

# AHİCE PSİKOLOJİ



AHİ EVREN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ OKUL DERGİSİ

SAYI:9

BÜLTEN TARİHİ 2023



HAZIRLAYANLAR: Fatıma Zehra GÜVEN-Fatma Nur KATIKSIZ

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK

# AHİCE



3

**Psikolojik Danışma Nedir?**

4

**Psikolojik Danışma Ne Değildir?**

5

**Psikolojik Sağlamlık**

7

**Etkili İletişim Becerileri Nelerdir ve Nasıl Geliştirilir?**

11

**Ebeveyn Tutumları**

14

**Mindfuness**

18

**Pozitiif Psikoloji**

# PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?



## PSİKOLOJİK DANIŞMA NEDİR?

Psikolojik danışma, bireyin kendini anlaması, farkındalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çözüm yolları üretmesi, kararlar alması, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı iletişim halinde olması kendini geliştirmesi için uzman kişiler tarafından profesyonel bir yardım sürecidir. Bu yardım hizmetini verene psikolojik danışman , yardım hizmetini alana danışan denilmektedir.

Psikolojik danışma bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları durumlarla ilgili uyum sorunlarıyla baş etmelerine yardım eden bir süreçtir. Bu açıdan bakıldığında da psikolojik danışma almak isteyen bireyler "hasta" değildir. Toplumumuzun bu yardım sürecine olumsuz bakış açısının aksine danışma süreci "normal" bireylerin günlük yaşamdaki sorunlarıyla ilgilenir. Yaşamlarında meydana gelen değişimlerle baş edemeyen uyum sağlayamayan bireylerin yardım alması doğal bir durumdur.

Psikolojik danışma süreci koşulsuz kabul ve saygıyla birlikte empatiye dayalı bir süreçtir. Danışanın genel görünüşü, öğrenim düzeyin, yaşı, cinsiyeti , ırkı, ekonomik durumu gibi özelliklerine bakılmadan önyargısız , danışanın olduğu gibi kabul edilen bir süreçtir. Yani danışma sürecinde danışan olduğu gibi kabul edilerek empatiyle yaklaşılmaktadır. Diğer bir önemli durum ise danışma sürecinde gizlilik esastır. Danışanın anlattığı konular süreç içerisinde danışman ve danışan arasında bazı haller dışında üçüncü şahısların bilgi alamadığı bir süreçtir.

## PSİKOLOJİK DANIŞMA NE DEĞİLDİR?

Psikolojik danışmanlık sorunlu insanların “düzeltildiği” bir hasta-sağlıklı kişi buluşması değildir (zira gerçek hayatta da hasta ve sağlıklı kişi ayrımı bu kadar net değildir).

Psikolojik danışmanlık, ruh sağlığı uzmanının her şeyi bildiği, sürekli öğüt verdiği ya da anlıyorum kelimesinden başka bir şey söylemeyerek sadece dinlediği, danışanın pasif kaldığı zamanı belirli görüşmeler değildir.

Psikolojik danışmanlık, sadece ruhsal zorluklar yaşayan insanlar için değildir (insan hayatındaki sorunlar genellikle çok etmenli karmaşık durumlardır).

Tüm sorunları kısa sürede çözecek, her şartta ve herkes için işe yarayacak bir tedavi maalesef daha icat edilmedi. Aslında psikolojik danışmanlığın böyle bir misyonu da yok, çünkü psikolojik danışmanlık sihirli bir değnek değildir.

Psikolojik danışmanlık, her seansta mutlu olma ve rahatlama sözü de vermez.

Yaşanan ruhsal büyümenin sancısıyla birlikte bazen acı çekmek, bazen öfkelenmek, bazense hayal kırıklıkları yaşamak sürecin doğal parçalarıdır. Psikolojik danışmanlık insanlara gül bahçesi vaat etmez.





# Psikolojik Sağlamlık

Doğayla temas halinde kalın.

Becerilerinizi gözden geçirin

Maneviyatınızı güçlendirin.

Deneyimlerinizi zenginleştirin

Mükemmeliyetçi olmayı bırakın

. Bağlantı halinde kalın, bağ  
kurun

Beden sağlığınıza ilgilenin.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (YILMAZLIK) NEDİR?

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilgilidir.

