Eğitim Müfredatı geliştirilmiştir. Öğrenciler tek bir evrensel program yerine farklı bağlamlarda çeşitli karakter güçleri uygulamalarına maruz kalmıştır. Çalışma ile okuldaki öğrencilerin bu uygulamaları nasıl daha bütünsel ve entegre bir şekilde deneyimleyebilecekleri incelenmiştir. Öğretmen ve öğrenci görüşlerinden elde edilen bulgular öğrencilerin güçlü yönlerine dayalı bir dil geliştirdiğini, güçlü yönleri fark ettiğini ve övdüğünü, böylece güçlü yönlerine dayalı bir kültür oluştuğunu göstermektedir.

Vuorinen (2022) Fin eğitim sisteminde karakter güçleri öğretimini geliştirme ve araştırmaya yönelik bir çalışma yürütmüştür. Öğrencilerin karakter güçlerinin kullanımının mutluluklarıyla nasıl ilişkili olduğunu, sosyal becerilerine ve iyi

oluşlarına fayda sağlamak için öğrenci ve öğretmenlere karakter güçlerinin nasıl öğretilbileceğini incelemiştir. Çalışma sonucunda hem öğrenciler hem de öğretmenler için birçok pratik materyal içeren iki yeni karakter güçlendirme müdahale programı geliştirilmiştir. Çalışma bulguları öğrencilerin karakter güçlerini kullanmasının mutluluklarıyla ve okul bağlılıklarıyla ilişkili olduğunu, öğretmen-öğrenci ve öğrenci-öğrenci ilişkilerine olumlu katkısı olduğunu göstermektedir.

Karakter güçleri müdahaleleri bilinçli farkındalık uygulamaları ile entegre edilerek de kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık kişinin dikkatini şimdiki ana yargılamadan, amaçlı ve kabullenici şekilde vermesi ile ortaya çıkan farkındalık durumu (Kabat-Zinn, 1994, s. 4) olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık kendi içinde bazı karakter güçlerini (merak, öz-denetim gibi) barındırmaktadır ve bilinçli farkındalık uygulamalarının sonuçları bazı karakter güçleriyle (örneğin nezaket, bakış açısı, yaratıcılık) ilgili bulunmuştur (Niemic ve Lissing, 2016). Bu uygulama alanlarını bütünleştiren bir yaklaşım olan bilinçli farkındalık temelli güçlü yönler uygulaması (Mindfulness-Based Strengths Practice; MBSP), iki kavramın karşılıklı olarak birbirini nasıl geliştirebileceğinin üzerinde durmaktadır. İyi oluşu, problemlerle baş etmeyi ve olumlu ilişkiler geliştirmeyi destekleyen (Niemic ve Lissing, 2016) sekiz oturumda ele alınan uygulamanın ana konuları (Niemic, 2014) Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Temelli Güçlü Yönler Uygulaması’nın (BFTGYU) ana konuları

<i>Oturum</i>	<i>Ana Konu</i>
1	Bilinçli farkındalık ve otomatik pilot
2	Öne çıkan güçlü yönleriniz
3	Engeller fırsattır
4	Günlük yaşamda bilinçli farkındalığı güçlendirmek
5	İlişkilerinize değer vermek
6	Güçlü yönlerin farkındalıkla kullanımı
7	Özgünlük ve iyilik
8	Hayatla ilişkiniz

Lottman ve diğerleri (2017) ebeveynlerin ve öğretmenlerin ihtiyaçlarını gözetenek bilinçli farkındalığın ve karakter güçlerinin entegrasyonu olan BFTGYU

programını erken çocukluk eğitimcileri ve ebeveynleri için bireyselleştirilmiş bir koçluk modeli olarak uyarlamıştır. Araştırmanın amacı öğretmenlerin kendi güçlü yanlarını tanıması, iş arkadaşlarının ve öğrencilerin güçlü yanlarını tespit etmesi, bu güçlü yanları beslemesi ve ebeveynlerin çocuklarının içindeki güçlü yanları fark edip teşvik etmelerine yardımcı olma becerilerini geliştirmesidir. BFTGYU'nun bu uyarlamasında öğretmenlerin bilinçli farkındalık temelli güçlü yönler uygulamalarında kullanması için çeşitli uygulama önerilerinde bulunmaktadır.

