

UMUT PSİKOTERAPİSİ

**JEDAY TERAPİ**  
CİLT 3

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 kayıt 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**

978-625-399-933-9 (Tk)  
978-625-399-936-0 (3.c)

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Kitap Adı**

Jeday Terapi - Cilt 3

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Yazar**

Yener ÖZEN

ORCID iD: 0000-0003-1147-0246

**Bisac Code**

PSY020000

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**DOI**

10.37609/akya.3168

**Kütüphane Kimlik Kartı**

**Özen, Yener.**

Umud Psikoterapisi Serisi; Jeday Terapi - Cilt 3 / Yener Özen.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

c. <3> (180 s.) ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253999360

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

# ÖNSÖZ

Umut, insan ruhunun en derin köşelerinde saklı, karanlık zamanlarda bile yol gösteren bir ışık gibidir. Hayatın zorluklarıyla karşılaştığımızda, umut bizi ayakta tutan, geleceğe dair bir beklenti ve inanç sunar. Umut, insan ruhunun derinliklerinde yanan, karanlık zamanlarda bile yolumuzu aydınlatan bir meşaledir. Hayatın zorluklarıyla yüzleştiğimizde, umut, bizi ayakta tutan ve geleceğe dair inancımızı canlı tutan bir kuvvettir.

Umut, yalnızca bireysel bir duygu olmanın ötesinde, toplumları bir araya getiren, insanları ortak hedefler etrafında birleştiren güçlü bir sosyal bağıdır. Tarih boyunca, en karanlık dönemlerde bile, insanlar umudu kaybetmemiş, daha iyi bir geleceğe olan inançları sayesinde ayakta kalmayı başarmışlardır. Burada, umudun insanlık tarihindeki rolünü, toplumsal hareketlerde nasıl bir motivasyon kaynağı olduğunu ve bireylerin hayatlarını nasıl dönüştürebildiğini inceleyeceğiz.

Umut, bireysel bir duygu olmanın ötesinde, toplumları bir araya getiren, insanları ortak hedefler etrafında kenetleyen güçlü bir sosyal yapıştırıcıdır. Tarih boyunca, insanlık en karanlık dönemlerde bile umudu elden bırakmamış, daha iyi bir geleceğe olan inançları sayesinde zorlukların üstesinden gelmeyi başarmıştır. Bu kitapta, umudun insanlık tarihindeki yerini, toplumsal hareketlerde nasıl bir motivasyon kaynağı olduğunu ve bireylerin hayatlarını nasıl dönüştürebildiğini inceleyeceğiz.

Bilim, umudun psikolojik ve fizyolojik etkilerini de araştırmıştır. Umutlu olmanın, stresle başa çıkma yeteneğimizi artırabileceği, genel sağlığımızı iyileştirebileceği ve hatta yaşam süremizi uzatabileceği gösterilmiştir. Umut, zorluklar karşısında direncimizi artırırken, hayatın getirdiği güzellikleri daha çok takdir etmemize de yardımcı olur. Kitabımızda, umudun birey üzerindeki bu etkilerini, bilimsel çalışmalar ışığında ele alacağız.

## Önsöz

Ancak umut, bazen ulaşılması zor bir hazine gibi görünebilir. Karşılaştığımız kayıplar, hayal kırıklıkları ve zorluklar, umudumuzu sarsabilir. Bu kitapta, umudu yeniden nasıl inşa edebileceğimizi, zor zamanlardan geçerken içimizdeki bu kıvılcımı nasıl canlı tutabileceğimizi keşfedeceğiz. Umut, beslenmeye, korunmaya ve paylaşılmaya ihtiyaç duyan hassas bir çiçek gibidir.

Bilimsel araştırmalar, umudun psikolojik ve fizyolojik etkilerini de ortaya koyar. Umutlu olmanın stresle başa çıkma yeteneğimizi artırabileceği, genel sağlığımızı iyileştirebileceği ve hatta yaşam süremizi uzatabileceği gösterilmiştir. Umut, karşılaştığımız zorluklar karşısında direncimizi artırırken, hayatın sunduğu güzellikleri daha çok takdir etmemize de olanak tanır. Ancak umut, bazen ulaşılması zor bir hazine gibi görünebilir. Karşılaştığımız kayıplar, hayal kırıklıkları ve zorluklar, umudumuzu sarsabilir. Bu kitapta, umudu yeniden nasıl inşa edebileceğimizi, zor zamanlardan geçerken içimizdeki bu kıvılcımı nasıl canlı tutabileceğimizi keşfedeceğiz. Umut, beslenmeye, korunmaya ve paylaşılmaya ihtiyaç duyan hassas bir çiçek gibidir. Özenle sulandığında, en çorak topraklarda bile çiçek açabilir.