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

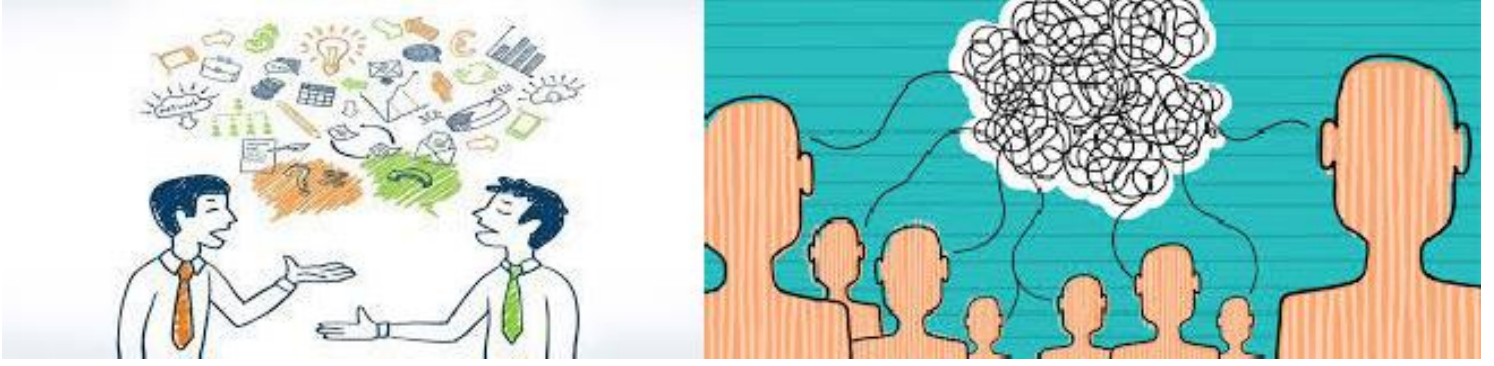
Psikolojik sağlamlık düzeyini oluşturan kapasitelerin kaynakların kullanımını birey için yaşama yeniden tutunmayı içerebildiği gibi, kendine özgü mucizevi bir büyüme ve gelişmeyi de beraberinde getirir. Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamlaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlık düzeylerini geliştirirler. Bir insanın dayanıklılığını kendini toparlayabilme, onarabilme gücünü belirleyen şey genetik, kişisel geçmiş ve çevrenin ortak etkileşimiyle belirlenir. Bilimsel araştırmalar genetik bir öneme sahip olduğunu diğerlerine oranla daha küçük olduğunu öne sürmektedir.



## Etkili İletişim Becerileri Nelerdir ve Nasıl Geliştirilir?

Etkili iletişim becerileri kişinin sosyal, bireysel ve mesleki kazanımlarını ve gelişimini destekler. İletişim becerilerindeki yapıcı tutum kişinin kişisel ve mesleki hayatında karşılaştığı problemlerle daha kolay baş etmesini sağlar. Yanlış anlaşılmalara, iletişim kazalarını önler. İkili ilişkilerin, ekip ruhunun gelişmesini destekler. Aile ilişkilerinden, sosyal yaşama ve mesleki başarıya kadar birden fazla alanda kişiye kazanç sağlar.

İyi bir dinleyici olmak, sözlü mesajlar kadar sözsüz mesajlara da bakmak etkili iletişim becerileri kazandırıyor. Empatik iletişim kurmak, iletişimde olumlu kelimeleri kullanmak, yapıcı geribildirim vermekte iletişimin kalitesini artırıyor. Etkili iletişim için sen dilinden ziyade ben diline odaklanmakta iletişimin seyrini olumlu etkiliyor.



İletişim, kişilerin birbirlerine (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) duygu ve düşünceleri aktardıkları süreçtir.

Çocuğuyla güçlü iletişim kurmanın birinci basamağı, onun duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul etmek ve dinlemektir. Dinleme, etkin dinleme (katılımla dinleme), pasif dinleme (edilgin dinleme), kapı aralayıcı mesajlarla dinleme şeklinde olur.

Pasif (edilgin) dinleme herhangi bir yorum katılmadan, jest ve mimiklerle çocuğunuzun dinlediğınızı hissettirmeniz şeklindedir.

Etkin dinleme (katılımlı), söylediğı sözleri açarak tekrar etmek ve kendi çözümlerini bulmasında yardımcı olmak şeklindedir.