Türkiye'de karakter güçlerine yönelik okullarda yapılan deneysel çalışmalar sınırlı sayıdadır. Ancak 2020 yılı itibarıyla Millî Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik programlarında güçlü yanların keşfedilmesi ve desteklenmesine yönelik çalışmalara yer vermiştir (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2020). Güçlü yanlara dayalı bir yaklaşım içinde öğrencilerin karakter güçlerini desteklemenin pozitif gençlik gelişimi ve okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri için gerekliliği vurgulanmaktadır (Kabakçı, 2016). Okulda karakter güçlerine yönelik bir müdahale programı çalışması yürüten Güldal ve Satan (2020), lise öğrencilerine yönelik bilinçli farkındalık temelli hazırlanan psikoeğitim programının karakter güçlerine, bilinçli farkındalık düzeylerine ve akademik başarılarına etkisini değerlendirmiştir. Sekiz haftalık bu psikoeğitim programı katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyini artırırken sebatkarlık ve öğrenmeye açıklık karakter güçlerini ise kısmen artırmıştır. Bektaş (2022) ise karakter güçlerine dayalı geliştirdiği psikoeğitim programının lise öğrencilerinin akademik yılmazlık düzeyine etkisini incelemiştir. Program bilişsel davranışçı yaklaşım benimsenerek ve yaratıcı drama tekniklerinden faydalanılarak hazırlanmıştır. Yedi hafta süren program kapsamında katılımcıların merak, öğrenme sevgisi, bakış açısı, yaratıcılık, açık fikirlilik, sebatkarlık, yaşam coşkusu ve umut karakter güçlerine ve bu karakter güçleri arasındaki ilişkilere dair farkındalık kazanması amaçlanmıştır. Çalışma bulguları, programın lise öğrencilerinin akademik yılmazlıklarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir.

GÜÇLÜ YANLARA ODAKLI EBEVEYNLİK

Güçlü yanlar, bireyin kullanmak için istek duyduğu, kendisini özgün bir şekilde ifade etmesini sağlayan ve ona enerji veren doğal kapasiteler olarak ifade edilmekte olup “bilmek” ve “kullanmak” olmak üzere iki yönü ile

kavramsallaştırılmaktadır. Kişinin güçlü yanlarının farkına varması ve tanınması “güçlü yanlar bilgisi” anlamına gelirken, “güçlü yanların kullanımı” ise kişinin güçlü yanlarını çeşitli bağlamlarda ne ölçüde kullandığını ifade etmektedir (Govindji ve Linley, 2007). Bir çocuğun benzersiz kişiliği, yetenekleri ve becerileri (yani güçlü yönleri) hakkında bilgi sahibi olmayı ve onları teşvik etmeyi içeren bir ebeveynlik tarzı “güçlü yanlara odaklı ebeveynlik” olarak ifade edilmektedir (Waters vd., 2019). Yani, çocuğun güçlü yanlarını bilmek ve bunun kullanımını desteklemek olmak üzere iki boyut birbirini tamamlamaktadır. Güçlü yanlara odaklı ebeveynlik, çocuğun zayıf olduğu alanların onarılmasına değil güçlü olduğu yönlere odaklanılmasına dayanmaktadır.

Çocuğun potansiyel sahibi olduğu alanları destekleyici ebeveynlik yaklaşımı çocuğa iki konuda önemli psikolojik katkı sağlamaktadır; iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık. İyimserlik çocuğun kendisine pozitif bir gelecek oluşturma motivasyonu veren güç; psikolojik dayanıklılık ise çocuğun düştüğü zaman kalkabilme kapasitesidir (Waters, 2017). Güçlü yanlara odaklı ebeveynlik yaklaşımı, diğer ebeveynlik tutumlarıyla kıyaslandığında çocukların ruh sağlığına ve iyi oluşuna daha çok olumlu katkıda bulunmaktadır. Olumlu duyguları artırma, karakter güçlerini geliştirme, sebatkarlığı güçlendirerek okul başarısını artırmada rol oynamaktadır (Waters vd., 2019).