“Umutun Işığında Yürümek”, okuyucuya umudun ne olduğunu, nasıl bulunup korunabileceğini ve hayatımızı nasıl zenginleştirebileceğini göstermeyi amaçlayan bir rehberdir. Bu kitap, umudun gücüne dair hikayelerle, araştırmalarla ve kişisel deneyimlerle doludur. Umut, her birimizin içinde var olan, ama bazen unuttuğumuz veya göz ardı ettiğimiz bir güçtür. Bu kitapla birlikte, umudun ışığında yürümenin, hayatımızı daha anlamlı ve tatmin edici kılmamızın yollarını keşfedeceğiz.

Umut, sadece zor zamanlarda değil, günlük yaşamımızın her anında bize rehberlik eden bir kuvvettir. İlişkilerimizde, kariyerimizde, kişisel gelişimimizde ve toplumsal katılımımızda bizi yönlendirir. Umut, hedeflerimize ulaşmamızı sağlayan motivasyonun, hayallerimizi gerçekleştirme azminin kaynağıdır. Bu kitapta, umudun bu yönlerini de ele alacağız, böylece okuyucular umudu sadece bir duygu olarak değil, aynı zamanda yaşamlarını şekillendiren bir güç olarak görebilecekler.

Hayat, beklenmedik zorluklar ve sınavlarla doludur. Ancak, umut

sayesinde, bu zorlukların üstesinden gelebilir, hayallerimizi kovalayabilir ve hayatımıza anlam katabiliriz. “Umutun Işığında Yürümek”, umudu her yönüyle kucaklamak ve yaşamımızda merkezi bir yer vermek isteyen herkes için yazılmıştır. Bu kitapla, umudun ışığında yürüyerek, hayatın zorluklarına karşı daha dirençli olabilir ve yaşamın sunduğu sonsuz olanaklardan en iyi şekilde yararlanabiliriz.

Umut, zorlukların üstesinden gelmenin, hayallerimize ulaşmanın ve hayatın getirdiği her şeyi kucaklamanın anahtarıdır. “Umutun Işığında Yürümek”, umudu her yönüyle kucaklamak ve yaşamımızda merkezi bir yer vermek isteyen herkes için bir başlangıç noktası sunar. Bu kitapta paylaşılan hikâyeler, araştırmalar ve kişisel deneyimler, umudun gücünü herkes için erişilebilir kılmayı amaçlamaktadır. Birlikte, umudun ışığında yürüyerek, hayatımızı daha anlamlı ve tatmin edici bir hale getirebiliriz.

“Umutun Işığında Yürümek”, okuyucuya umudun ne olduğunu, nasıl bulunup korunabileceğini ve hayatımızı nasıl zenginleştirebileceğini göstermeyi amaçlayan bir rehberdir. Bu kitap, umudun gücüne dair hikâyelerle, araştırmalarla ve kişisel deneyimlerle doludur. Umut, her birimizin içinde var olan, ama bazen unuttuğumuz veya göz ardı ettiğimiz bir güçtür. Bu kitapla birlikte, umudun ışığında yürümenin, hayatımızı daha anlamlı ve tatmin edici kılmanın yollarını keşfedeceğiz.

Umut, zorlukların üstesinden gelmenin, hayallerimize ulaşmanın ve hayatın getirdiği her şeyi kucaklamanın anahtarıdır. “Umutun Işığında Yürümek”, umudu her yönüyle kucaklamak ve yaşamımızda merkezi bir yer vermek isteyen herkes için yazılmıştır.