### “Ben sen dili” ne demektir?

Ben dili, bireyin karşılaştığı davranış ve durum karşısında bireysel tepkisini, kendi duygu ve düşüncelerini açıklayan ifade şeklidir. Kendimizi “ben”li cümlelerle anlattığımız zaman karşıımızdaki incitmemiş, fakat kendi mesajlarımızı da vermiş oluruz.

“Sen” dili suçlama içerir ve karşıımızdaki kişi doğal bir savunmaya geçer. Dolayısıyla sonuç anlaşılama, tartışma, kavgaya kadar gidebilir. Sen ve ben diline örnek vermek gerekirse;

- Sen dili: Ör. Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun!

- Ben dili: Ör. Senin bu davranışın beni incitti, üzüldüm!

Şeklinde ifade edilebilir



Çocuklarımızla iletişimi engelleyici etmenler nelerdir?

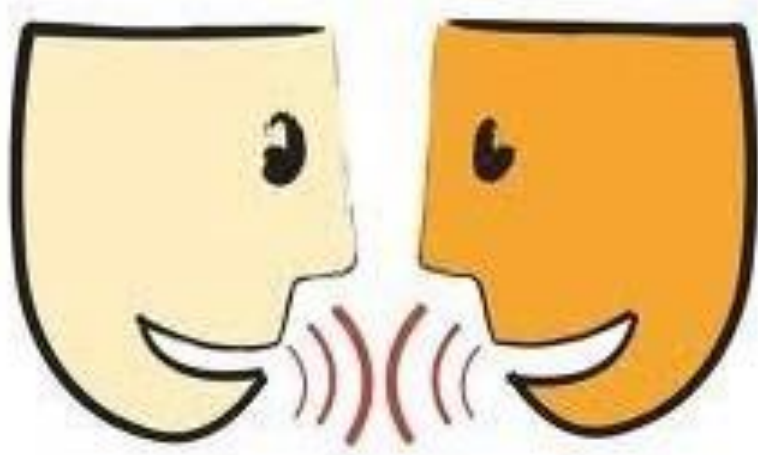
- Öğüt vermek, çözüm getirmek, kendi düşüncelerimizle yönlendirmek.

- Yargılamak, eleştirmek, kıyaslamak.

- Sürekli sorular sormak, incelemek.

- Teselli vermek veya çocuğunuzun anlatmaya çalıştığı konuyu değiştirmek.

- Etiketlemek, tahlil etmek.



Çocuğunuzla başarılı iletişim kurmak için neler yapmalısınız?

Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlayın (empati)

- Çocuğunuza saygı duyun.

Gerçekçi ve doğal davranın.

- Onu dinleyin.

Onunla göz teması kurun.

Dokunsal teması artırın.

- Nerede, ne zaman, nasıl, ne söyleyeceğinizi iyi belirleyin.

- Akıcı, sade bir dil kullanmaya çalışın.

- Size güvenebileceğini hissettirin.

# EBEVEYN TUTUMLARI



## *Ebeveyn Tutumları Ve Etkileri*

Çocuğun kişilik özelliğinin belirlenmesinde, sorun çözme becerilerinin gelişiminde ve çevresiyle etkileşiminde anne babanın tutumu büyük öneme sahiptir. Çocuk anne baba tutumlarına ve gelen geri bildirimleri taklit ederek davranış becerileri geliştirir. Temel anne baba tutum modelleri ise aşağıdaki sıralanabilir

### Demokratik Anne Baba Tutumu

Anne baba çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanısıra çocuğuna sevgi de göstermektedir. Bu tutumu benimseyen ailelerde çocuğa eşit koşullar sağlanmakta, karar alırken çocuğunda fikri alınmaktadır. Çocuğun yaşına göre sorumluluk verilmektedir. Aile çocuğun yeteneklerini açığa çıkarmasına fırsat tanımaktadır. Demokratik ailenin katı kuralları yoktur, bazı sınırlar koyara, prensipleri vardır. Başarılar ödüllendirilir, başarısızlıklar cezalandırılmaz. Demokratik bir aile ortamında yetişen çocuklar, rahat, bağımsız, kendisini ifade edebilen, girişimci, sorumluluk alabilen, temel güven duygusu gelişmiş kişilerdir.

### Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumu

Aşırı koruyucu anne baba tutumunu benimseyen ebeveyn çocuğuna müdahaleci yaklaşır ve çocuğunu sürekli kontrol eder. Çocuk, sürekli anne babası tarafından engellemelerle karşılaşır. Anne baba, çocuğun kendini tanımasına, geliştirmesine fırsat vermez. Çocuk, anne babaya bağımlı olur, tek başına hareket etmekten korkar. Bu durum sıklıkla anne çocuk arasındaki ilişkide görülmektedir. Annenin kendisini yalnız hissetmesinden kaynaklanmaktadır. Bu çocuklar ileriki yaşamlarında bağımsız davranmakta, yeteneklerini açığa çıkarıp kendisini gerçekleştirmekte sorun yaşayabilirler. Bu tutumu benimseyen anne çocuğun bireyselleşme çabasını engellemektedir. Aileden ayrılmasının anne babayı üzeceği, telkinin verilmesi de ayrılıp gitmeyi zorlaştırmakta ve suçluluk yaratmaktadır. Ailenin bu tutumu ergenin bağımsız olabilmesini, kendini gerçekleştirmesini engellemektedir.

# EBEVEYN TUTUMLARI



## *Ebeveyn Tutumları Ve Etkileri*

### Aşırı Baskıcı Anne Baba Tutumu

Aşırı baskıcı tutumu benimseyen ebeveyn çocuğuna sürekli baskı uygular. Çocuğun kişiliğini hiçe sayarlar. Çocuk kendilerine itaat etmediğinde çocuğa fiziksel şiddet uygular, baskı gösterir, suçlar veya cezalandırırlar. Yapılan araştırmalar, aşırı baskı ve disiplin ile büyüyen çocukların kendilerine güvenmediklerini ortaya koymaktadır. Ergenlerde ise, baskıcı bir tutumla karşılaşan ergen, aşırı hassas, başkasının etkisinde kalan, girişimci olmayan, pasif özellikler gösterebilir.

### Çocuk Merkezli Tutum

Çocuk merkezli tutumu benimseyen ebeveyn çocuğun her dediğini yapar, çocuğun istekleri ebeveyn için emir niteliği taşımaktadır. Anne baba çocuğuna boyun eğip onun egemenliğini kabul eder. Her istediği olan çocuk, okul gibi bir ortama girdiğinde uyum konusunda güçlük yaşayabilir ve kurallar karşısında zorlanabilir. Bu tutumun ergenlik dönemine yansımalarında ise, ergen bencil, her isteğinin hemen yerine getirilmesini isteyen bundan zevk alan, paylaşmayı bilemeyen, çevresi ile ilişki kurmakta güçlük yaşayan bir kişi haline gelebilir.

# EBEVEYN TUTUMLARI



## *Ebeveyn Tutumları Ve Etkileri*

### **İlgisiz ve Kayıtsız Tutum**

Anne baba tarafından çocuğun dışlanması ve yalnız bırakılmasıdır. Dışlanan, yalnız bırakılan çocuk da saldırganlık eğilimleri gözlenebilir.

### **Dengesiz ve Kararsız Tutum**

Anne baba tutarsız davranmaktadır. Birinin "evet" dediğine diğeri "hayır" demektedir. Ebeveyn den birinin koyduğu kuralı diğerebeveyn ihlal eder. Çocuğun yanında anne baba arasında bir çatışma yaşanır. Bu durumda çocukta iç çatışmaların gelişmesine neden olabilir.

### **Güven Verici, Destekleyici, Hoşgörülü Tutum**

Anne babanın çocuğu desteklemesi, arzu ve isteklerini gerçekleştirmesine izin vermesi bunun yanısıra bazı kısıtlamaları da koyması anlamına gelmektedir. Anne babanın hoşgörülü tutumu, kendine güvenen bir birey olmasına yardım eder. Sevgi ve hoşgörü ile büyüyen çocuk, yeteneklerinin farkına varır ve kendini geliştirir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, işbirliğine hazır, dengeli, mutlu ve arkadaş canlısı özellikler gösterir.

# MINDFULNESS (Bilinçli Farkındalık)

Mindfulness– Bilinçli Farkındalık, şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve tüm bu fark edilenleri nezaketle, yargılarımızın farkında olarak kabul etmeyi içerir.

Bilinçli farkındalık sadece şimdiki anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir ve anlaşılması gereken iki boyutu vardır. İlk boyut mevcut an içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimiz. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz çünkü sadece algılamak, dikkatten ibarettir; bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır.