Ebeveyn çocuk ilişkilerini güçlendirmeyi amaçlayan ve ruh sağlığında önleyici hizmet kapsamında yer alan evrensel ebeveynlik programları, çocuklarda belirli fiziksel veya davranışsal koşulları tedavi etmeyi hedefleyen programlar kadar yaygın değildir. Ancak tedaviden daha çok önlemeye odaklanılması uzun vadeli sosyal ve ekonomik kazanımlara yol açacaktır. “Ebeveynler Çözüm Üretiyor-EÇÜ” (Parents Building Solutions-PBS)” programı güçlü yanlara odaklı, bir kolaylaştırıcı öncülüğünde ortak tasarım (co-design) metoduyla katılımcı ebeveynlerin gündemi ve içerikleri oluşturduğu evrensel bir ebeveynlik programıdır. Program, 0–18 yaş arası çocuğu olan 6–15 ebeveyn katılımcı ile 5–6 hafta süresince grup çalışması olarak uygulanmaktadır. Bulgular, EÇÜ programının ebeveynlerde bilgi, güven ve öz yeterlikte anlamlı düzeyde artış olduğunu göstermektedir (Morris vd., 2019).

O’Byrne ve diğerleri (2022) ebeveynlere yönelik okul temelli karakter güçleri programlarının çevrimiçi uygulanmasına yönelik çalışma yürütmüştür. Elektronik ortamda sekiz sayfalık bir internet sitesi oluşturan araştırmacılar sayfalara şunları dahil etmiştir; karakter güçleri kavramının ne olduğu ve karakter

güçleri ve erdemler sınıflandırması, bu kavramla ilgili araştırma bulguları, karakter güçlerinin desteklenmesinin faydaları, çocuklarının öne çıkan güçlü yönlerini keşfetmeleri ve desteklemelerine yönelik bilgi ve uygulamalar. İnternet sitesindeki içerikler videolar, testler ve bilgilendirici yazılardan oluşturulmuştur. Programın tamamlanması yaklaşık 30 dakika sürmekte olup okul öncesi öğrencilerinin velilerine yönelik tasarlanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre çevrimiçi ebeveynlik programı, okul temelli karakter güçleri uygulamalarını daha geniş kitleler için erişilebilir ve ilgi çekici hale getirme potansiyeline sahiptir.

Türkiye’de güçlü yanlara odaklı ebeveynlik üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde program uygulamalarını ve eğitimleri içeren deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Güçlü yanlara odaklı ebeveynliğin Türkiye’deki çocuk ve ergenlerin iyi oluşu, okul aidiyeti (Arslan vd., 2022) ve okula bağlılık (Sağkal, 2019) üzerindeki rolü göz önünde bulundurulduğunda Türkiye’de bu konuda yapılacak ilişkisel ve deneysel desende yapılacak daha fazla araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Hem okullarda veliler ile hem de okul dışında farklı kurumlar aracılığı ile güçlü yanlara odaklı ebeveynlik uygulamaların etkililiğinin sınanması literatüre katkıda bulunacaktır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Karakter güçleri ahlaki olarak değerli olan olumlu kişisel özellikleri kapsamaktadır. Bu olumlu kişisel özellikler ahlaki olarak değerli olmasının yanı sıra okul ve sınıf ortamına olumlu katkı sunmakta öğrencilerin başarılarını ve iyi oluşlarını desteklemektedir (Wagner ve Ruch, 2015; Weber ve Ruch, 2011). Okulların “karakterli, ahlaki, erdemli” çocuklar yetiştirme ideali göz önünde bulundurulduğunda karakter güçleri sınıflandırması ile pozitif psikoloji yaklaşımı kapsamlı, kültürlerarası geçerliği olan bir yol sunmaktadır. Hem bu özelliklerin kazandırılması hem de bu çabaların bilimsel verilerle sınanması açısından bu sınıflandırma ve buna ait ölçme araçları oldukça faydalıdır.

Karakter güçleri temelli çalışmalarda okullarda yaygın olarak kullanılan ve öne çıkan güçlü yönler uygulaması dikkat çekmektedir (Schutte ve Malouff, 2018). Çocuklar ve gençler öne çıkan karakter güçlerini tanıyarak sahip oldukları güçlü yönlerle kolayca özdeşim kurabilmektedir. Geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak, güçlü yönlerin belirlenmesi, keşfedilmesi ve kullanılması özünde

ödüllendiricidir çünkü akademik olarak kıyaslanmaksızın tüm öğrencilerin güçlü yönleri vardır (Proctor vd., 2011). Öte yandan, müfredata bu tür pozitif psikoloji müdahalelerinin entegre edilmesiyle öğrenciler aynı sınıfın bir parçası olarak birlikte çalışacak ve öğrenecektir. Bu da öğrencilerin genellenmesinden ziyade bireysel farklılıklarının vurgulanmasını sağlamaktadır (Peterson, 2006). Yani, öğrenciler herkesin farklı güçlü ve zayıf yönleri olduğunu kabul etmeyi ve bu durumu takdir etmeyi öğrenmektedir.