*Prof. Dr. Yener ÖZEN*  
*ERZİNCAN-24/02/2024*

# İÇİNDEKİLER

38. Kaybolan Bir Gerçek: Aydınlanmanın Yolculuğu .....	1
39. Yenilik: Gerçeğe Yolculukta Yeniden Keşif.....	13
40. Hayatta Asıl Tehlike: Gerçeği Bilmemek .....	26
41. Ölüm: Yeni Bir Başlangıcın Kapısı mı?.....	37
50. Korkuların Derinliklerinde: Ölümden Çok Daha Korkutucu Şeyler .....	48
43. Farklılıkları Kabul Etmenin Önemi: İnsanın Eksiksizliği .....	58
44. Hakikat Arayışı: İnançla Başlayan Yolculuk .....	67
45. Hayatta Kalmak ve Yaşam Yolculuğu: Bir Adım ve Sonsuz Anlam Arayışı .....	77
46. Güven İnşası: Karşılıklı Bağlılık ve İlişkilerin Temeli.....	85
47. Özgün Yolculuk: Kendi Yolunu Çizme Sanatı .....	95
48.Hatalardan Ders Çıkarma Sanatı: Değerli Öğretiler.....	109
49. Özgürlük ve Değişim: Geçmiş Aşmanın Gücü.....	118
50. Korkularla Yüzleşmek: Özgürlüğün Kapıları.....	130
51. Kendi Kendine Kaçışın İronisi: Kişilik Değişimi ve Gerçek Benliğe Ulaşma.....	140
52. Bütün Kötülükleri Yenebilecek İnce Kanatlı Kelebek Umut.....	150
53. Umut: İnsan Ruhunun Sarsılmaz Kalesi .....	157
54. Umut Bildirgesi.....	159

## KAYNAKLAR

- Abramson, L., Metalsky, G., & Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Adhiya-Shah, K. (2016). Book review: Man's search for meaning (Victor Frankl). *Frontiers in Psychology*.
- Adıgüzel, L., Aykaç, Ö. A., & Görmez, M. B. (2023). Re-Reading The Humans Within The Context of The Theorem and Philosophy of Pythagoras. *Rumelide Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (33), 1198-1211.
- Adolphs, R. (2013). The Biology of Fear. *Current Biology*, 23, R79-R93.
- Alloy, L., Abramson, L., Metalsky, G., & Hartlage, S. (1988). The hopelessness theory of depression: attributional aspects. *The British Journal of Clinical Psychology*, 27( Pt 1), 5-21.
- Alvesson, M. (1992). Leadership as Social Integrative Action. A Study of a Computer Consultancy Company. *Organization Studies*, 13, 185-209.
- Analyti, A., Constantopoulos, P., & Spyrtos, N. (1998). Specialization by Restriction and Schema Derivations. *Inf. Syst.*, 23, 1-38.
- Anderson, C., John, O., & Keltner, D. (2012). The personal sense of power. *Journal of Personality*, 80(2), 313-344.
- Arber, W., & Linn, S. (1969). DNA modification and restriction. *Annual Review of Biochemistry*, 38, 467-500.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as Expert Knowledge System: A Critical Review of a Contemporary Operationalization of an Ancient Concept. *Human Development*, 47, 257-285.
- Argandoña, A. (2015). Humility in Management. *Journal of Business Ethics*, 132(1), 63-71.
- Aronson, E. (1999). The power of self-persuasion. *American Psychologist*, 54, 875-884.
- Atkinson, M. (1999). Restricted permutations. *Discret. Math.*, 195, 27-38.
- Audi, R. (2008). Belief, faith, and acceptance. *International Journal for Philosophy of Religion*, 63, 87-102.
- Austin, M. W. (2014). Is Humility a Virtue in the Context of Sport. *Journal of Applied Philosophy*, 31(2), 203-214.
- Baker, C. L., Saxe, R., & Tenenbaum, J. (2009). Action understanding as inverse planning. *Cognition*, 113, 329-349.
- Baltes, P., & Kunzmann, U. (2004). The Two Faces of Wisdom: Wisdom as a General Theory of Knowledge and Judgment about Excellence in Mind and Virtue vs. Wisdom as Everyday Realization in People and Products. *Human Development*, 47, 290-299.
- Baltes, P., & Staudinger, U. (2000). Wisdom. A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *The American Psychologist*, 55(1), 122-136.
- Beck, A. T. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective

- study of patients hospitalized with suicidal ideation. *The American Journal of Psychiatry*, 142(5), 559-563.
- Beck, A., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Begemann, M., Zirn, B., Santen, G., Wirthgen, E., Soellner, L., Büttel, H., Schweizer, R., van Workum, W. A. T., Binder, G., & Eggermann, T. (2015). Paternally Inherited IGF2 Mutation and Growth Restriction. *The New England Journal of Medicine*, 373(4), 349-356.
- Belden, A. D. (1925). *The Ministry of Mystery*. *Review & Expositor*, 22, 453-458.
- Berger, M. (1971). Self-confrontation through video. *The American Journal of Psychoanalysis*, 31, 48-58.
- Bernhardt, B., & Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *Annual Review of Neuroscience*, 35, 1-23.
- Boella, G., Pereira, C., Pigozzi, G., Tettamanzi, A., & van der Torre, L. (2010). The role of goals in belief selection. *Log. J. IGPL*, 18, 559-578.
- Bovens, L. (1999). The Value of Hope. *Philosophy and Phenomenological Research*, 59, 667-681.
- Boyer, S. (2007). The Logic of Mystery. *Religious Studies*, 43, 89-102.
- Buckner, C. (2012). The Ego Tunnel: The Science of Mind and the Myth of the Self. *Philosophical Psychology*, 25, 457-461. Link
- Bulaevskiy, B. A. (2020). ON RESTRICTION OF INHERITANCE RIGHTS. *Law of Succession*.
- Bunkers, S. (2019). *Amazing Mystery*. *Nursing Science Quarterly*, 32, 171-175. Link
- Burt, R. (1977). Power in a social topology. *Social Science Research*, 6, 1-83.
- Bühlmann, H. (1967). Experience Rating and Credibility. *ASTIN Bulletin*, 5, 157-165.
- Carù, A., & Cova, B. (2003). Revisiting Consumption Experience. *Marketing Theory*, 3, 267-286.
- Chan, T. H. W. (Ed.). (2013). *The aim of belief*. Oxford University Press, USA.
- Chen Zhi. (2000). Two theoretical questions about human quality. *Journal of Peking University*.
- Cohan, J. (2007). Civil Disobedience and the Necessity Defense. *University of New Hampshire Law Review*, 6, 6.
- Corn, B., Feldman, D. B., & Wexler, I. (2020). The science of hope. *The Lancet Oncology*, 21(9), e452-e459.
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S. H., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N. L., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D. E., Glenn, L. M., Hudspeth, T., Mahoney, D., McCahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Abu Turab Rizvi, Rizzo, D., Simpatico, T., Snapp, R. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61, 267-276.



- Csikszentmihályi, M., & Lefevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Cunningham Ep, Moen Ra, & Trygve Gjedrem. (1970). Restriction of selection indexes. *Biometrics*, 26(1), 67-74.
- Curry, L., Snyder, C. R., Cook, D., Ruby, B., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Dahl, R. (2007). The concept of power. *Systems Research and Behavioral Science*, 2, 201-215.
- De Vries, R. E., De Vries, A., De Hoogh, A. H. B., & Feij, J. (2009). More than the Big Five: Egoism and the HEXACO model of personality. *European Journal of Personality*, 23, 635-654.
- Decety, J. (2015). The neural pathways, development, and functions of empathy. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 1-6.
- Delmas, C. (2017). Disobedience, Civil and Otherwise. *Criminal Law and Philosophy*, 11, 195-211.
- Devivere, B. V. (2018). The image of humans in search for meaning.
- Dewey, J. (1986). Experience and education. In *The educational forum* (Vol. 50, No. 3, pp. 241-252). Taylor & Francis Group.
- Dima, I. C., & Gifu, D. (2014). Opinion and Persuasion. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 33, 77-84.
- Donate, M. J., & Pablo, J. D. S. D. (2015). The role of knowledge-oriented leadership in knowledge management practices and innovation. *Journal of Business Research*, 68, 360-370.
- Dunsmoor, J., & Paz, R. (2015). Fear Generalization and Anxiety: Behavioral and Neural Mechanisms. *Biological Psychiatry*, 78, 336-343. Link
- Eachus, H. T. (1965). Self-confrontation for complex skill training. Review and analysis. AMRL-TR-65-118. AMRL-TR. Aerospace Medical Research Laboratories.
- Egan, Gerard. (1976). Confrontation. *Group & Organization Management*, 1, 223-243.
- Eliott, J., & Olver, I. (2007). Hope and hoping in the talk of dying cancer patients. *Social Science & Medicine*, 64(1), 138-149.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in Adolescence. *Child Development*.
- Exline, J. J., & Geyer, A. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity*, 3(1), 95-114.
- Fitsimmons, G. (2008). Time management part II: the action plan. *The Bottom Line: Managing Library Finances*, 21, 94-96.
- Galinsky, A., Magee, J. C., Gruenfeld, D. H., Whitson, J., & Liljenquist, K. A. (2008). Power reduces the press of the situation: implications for creativity, conformity, and dissonance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1450-1466.
- Geel, R., & Mey, H. (2003). Self, other, positive, and negative affect scales of

