

UMUT PSİKOTERAPİSİ II

DÖNÜŞÜMÜN PSİKOLOJİSİ:
KENDİ İÇİNDE VE DIŞINDA ARAYIŞ

Prof. Dr. Yener ÖZEN



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-399-906-3	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Dönüşümün Psikolojisi: Kendi İçinde ve Dışında Arayış	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazar Yener ÖZEN ORCID iD: 0000-0003-1147-0246	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Bisac Code PSY020000
	DOI 10.37609/akya.3138

Kütüphane Kimlik Kartı

Özen, Yener

Umut Psikoterapisi Serisi II : Dönüşümün Psikolojisi: Kendi İçinde ve Dışında Arayış /
Yener Özen.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

193 s. : 135x210 mm.

Kaynakça ve Ekler var.

ISBN 9786253999063

1. Psikoloji.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5/A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

DÖNÜŞÜMÜN PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1 KENDİNİ KEŞFETMEK	23
BÖLÜM 2 DUYGULARIN GÜCÜ.....	55
BÖLÜM 3 ZİHİNSEL ENGELLER VE DÖNÜŞÜM.....	79
BÖLÜM 4 İLİŞKİLER VE SOSYAL BAĞLAR	99
BÖLÜM 5 TRAVMA VE YENİDEN DOĞUŞ	119
BÖLÜM 6 HAYATIN ANLAMI VE VAROLUŞSAL ARAYIŞLAR	139
BÖLÜM 7 DÖNÜŞÜMÜ YAŞAMAK.....	157
SONUÇ: DÖNÜŞÜMÜN YOLCULUĞUNDA İLERLEMEK	173
EKLER.....	185
OKUMA KAYNAKÇALARI.....	188

OKUMA KAYNAKÇALARI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, NY: Gotham Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper ve Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper Perennial Modern Classics.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY: Random House.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. New York, NY: Crown Publishing Group.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D., ve Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York, NY: Avery.
- Hanh, T. N. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Bantam Books.
- Hanson, R. (2009). *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT*. Boston, MA: Trumpeter.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Co.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. In R. F. C. Hull (Trans.), *The collected works of C. G. Jung* (Vol. 17). Princeton University Press. (Original work published 1934)
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Langer, E. J. (2009). *Mindfulness*. Philadelphia, PA: Da Capo Lifelong Books.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Nhat Hanh, T. (1999). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston, MA: Beacon Press.

- Nhat Hanh, T. (1999). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.
- Ortner, N. (2013). *The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shapiro, S. L., ve Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York, NY: Bantam Books.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness and Psychotherapy* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Tolle, E. (1999). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. New World Library.
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York, NY: Viking.
- Williams, M., ve Penman, D. (2011). *Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world*. Rodale Books.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., ve Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York, NY: The Guilford Press.