Bronfenbrenner'in (1994) sosyo-ekolojik yaklaşıma göre bireyin gelişimini anlayabilmek için tüm ekolojik sistemi ele alınmalıdır. Buna göre, çocuğun gelişimi üzerinde en çok okul, aile, arkadaşlar gibi yakın çevresiyle ilişkisi etkili olmaktadır. Öte yandan, aile ve okul yönetimi, aile ve öğretmenler, öğretmenler ve okul yönetimi arasındaki etkileşimler de çocuk üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu yaklaşımla, çocuğun gelişimi bir bütün olarak ele alındığında, okul ve ailedeki güçlü yanlara odaklı yaklaşımların entegre edilmesi, iş birliği içinde çalışılması önem arz etmektedir. Güçlü yanlara odaklı okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri aileleri de sürece dahil ettiğinde ebeveynleri güçlendirerek çocuk-ebeveyn arasında olumlu ilişki gelişimini beslemekte ve böylece akademik başarıyı desteklemektedir (Sheely-Moore ve Bratton, 2010). Çocukların güçlü olduğu yanların fark edilmesi ve geliştirilmesine olanak sağlanması çocuğun ve ergenin okul hayatında önemli bir yere sahiptir (Sağkal, 2019).

Diğer yandan, öğrencilerin güçlü karakter gelişimini ve uzun vadeli iyi oluşunu teşvik etmeyi amaçlayan eğitim süreçlerini planlarken ve yürütürken karakter güçleri uygulamalarında dikkate alınması gereken hususlar bulunmaktadır. Öncelikle karakter güçleri sınıflandırmasında yer alan özelliklerin tüm kültürlerde değerli bulunduğu belirtilmektedir. Ancak güçlü yönlerin kullanımı her zaman olumlu davranışlar ya da sonuçlar doğurmayabilir. Güçlü yönlerin aşırı ya da eksik kullanımının olumsuz sonuçları olabileceği ifade edilmektedir. Örneğin alçakgönüllülük karakter gücünün aşırı kullanımı kendini küçük görmeye yol açabileceği gibi eksikliği de kibire sebep olabilir. Güçlü yönlerin dengeli kullanımı idealdir ve etkilidir (Rashid ve Seligman, 2018). Ayrıca her karakter gücü her kültürde aynı düzeyde değer görmemektedir. Uygulamaların planlanmasında ve yürütülmesinde kültüre duyarlı olunması çalışmaların etkililiği açısından önemlidir (Lavy, 2020).

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, tüm okula yönelik kapsayıcı bir program uygulaması ile karşılaşmamıştır. Okuldaki tüm öğrencilerin dahil

edileceği karakter güçleri çalışmaları hem öğrencilere hem okul iklimine olumlu katkı sunacaktır. Öğrenci ve öğretmenlerin yanı sıra ebeveynlerin de bu programlara dahil olması, kendi çocuklarının karakter güçlerini tanıması, keşfetmesi ve kullanımı için desteklemesi öğrencilerin gelişimi, psikolojik sağlığı ve genel iyilik hali için bütüncül bir yaklaşım sunacaktır. Öte yandan, okullarda öğrencilerin karakter güçlerinin keşfedilmesine yönelik çeşitli sınıf içi uygulamalar da yapılabilir. Öğretmenlerin yaratıcılıkları desteklenerek kendi etkinliklerini geliştirmeleri teşvik edilebileceği gibi öğrencilerin karakter güçlerini keşfetmesi ve kullanması için bulmaca, yap boz, küpler gibi çeşitli oyunculardan; sessiz sinema, isim-şehir gibi çeşitli oyunlardan; kâğıt kalem etkinliklerinden (güçlü yönler kartı, senaryosu, ağacı, takvimi gibi), filmlerden (Demir ve Murat, 2021) ve edebi eserlerden (Işık vd., 2019) faydalanılabilir. Karakter güçleri uygulamaları her yaşta öğrenciyle uygulanabilir çalışmalardır (Park ve Peterson, 2009b).