- the self-confrontation method: Factorial structure and unidimensionality. *Personality and Individual Differences*, 35, 1833-1847.
- Geering, L. (2015). *The world to come: From Christian past to global future*. Bridget Williams Books.
- Glanz, L. M., Haas, G. L., & Sweeney, J. A. (1995). Assessment of hopelessness in suicidal patients. *Clinical Psychology Review*, 15, 49-64. Link
- Gonzalez, C., Hernandez, T., Kusch, J., & Ryan, C. (2004). Planning as action research. *Educational Action Research*, 12, 59-76.
- Green, H., Hoover, M., Wagner, G., Ryan, G., & Ssegujja, E. (2014). Measuring Agreement between Egos and Alters. *Field Methods*, 26, 126-140.
- Greenstein, T. (1989). Modifying Beliefs and Behavior through Self-Confrontation. *Sociological Inquiry*, 59, 396-408.
- Greenwald, A. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-618.
- Grimm, S. R. (2010). Wisdom. *Australasian Journal of Philosophy*, 93, 139-154.
- Grobbelaar, J., Murphy, J. J., & Walt, S. V. D. (1986). Evaluating action plans. *South African Journal of Business Management*, 17, 210-214.
- Gross, C., & Canteras, N. (2012). The many paths to fear. *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 651-658.
- Grossman, D. (2009). *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*. Back Bay Books.
- Grossmann, I. (2017). Wisdom in Context. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 233-257.
- Grube, J., Rankin, W., Greenstein, T., Kearney, K. (1977). Behavior change following self-confrontation: a test of the value-mediation hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 35, 212-6.
- Guinote, A. (2007). Power and goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1076-1087.
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Psychology Review*, 20, 429-451.
- Guyatt, G., Feeny, D., & Patrick, D. (1993). Measuring health-related quality of life. *Annals of Internal Medicine*, 118, 622-629.
- Haldar, P. (2010). The Nature of Mystery. *Canadian Journal of Law and Society*, 25, 227-236.
- Hedges, C. (2002). War Is a Force That Gives Us Meaning. *PublicAffairs*.
- Helson, R., & Roberts, B. W. (1994). Ego development and personality change in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 911-920.
- Hoffer, E. (1951). *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements*. Harper & Row.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 307-316.
- Hommel, B. (2003). Planning and Representing Intentional Action. *The Scientific World Journal*, 3, 593-608.

- Hou Yan. (2007). Raising education quality should be human-oriented. *Journal of Jilin Province Economic Management Cadre College*.
- Hoyos, M. M., Munive, J. M. J., & Munive, C. J. (2012). Essential theoretical fundamentals to consider to making a plan of action.
- Jin Yu-qiang. (2012). Discussion on quality of sports and human. *Journal of Linyi University*.
- Johnson, B. T., Lin, H.-Y., Symons, C. S., Campbell, L. A., & Ekstein, G. (1995). Initial Beliefs and Attitudinal Latitudes as Factors in Persuasion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 502-511.
- Jones, P. V. (2004). Introduction: Law and Disobedience. *Res Publica*, 10, 319-336.
- Kadlac, A. (2015). The Virtue of Hope. *Ethical Theory and Moral Practice*, 18, 337-354
- Kamenica, E., & Gentskow, M. (2009). Bayesian Persuasion. *ERN: Behavioral Economics (Topic)*.
- Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*, 34, 645-649.
- Kay, H. (1964). HUMAN LEARNING. *British Medical Bulletin*, 20, 1-7.
- Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W. Q. E., & Galinsky, A. (2013). The good life of the powerful. *Psychological Science*, 24, 280-288.
- Koballa, T. (1992). Persuasion and attitude change in science education. *Journal of Research in Science Teaching*, 29, 63-80.
- Kramer, D. (2000). Wisdom as a Classical Source of Human Strength: Conceptualization and Empirical Inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 83-101.
- Kruglanski, A., & Thompson, E. P. (1999). Persuasion by a Single Route: A View From the Unimodel. *Psychological Inquiry*, 10, 83-109.
- LeDoux, J. E. (2013). The slippery slope of fear. *Trends in Cognitive Sciences*, 17, 155-156.
- Leiner, H. C. (2010). Solving the Mystery of the Human Cerebellum. *Neuropsychology Review*, 20, 229-235. Link
- Leitch, C. M., McMullan, C., & Harrison, R. (2009). Leadership development in SMEs: an action learning approach. *Action Learning: Research and Practice*, 6, 243-263.
- Leonard, H. S., & Lang, F. (2010). Leadership Development via Action Learning. *Advances in Developing Human Resources*, 12, 225-240.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39, 395-422.
- Levenson, R., & Ruef, A. (1992). Empathy: A physiological substrate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 234-246.
- Light, S. N., Coan, J. A., Zahn-Waxler, C., Frye, C., Goldsmith, H. H., & David-