Bilinçli farkındalık sadece şimdiki anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir ve anlaşılması gereken iki boyutu vardır. İlk boyut mevcut an içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimiz. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz çünkü sadece algılamak, dikkatten ibarettir; bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır.



# MINDFULNESS

**Mindfulness bir gevşeme tekniği değildir.**

Mindfulness egzersizlerinin pek çoğu amaçları bu olmasa da sonuç olarak vücutta rahatlama gevşeme yaratır. Egzersizler stres seviyemizi düşürmemize yardımcı olsa da bu egzersizlerin amacı dikkat geliştirmek olduğundan bir gevşeme tekniği olarak kullanıldığında asıl faydası azalır.

**Mindfulness bir olumlama tekniği değildir.**

Mindfulness kavramının temeli, olanı olduğu gibi görmektir. Bu yüzden olanı olduğundan farklı göstermek, hayat hep çok iyiymiş gibi davranmak kişinin kendisini var olan gerçekliğin dışında bir şeye ikna etme çalışması değildir.

**Mindfulness hiçbir şey düşünmeme değildir**

Zihnimizden gün içinde ortalama 50-60 bin düşünce geçer. Mindfulness tekniğinde bu düşünceleri tıpkı bulutları izler gibi tarafsız ve yargısız olarak izleriz. Düşünceleri bir otobanda ilerleyen arabalara benzetirsek, mindfulness yolu trafiğe kapamak değil, gelip geçen arabalarla savrulmadan izlemek olarak nitelendirebiliriz. Bu yüzden mindfulness yaparken amacımız düşünceleri durdurmaya çalışmak değil, onları sakince izleme antrenmanı yapmaktır.



# MINDFULNESS

**Mindfulness bedensel farkındalığı artırmaktır.**

Mindfulness çalışmalarının çoğu bedensel farkındalık üzerine yapılır. Buradaki amaç modern dünyada gittikçe zayıflayan zihin vücut bağlantısını yeniden kurmak ve vücudumuzun bizimle kurduğu sessiz iletişimi güçlendirmektir.

**Mindfulness duyguları onlara kapılmadan fark etmektir.**

Mindfulness egzersizlerinin önemli bir kısmı da duygular üstünde yapılır. Tıpkı duman dedektörünün bize yangından önce sinyal verip zaman kazandırması gibi, mindfulness becerimizi güçlendirdikçe duygu fırtınasına kapılmadan durumu yönetebilecek zamanı bulmamızda bize yardımcı olur.

**Mindfulness hayatı sadeleştirmeyi kolaylaştırır.**

Mindfulness'in hayatımıza getireceği faydalardan biri de davranışlarımızı daha net görmek olacaktır. Mindfulness becerimiz geliştikçe bize ve dünyaya faydası olmayan alışkanlıkları ve onları bize hatırlatan tetikleyicileri görmemiz kolaylaşır. Bunları azaltıp azaltmamak ise bir seçime dönüşür.





# MINDFULNESS

## **Mindfulness doğayla ahenk içinde olmaktır.**

Doğa sürekli değişir. Biz de öyle. Vücudumuz, duygular ve düşüncelerimiz sürekli bir devinim içerisinde. Mindfulness bu değişime direnç gösteren düşünce kalıplarımızı görmeyi ve onlardan serbest kalmayı öğretir. Bu beceri bize daha dinamik ve daha az stresli bir hayatın kapılarını açar.

## **Mindfulness geçmiş ya da gelecekte değil şimdiki zamanda yaşamaktır**

Gelecek ile ilgili planlar yaparız. Geçmiş ile ilgili olayları hatırlarız. Bunların hepsini ise şimdiki zamanda yaparız. Bazen gelecek ve geçmiş ile ilgili zihinsel aktivitelerimiz tüm zamanımızı doldurur. Bu da hayattan keyif alabileceğimiz şimdiki zaman aktivitelerine yeterince zaman kalmamasına sebep olur. Mindfulness gelecek ve geçmişte gezinmeyi fazlaca seven zihnimizi şimdiki zamana odaklamayı kolaylaştırır. Bu beceri de mutluluk seviyemizi ve dolayısıyla hayat kalitemiz artırmamıza destek olur.