Türkiye’de okullarda yürütülecek karakter güçleri temelli uygulamalar için fark et-keşfet-uygula (aware-explore-apply) modeli kullanılabilir (Niemiec, 2018). İlk aşama olan “fark etme” öğrencinin kendi güçlü yönlerini tanıması, 24 karakter gücünün ne olduğunu öğrenmesi ve güçlü yönlerine dair farkındalık kazanmasını içerir. Ebeveynler için de hem kendi güçlü yönlerini hem çocuklarının güçlü yönlerini fark etmesi ilk aşamadır. Bunun için VIA Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Envanterleri kullanılabilir, öne çıkan güçlü yönler profili tespit edilebilir. İkinci aşama ise “keşfetme”dir. Bu aşama karakter güçlerini, özellikle öne çıkan güçlü yönleri geçmiş başarılar, ilişkiler, en mutlu olunan zamanlar ve büyük zorluklarla karşılaşıldığı zamanlarla ilişkilendirmeyi içermektedir. Bu aşamada öğrenci karakter güçlerinin kendisini nasıl şekillendirdiğini ve onun için önemli olan şeylerin bir parçası olduğunu anlamaya çalışır. Keşfetme aşamasında öğrenci güçlü yönleri hakkında başkalarının görüşlerine başvurabilir, kendi üzerine düşünebilir, günlük tutabilir, çeşitli durumlarda kendisini ve başkalarını gözlemleyebilir. Son olarak “uygulama” aşaması ise eylem planlamasını içerir. Bu aşamada öğrenci güçlü yönleri etrafında somut hedefler belirleyerek güçlü yönlerini yaşamının rutin bir parçası haline getirir. Öğrenci güçlü yönleri üzerine düşündükten ve konuştuğundan sonra bu aşamada davranışa odaklanır. Bu model hem öğretmenlerin hem ebeveynlerin uygulaması için kolay ve kullanışlı olabilir.

Sonuç olarak, karakter güçleri temelli müdahaleler okul rehberlik ve psikolojik danışma servisleri tarafından hem bireysel psikolojik danışma uygulamalarında hem grup çalışmalarında hem de okulun tamamına yönelik kapsamlı müfredat

programlarının hazırlanıp uygulanmasında yararlanılabilecek, öğrencilerin iyi oluşunu destekleyen uygulamalardır. Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde (2020) okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amaçları arasında kendini tanıyan, var olan yönleriyle kendini kabul eden ve geliştiren bireyler yetiştirilmesi ve bireylerin iyilik hallerinin desteklenmesi yer almaktadır. Bu amaçlar göz önünde bulundurulduğunda karakter güçleri ve erdemler sınıflandırması bir çerçeve sunarken (Işık, 2020) bu çalışmada yer verilen örnek çalışmalar da okullarda yapılabilecek çalışmalarla ilgili kanıta dayalı uygulamalar sunmaktadır. Türkiye'de halihazırdaki sınıf rehberlik programlarının karakter güçlerinin keşfedilmesi ve gelişiminin desteklenmesi misyonu bulunmaktadır (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Sınıf Rehberlik Programı, 2020). Bu amaçla öğrencilerin karakter güçlerini fark etmesi ve yaşamıyla ilişkilendirmesine yönelik kazanımlar ilkokuldan itibaren sınıf rehberlik programlarında yer almaktadır. Bu kazanımların desteklenmesi amacıyla okul psikolojik danışmanları ebeveynleri de sürece dahil ederek öğrencilerin sosyal duygusal gelişimini bir bütün olarak destekleyebilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, G., Burke, J., & Majercakova Albertova, S. (2022). Strength-based parenting and social-emotional wellbeing in Turkish young people: does school belonging matter? *Educational and Developmental Psychologist*, 39(2), 161–170. <https://doi.org/10.1080/20590776.2021.2023494>
- Baer, R. (2015). Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective. *Mindfulness*, 6, 956–969. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0419-2>
- Bektaş, C. (2022). *Karakter güçlerine dayalı akademik yılmazlık psiko eğitim programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *Readings on the Development of Children*, 2(1), 37–43.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. E. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Clonan, S. M., Chafouleas, S. M., McDougal, J. L., & Riley-Tillman, T. C. (2004). Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools*, 41(1), 101–110. <https://doi.org/10.1002/pits.10142>
- Coppley, J., & Niemiec, R. M. (2021). Character strengths interventions in education systems. In M. L. Kern & M. L. Wehmeyer (Ed.), *The palgrave handbook of positive education* (pp. 395–420). Springer International Publishing.
- Demir, R., & Murat, M. (2021). Öğrencilerin güçlü yönlerinin/karakter güçlerinin keşfedilmesine yönelik sınıf içi uygulama önerileri. *Humanistic Perspective*, 3(3), 737–752. <https://doi.org/10.47793/hp.957527>
- Dünya Sağlık Örgütü (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report)*. Geneva. https://personalevolutionllc.com/wp-content/uploads/2021/03/MH_Promotion_Book.pdf
- Forster, J. (1991). Facilitating positive changes in self-constructions. *Journal of Constructivist Psychology*, 4(3), 281–292. <https://doi.org/10.1080/08936039108406120>
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (2014). *Handbook of positive psychology in schools*. Routledge.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Galassi, J. P., & Akos, P. (2017). *Strengths-based school counseling: Promoting student development and achievement*. Routledge.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 143–153.
- Güldal, Ş., & Satan, A. (2020). The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. *Current Psychology*, 41, 6608–6619. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01153-w>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (Çev. Ed. T. Doğan). Nobel.
- Işık, Ş. (Ed.). (2020). *Karakter güçleri ve erdemler*. Pegem.