- son, R. J. (2009). Empathy is associated with dynamic change in prefrontal brain electrical activity during positive emotion in children. *Child Development*, 80(4), 1210-1231.
- Limin, G. (2009). Contemporary college students' search for meaning. *Journal of Inner Mongolia Normal University*.
- Ling-xiang, X. (2004). On the Ego in Personality. *Journal of Shaanxi Normal University*.
- Lissek, S., Powers, A., McClure, E., Phelps, E., Woldehawariat, G., Grillon, C., & Pine, D. (2005). Classical fear conditioning in the anxiety disorders: a meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1391-1424.
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A., & Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter Century in Review. *Clinical Psychology: A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 22(4), 345-365.
- Lorig, K. (2006). Action planning: a call to action. *Journal of the American Board of Family Medicine : JABFM*, 19(3), 324-325.
- Lucas, G. (2009). *Star wars: the clone wars*.
- Lyddon, W. J., Yowell, D. R., & Hermans, H. (2006). The self-confrontation method: Theory, research, and practical utility. *Counselling Psychology Quarterly*, 19, 27-43.
- Machiavelli, N. (1532). *The Prince*. Translated by W. K. Marriott Dent.
- Marchetti, I. (2018). Hopelessness: A Network Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 43, 611-619.
- Marcia, J. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.
- Marquardt, M. (2000). Action learning and leadership. *The Learning Organization*, 7, 233-241.
- Marton, K. (2009). *Enemies of the People: My Family's Journey to America*. Simon & Schuster.
- McGrath, A. (2019). *Complexity and Mystery. The Territories of Human Reason*.
- McHugh, C. (2012). Belief and aims. *Philosophical Studies*, 160, 425-439.
- Meirav, A. (2009). The nature of hope. *Ratio*, 22, 216-233.
- Melé, D. (2014). "Human quality treatment": Five organizational levels. *Journal of Business Ethics*, 120, 457-471.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258.
- Meyer, C., & Schwager, A. (2007). Understanding Customer Experience. *Harvard Business Review*, 85(2), 116-126, 157.
- Miller, D. (2002). Health-related quality of life. *Multiple Sclerosis*, 8, 269-270.
- Miller, K. (2008). *Star Wars: The Clone Wars – Wild Space*. LucasBooks.
- Miller, K. (2010). *Star Wars: Clone Wars Gambit – Siege*. LucasBooks.

- Miller, K. (2010). *Star Wars: Clone Wars Gambit – Stealth*. LucasBooks.
- Milona, M. (2019). Finding hope. *Canadian Journal of Philosophy*, 49, 710-729.
- Moraro, P. (2007). Violent Civil Disobedience and Willingness to Accept Punishment. *Essays in Philosophy*, 8, 1-15.
- Moraro, P. (2018). On (Not) Accepting the Punishment for Civil Disobedience. *The Philosophical Quarterly*, 68, 503-520.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 197-214.
- Moriarty, M. (2020). Belief, Reason, Persuasion, Faith. Handley, M., MacGregor, K., Schillinger, D., Sharifi, C., Wong, S., & Bodenheimer, T. (2006). Using action plans to help primary care patients adopt healthy behaviors: a descriptive study. *Journal of the American Board of Family Medicine : JABFM*, 19(3), 224-231.
- Mortimer, S., & James, J. (1987). Changes in genetic parameters under restricted index selection. *Genetical Research*, 49(2), 129-134.
- Murphy, P., & Alexander, P. A. (2004). Persuasion As a Dynamic, Multidimensional Process: An Investigation of Individual and Intraindividual Differences. *American Educational Research Journal*, 41, 337-363.
- Nei, M., & Li, W. -. (1979). Mathematical model for studying genetic variation in terms of restriction endonucleases. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 76(10), 5269-5273.
- Newell, K. M. (1978). Some issues on action plans. In *Information processing in motor control and learning* (pp. 41-54). Academic Press.
- O'Keefe, D. (2012). Conviction, Persuasion, and Argumentation: Untangling the Ends and Means of Influence. *Argumentation*, 26, 19-32.
- O'Brien, L. (2005). Imagination and the motivational view of belief. *Analysis*, 65, 55-62.
- O'Connor, A., Wicker, C. A., & Germino, B. (1990). Understanding the cancer patient's search for meaning. *Cancer Nursing*, 13, 167-175.
- Olson, A., Cronon, W., & Andrews, T. (1979). On Human Nature. *BioScience*.
- Owens, D. (2003). Does Belief Have an Aim? *Philosophical Studies*, 115, 283-305.
- Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: Toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108, 483-522.
- Pape, R. A. (2005). *Dying to Win: The Strategic Logic of Suicide Terrorism*. Random House.
- Parse, R. (1994). Quality of life: Sciencing and living the art of human becoming. *Nursing Science Quarterly*, 7, 16-21.
- Passini, S., & Morselli, D. (2009). Authority relationships between obedience and disobedience. *New Ideas in Psychology*, 27, 96-106.
- Paxton, R. O. (2004). *The Anatomy of Fascism*. Alfred A. Knopf.
- Penfold, L. (2017). Art as experience. *Educational Review*, 69, 523-523.