## **Mindfulness ezbere yaşamayı bıraktır.**

Bazen işten eve arabayla dönerken vücudumuz direksiyonda olsa da kafamız bambaşka yerlerde olur. Peki kafamız başka yerdeyken arabayı kim kullanır? Daha önce pek çok kez yaptığımız bu ve benzeri pek çok durumda zihnimizin ezbere davranışlarına "Otomatik pilot" denir. Otomatik pilot modundayken ezbere araba kullanır, dikkatsizce yemek yer, özensizce karşımızdaki kişiyi dinlemiş gibi yaparız. Bu da hayat kalitemizi önemli ölçüde etkiler. Mindfulness becerisi otomatik pilottan çıkma becerisidir. Bu yüzden bu beceri geliştikçe ezbere davranışlar azalır, yediğimiz yemekten keyif almaya, duyduğumuzu anlamaya başlarız.



# POZİTİF PSİKOLOJİ

AHİ EVREN KIZ ANADOLU  
İMAM HATİP LİSESİ



## **Pozitif Psikoloji Nedir? Neden Önemlidir?**

Mutluluğu nasıl yakalayacağız? Mutluluk kazanılır mı, yoksa aslında insanın kendisinde mi var? Mutluluğu küçük şeylerde bulmak mümkün mü yoksa büyük şeylerde mi aramalıyız mutluluğu? Her insanın aklına gelen tüm bu sorular, aslında bakış açılarımızla ilgili. Beklentilerimiz, yaşamdaki tecrübelerimiz, insanlar ile paylaşımlarımız... Bunların hepsi bu sorulara yanıtlarımızı biçimlendiriyor.

Peki, yaşadığımız dünyada salgın hastalıklardan doğa olaylarına birçok felaket varken; insan nüfusunun çok büyük bir kısmı açlık ve savaşlarla uğraşırken; gündelik hayatın rutine binmiş zorlukları herkese ağır gelirken nasıl mutlu olacağız? Bunu sağlayan bir bilim dalı var: Pozitif Psikoloji

# Pozitif Psikoloji Nedir? Neden Önemlidir?



Pozitif Psikoloji Nedir?

İnsanların olumlu karakter özelliklerini, güçlü yanlarını ve erdemlerini merkeze alan; hayatı daha doyurucu kılmaya yönlendiren; onların mutluluk arayışlarına katkıda bulunmaya yönelik bir bilim dalı olarak Pozitif Psikoloji, hem bireylerin tek tek hem de bireylerden meydana gelen toplumların tümünün başarılı olmalarını sağlayacak etkenleri belirleyip geliştirmeyi hedefler.

Psikoloji eksiği sıfıra getirir. Hastalıkları negatif olarak değerlendirirsek, onları iyileştiren psikoloji insanı normal haline getirir yani eksiği sıfır yapar. Pozitif psikoloji ise insanı artı hale taşır. İyilik halini arttırmayı, mutluluğu çoğaltmayı hedefler. Sağlıklı bir insanın yaşam kalitesini arttırmayı amaçlar.



# Pozitif Psikoloji Nedir? Neden Önemlidir?



Pozitif Psikoloji Neden Önemlidir?  
Her şeyden önce Pozitif Psikolojinin Polyannacılıktan farklı bir şey olduğunu fark etmek gerekiyor. Polyannacılık yaşanılan hayatta olumsuz hiçbir şeyi görmemek, her şeye olumlu bakmaktır. Halbuki Pozitif Psikoloji yaşanılanların olumlu ve olumsuz tüm yönlerini görmek, olumsuzla mücadele edip, olumluya odaklanmayı hedeflemektedir.

Psikoloji, insan davranışlarını anlamaya odaklanır, ancak çabasının çoğu ruhsal bozuklukların anlaşılması ve bunların tedavi edilmesi üzerinedir. Herhangi bir ruhsal sorunu olmayan insanlarınsa her zaman mutlu bir yaşam sürdürdüklerini söylemek mümkün değildir. Mutlu ya da mutsuz olmayan insanların, yaşam kalitelerini arttırmak ve daha yüksek düzeyde doyum alabilmelerine yardımcı olabilmek için pozitif psikolojinin araştırma, çalışma ve önerilerine ihtiyaç vardır. İnsanın güçlü ve olumlu yönlerinin keşfetmesi ve pozitif psikoloji ile bunlara odaklanması bireyler ile birlikte aileyi, toplumu ve tüm insanlığı da etkileyecektir.