- Işık, Ş., Kılıç, S., Üzbe Atalay, N., Terzi İlhan, S., & Kaynak, Ü. (2019). İlkokul ve ortaokul öğrencileri için önerilen 100 Temel Eserde karakter güçlerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 839–859. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018045432>
- Kabakçı, Ö. F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 25–40.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. Hyperion.
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 573–596. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Linkins, M., Niemiec, R. M., Gillham, J., & Mayerson, D. (2015). Through the lens of strength: A framework for educating the heart. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 64–68. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888581>
- Lottman, T. J., Zawaly, S., & Niemiec, R. (2017). Well-being and well-doing: Bringing mindfulness and character strengths to the early childhood classroom and home. In C. Proctor (Ed.), *Positive psychology interventions in practice* (pp. 83–105). Springer International Publishing.
- Morris, H., O'Connor, A., Cummins, J., Valentine, C., Dwyer, A., Goodyear, M., & Skouteris, H. (2019). A pilot efficacy study of Parents Building Solutions: A universal parenting program using co-design and strength-based approaches. *Children and Youth Services Review*, 105, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104447>
- Niemiec, R.M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. M. & Lissing, J. (2016). Mindfulness-based strengths practice (MBSP) for enhancing well-being, managing problems, and boosting positive relationships. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology* (pp. 15–36). Routledge.
- O'Byrne, R., Thompson, R., Friedmann, J. S., & Lumley, M. N. (2022). Parent engagement with an online, school-based, character strengths promotion program. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00072-4>
- 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(6), 891–909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N., & Peterson, C. (2009a). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1–10. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., & Peterson, C. (2009b). Strengths of character in schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 83–94). Routledge.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E. P. (2005). Assessment of character strengths. In G. P. Koocher, J. C. Norcross, & S. S. Hill III (Eds.), *Psychologists' desk reference* (pp. 93–98). Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377–388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. Oxford University Press.
- Sağkal, A. S. (2019). Direct and indirect effects of strength-based parenting on adolescents' school outcomes: Exploring the role of mental toughness. *Journal of Adolescence*, 76, 20–29. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.001>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Sheely-Moore, A. I., & Bratton, S. C. (2010). A strengths-based parenting intervention with low-income African American families. *Professional School Counseling*, 13(3), 175–183. <https://doi.org/10.1177/2156759X1001300305>
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). *T.C. Milli Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik program (Okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim/lise)*. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_07/17143025_SINIF_REHBERLY_K_PROGRAMI_2020.pdf
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği. (2020). T.C. Resmi Gazete (31213, 14 Ağustos 2020).
- 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. <https://doi.org/10.1002/pits.10148>
- Vuorinen, K. (2022). *Character strength interventions: Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Helsinki. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/342389/vuorinen_kaisa_dissertation_2022.pdf?sequence=3
- Waters, L. (2017). *The strength switch: How the new science of strength-based parenting can help your child and your teen to flourish*. Penguin.
- Waters, L. E., Loton, D., & Jach, H. K. (2019). Does strength-based parenting predict academic achievement? The mediating effects of perseverance and engagement. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1121–1140. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9983-1>
- Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6, 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>

- Weber, M., & Ruch, W. (2011). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? *Child Indicators Research*, 5, 317–334. <https://doi.org/10.1007/s12187-011-9128-0>
- White, M. A., & Waters, L. E. (2015). A case study of ‘The Good School’: Examples of the use of Peterson’s strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69–76. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920408>

Yazar Hakkında / About Author

Yazar.