- Peters, J., & Smith, P. A. C. (1998). Action learning and the leadership development challenge. *Journal of Workplace Learning*, 10, 284-291.
- Poggi, I. (2005). The goals of persuasion. *Pragmatics & Cognition*, 13, 297-336.
- Prociuk, T. J., Breen, L. J., & Lussier, R. J. (1976). Hopelessness, internal-external locus of control, and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 299-300.
- Quigley, W. P. (2018). *Lawyers and Civil Disobedience*. Loyola University New Orleans College of Law Legal Studies Research Paper Series.
- Rajbhandari, M. (2017). Leadership Actions-Oriented Behavioral Style to Accommodate Change and Development in Schools. *SAGE Open*.
- Reuber, R., & Fischer, E. (1999). Understanding the Consequences of Founders' Experience. *Journal of Small Business Management*, 37, 30.
- Robert, J. (2015). Disobedience in Criminal Law. *Pouvoirs*, 113-124.
- Rudolph, J. (2009). The Dynamics of Action-Oriented Problem Solving: Linking Interpretation and Choice. *Academy of Management Review*, 34, 733-756.
- Ruggiero, V. (2021). The crimes of the powerful: Between force and consensus. *Social Sciences*.
- Shiller, D., Levy, I., Niv, Y., LeDoux, J. E., & Phelps, E. (2008). From Fear to Safety and Back: Reversal of Fear in the Human Brain. *The Journal of Neuroscience*, 28, 11517-11525.
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.
- Schulkin, J., Morgan, M. A., & Rosen, J. (2005). A neuroendocrine mechanism for sustaining fear. *Trends in Neurosciences*, 28, 629-635.
- Scott, C. E. (2012). Speaking of Mystery: An Interpretation. *Research in Phenomenology*, 42, 307-326.
- Scott, J. (1991). The Evidence of Experience. *Critical Inquiry*, 17, 773-797.
- Shamay-Tsoory, S. (2011). The neural bases for empathy. *The Neuroscientist*, 17(1), 18-24.
- Singer, T., & Frith, C. (2005). The painful side of empathy. *Nature Neuroscience*, 8(7), 845-846.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878.
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156, 81-96.
- Smith, P. K., & Galinsky, A. (2010). The nonconscious nature of power: Cues and consequences. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 918-938.
- Smith, W. (2012). Policing Civil Disobedience. *Political Studies*, 60, 826-842.
- Snyder, C. R., Harris, C. A., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K., Adams III, V. H., & Wik-

- lund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Snyder, M. L., Stephan, W. G., & Rosenfield, D. (1976). Egotism and attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(4), 435-441.
- Spiro, H. (1992). What is empathy and can it be taught? *Annals of Internal Medicine*, 116(10), 843-846.
- Steger, M., Kashdan, T., Sullivan, B., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steglich-Petersen, A. (2009). Weighing the aim of belief. *Philosophical Studies*, 145, 395-405.
- Steglich-Petersen, A. (2017). Weighing the Aim of Belief Again. *Logos and Episteme*, 8, 141-145.
- Sturm, R. E., & Antonakis, J. (2015). Interpersonal power. *Journal of Management*, 41, 136-163.
- Stutman, R., & Newell, S. (1990). Rehearsing for confrontation. *Argumentation*, 4, 185-198.
- Sun Tzu. (5th century BC). *The Art of War*. Translated by Lionel Giles.
- Sweet, D. R. (2015). *Star Wars in the public square: The Clone Wars as political dialogue* (Vol. 50). McFarland.
- Takahashi, M., & Bordia, P. (2000). The Concept of Wisdom: A Cross-cultural Comparison. *International Journal of Psychology*, 35, 1-9.
- Tanesini, A. (2018). Intellectual humility as attitude. *Philosophy and Phenomenological Research*, 96(2), 399-420.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82.
- Tesluk, P. E., & Jacobs, R. (1998). Toward an Integrated Model of Work Experience. *Personnel Psychology*, 51, 321-355.
- Thomas, M., Bangen, K., Palmer, B., Martin, A. S., Avanzino, J. A., Depp, C., Glorioso, D., Daly, R., & Jeste, D. (2017). A new scale for assessing wisdom based on common domains and a neurobiological model: The San Diego Wisdom Scale (SD-WISE). *Journal of Psychiatric Research*, 108, 40-47.
- Tiwari, H. (2015). Man's search for meaning: A commentary. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6, 136.
- Tock, M. R., & Dryden, D. (2005). The biology of restriction and anti-restriction. *Current Opinion in Microbiology*, 8(4), 466-472.
- Toledo-Pereyra, L. (2004). The search for meaning in surgery. *Journal of Investigative Surgery*, 17, 1-2.
- Toledo-Pereyra, L. (2007). Humility. *Journal of Investigative Surgery*, 20(1), 63-65.
- Traviss, K. (2009). *Star Wars: The Clone Wars – No Prisoners*. LucasBooks.

- Tsai, C. H. (2022). *Wisdom: a skill theory*. Cambridge University Press.
- Tynan, C., & Mckechnie, S. (2009). Experience Marketing: A Review and Reassessment. *Journal of Marketing Management*, 25, 501-517.
- Updegraff, J. A., Cohen Silver, R., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709-722.
- Vahid, H. (2006). Aiming at Truth: Doxastic vs. Epistemic Goals. *Philosophical Studies*, 131, 303-335. L
- Vahid, H. (2009). Truth and the Aim of Belief.
- Van Tongeren, D. V., Davis, D. E., Hook, J., & Witvliet, C. (2019). Humility. *Current Directions in Psychological Science*, 28(5), 463-468.
- Volz-Peacock, M., Carson, B., & Marquardt, M. (2016). Action Learning and Leadership Development. *Advances in Developing Human Resources*, 18, 318-333.
- Wars, S. (2008). *The Clone Wars. Dir. Dove Filoni. Wri. Henry Gilroy, Scott Murphy, and Steven Melching. Lucas Film.*
- Weidman, A. C., Cheng, J. T., & Tracy, J. (2018). The psychological structure of humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 153-178.
- Weiner, T. (2012). *Enemies: A History of the FBI*. Random House.
- Weishaar, M., & Beck, A. (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry*, 4, 177-184.
- Weltman, D. (2019). Must I Accept Prosecution for Civil Disobedience?
- Wood, J. E. (1972). A theology of power. *Journal of Church and State*, 14, 107-124.
- Wright, J., Nadelhoffer, T., Perini, T., Langville, A., Echols, M., & Venezia, K. (2017). The psychological significance of humility. *The Journal of Positive Psychology*, 12(1), 3-12.
- Wright, J., Nadelhoffer, T., Thomson Ross, L., & Sinnott-Armstrong, W. (2018). Be it ever so humble: Proposing a dual-dimension account and measurement of humility. *Self and Identity*, 17(1), 92-125.
- Yang, S. (2008). A Process View of Wisdom. *Journal of Adult Development*, 15, 62-75.
- Yang-yan, D. (2014). Zhou Xuehai academic thinking to explore the inheritance and restriction of the argument. *Lishizhen Medicine and Materia Medica Research*.
- Young, M. A., Fogg, L. F., Scheftner, W. A., Fawcett, J. A., Akiskal, H. S., & Maser, J. D. (1996). Stable trait components of hopelessness: Baseline and sensitivity to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 155-165.
- Young, R., Marshall, S., Valach, L., Domene, José F., Graham, Matthew D., & Zaidman-Zait, A. (2010). Using the Self-Confrontation Procedure in Counseling.
- Young, R., Valach, L., Dillabough, J., Dover, C., & Matthes, G. (1994). Career



- Research from an Action Perspective: The Self-Confrontation Procedure. *Career Development Quarterly*, 43, 185-196.
- Zeng Bing-hui. (2011). Humanity quality's influence on students' talents nourishment and strategies. *Journal of Shaanxi Youth Vocational College*.
- Zimbardo, P. (2007). *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil*. Random House.
- Zorrilla, N., & Foster, E. R. (2018). Action Plans and Their Association With Self-Management Outcomes in Parkinson's Disease. *The American Journal of Occupational Therapy*.
- Zuber-Skerritt, O. (2011). *Action leadership: Towards a participatory paradigm* (Vol. 6). Dordrecht: Springer.
- Traviss, K. (2008). *Star Wars: The Clone Wars*. LucasBooks.