Şeyma Güldal. (Yazışmadan sorumlu yazar). Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, İstanbul, Türkiye. E-posta: sguldal@29mayis.edu.tr

Author.

Şeyma Güldal. Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul 29 Mayıs University, İstanbul, Türkiye. E-mail: sguldal@29mayis.edu.tr


Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.
No conflict of interest was reported by the author.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.
No funding has been received.

ORCID

Şeyma Güldal  <https://orcid.org/000-0002-6590-9122>

Extended Abstract

Character Strengths Interventions in Schools: The Place and Importance of Applications for Students and Parents

Introduction: Positive psychology is a field that studies human flourishing, including positive emotions, positive relationships, engagement, meaning and achievements in life, and focuses on promoting the well-being potential of individuals and groups. Character strengths and virtues are the main field of study of positive psychology. With the Virtues in Action (VIA) Character Strengths and Virtues Classification, good personal/character traits have been defined and a conceptual framework has been created for systematic scientific research on good character. The VIA Classification identifies 24 universally valued character strengths and organizes them under six broad virtues. Six virtues include wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence, and under these virtues 24-character strengths are creativity, curiosity, open-mindedness, love of learning, perspective, honesty, bravery, perseverance, zest, kindness, love, social intelligence, fairness, leadership, teamwork, forgiveness, modesty, prudence, self-regulation, appreciation of beauty, gratitude, hope, humor, and spirituality.

Character Strengths-based Practices in Schools & Strength-based Parenting: Intervention studies are carried out in schools to discover and support character strengths. While character strengths are morally valuable, they contribute positively to the school environment and support students' academic success and well-being. Research shows that character strengths could be developed through practice and encouragement, thereby increasing well-being. In addition to the character strength interventions implemented in schools, strength-based parenting is a parenting style that includes learning about the child's strengths and encouraging them to use it. Thus, it is essential to focus on the strengths of the child, not the repair of the weaknesses.

The signature strengths use, which is widely used in studies based on character strengths, draws attention (Schutte & Malouff, 2018). By recognizing their signature character strengths, children and young people can easily identify with the strengths they naturally have. Unlike traditional approaches, identifying, discovering, and using strengths are intrinsically rewarding because all students have strengths, regardless of academic comparison (Proctor et al., 2011). On the other hand, by integrating such positive psychology interventions into the curriculum, students will naturally work and learn together as part of the same classroom. This ensures that students' individual differences

are emphasized rather than generalized (Peterson, 2006). That is, students learn to accept and appreciate that everyone has different strengths and weaknesses.

Discussion & Conclusion: According to Bronfenbrenner's (1994) socio-ecological approach, the entire ecological system should be considered in order to understand the development of the individual. Accordingly, the child's relationship with his/her immediate environment, such as school, family, and friends, is most influential on his/her development. On the other hand, the interactions between family and school management, family and teachers, teachers and school management also have an impact on the child in the system. With this approach, when the development of the child is considered as a whole, it is important to integrate approaches focused on strengths in school and family, and to work in cooperation. When strength-focused school counseling and guidance services involve families in the process, they strengthen parents, nurturing the development of a positive relationship between the child and the parent, and thus support academic success (Sheely-Moore & Bratton, 2010). Recognizing the strengths of children and enabling them to be developed has an important place in the school life of children and adolescents (Sağkal, 2019).

On the other hand, there are issues to consider while planning and conducting character strengths interventions in educational settings. First of all, the features included in the classification of character strengths are valuable in all cultures. However, the use of strengths may not always lead to positive behaviors or results. It is stated that excessive or underuse of strengths can have negative consequences. For example, the excessive use of the strength of humility can lead to self-contempt, and the lack of it can lead to arrogance. Balanced use of strengths is ideal and effective (Rashid & Seligman, 2018). In addition, not every character strength is valued at the same level in every culture. Being sensitive to culture in the planning and execution of practices is important for the effectiveness of the studies (Lavy, 2020).