

SORUN DA ÇÖZÜM DE SENSİN!

(Büyüeyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsiniz)

Prof. Dr. Mustafa Zülküf ALTAN



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne 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 978-625-375-353-5 **Sayfa ve Kapak Tasarımı**
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı Sorun da Çözüm de Sensin!
(Büyüyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsiniz) **Yayıncı Sertifika No** 47518

Yazar Mustafa Zülküf ALTAN **Baskı ve Cilt** Girişim Matbaacılık
ORCID iD: 0000-0001-9391-5856 **Bisac Code** PSY023000

Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN **DOI** 10.37609/akya.3525

Kütüphane Kimlik Kartı
Altan, Mustafa Zülküf.

Sorun da Çözüm de Sensin! (Büyüyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsiniz) / Mustafa Zülküf Altan. Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.

184 s. : resim. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253753535

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

*“Kendinizden nefret ederek değişime ulaşamazsınız.
Kendinizi severek büyüklüğe ulaşabilirsiniz.”*

Emma Lovewell

Nasıl olduğunu bilirsiniz. Bir kitabı elimize alırız, ithaf bölümüne bakarız ve bir kez daha yazarın kitabını size değil de bir başkasına ithaf ettiğini görürüz.

Bu sefer öyle değil.

Kitabı, okuyarak farkındalık kazandıracak, gelişim, dönüşüm ve değişim yaşayacak her birinize armağan ediyorum. İmlâ kontrolü amacıyla kitabı ilk okuyan Sebahattin Dilek'e de özellikle teşekkür ederim.

Kayseri

Ocak, 2025

ÖNSÖZ

Hemen bütün makalelerimin ve kitaplarımın bir arka plan hikâyesi olduğu gibi bu kitabımın da var. Mayıs 2024'de bir gün Orta Çağ Tarihi profesörü bir dostumla konuşurken, bir konuda bana “yapamıyorum, olmuyor ve asla da olmayacak, değişmem” mealinde bir şeyler dediğinde, ısrarla kendisine bu zihniyetini değiştirmesi gerektiğini ve bu zihniyet değişiminin mutlaka faydasını göreceğini söyledim.

Ardından iki TV kanalında bu düşünceye benzer fikirlerin paylaşıldığı programlara denk geldim. Açıkçası programların tamamını izleyemedim. Çünkü son zamanlarda ister normal medya ister sosyal medya olsun popüler olan bazı insanlar, fütursuzca her konuyu anlatıyor hatta başkalarının fikirlerini kendi özgün fikirleriymiş gibi anlatıp ciddî maddî ve manevî kazanç elde ediyorlar. Bu programlardan birkaçında da **Gelişim Zihniyeti** (Growth Mindset: Bireyin zorluklarla mücadele etmesini ve başarısızlığını, kendisini tanımlamanın bir yolu olarak görmekten ziyade bunları, büyümek ve yeteneklerini geliştirmek için bir sıçrama tahtası olarak görmesi anlamına gelir. Zekâ ve yeteneklerimiz büyümeye ve gelişime açıktır. Bireyin sahip olduğu yeteneklerinin büyüyebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir olduğunun farkında olması) konusu, bu kuramın, düşüncenin sahibi Carol Dweck'in ismi zikredilmeden ve âdetâ programı yapanların kendi fikirleriymiş gibi anlatılıp alkış, beğeni ve kazanç elde ediliyordu.

Bu yüzden de yıllardır makalelerimde, kitaplarımda yazdığım ve sınıflarımda geleceğin öğretmenlerine

anlattığım bu konuda kompakt bir başucu eser yazmayı görev bildim. Bunu yaparken de o sıralarda ısrarla okuduğum Sümerlerden esinlendiğimi paylaşmak isterim. **Sümerlerin bıraktığı tabletlerde bolca özdeyiş ve beddua dikkat çeker. Bu özdeyişlerinden biri de “Madem biliyorsun, neden anlatmıyorsun?” dur. Buradan yola çıkarak ben de “madem biliyorsun, neden yazıp paylaşmıyorsun, farkındalık yaratmıyorsun?” dedim ve yazmaya başladım.**

Kitabın; öğrencilere, sporculara, çalışanlara, akademisyenlere, yöneticilere, kurumlara, ev hanımlarına açıkçası hemen herkese katkı sağlayacak ve ciddi farkındalık yaratacak bir kişisel gelişim eseri olduğunu düşünüyorum. Kitabı okurken hem gelişim, dönüşüm ve değişimlerinize katkı sağlayacak hem de kuramın sahibini ve onunla alakalı diğer hususları öğrenerek bir bütün oluşturabileceksiniz. Büyümeye, gelişime, değişime ve dönüşüme hazır mısınız?

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
İnsan ve Modern Hayat	5
Zihniyet Önemli Midir Veya Neden Önemlidir?.....	11
Sabit ve Gelişim Zihniyet Anlayışı.....	17
Zihniyetimizi Değiştirebilir Miyiz?	29
Kişisel Dönüşüm İçin Zihniyet Değişimi	39
Eğitim ve Gelişim Zihniyeti.....	67
Zihniyet Değişimi Bağlamında Zekâ Konusu	77
Başarı ve Yapılması Gerekenler	97
Gelişim Zihniyeti ve Hayat Boyu Öğrenme.....	115
Modern Hayat ve Yalnız Kalabilmenin Önemi.....	123
Gelişim Zihniyeti ve Stoacılık.....	137
Son Sözler.....	145
Yararlanılan Kaynaklar.....	165
Yazar Hakkında.....	173

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- AANS (n.d). Anatomy of the brain. **American Association of Neurological Surgeons**. www.aans.org/sitesinden erişildi.
- Alderson-Day, B., Weis, S., McCarthy-Jones, S., Moseley, P., Smailes, D., Fernyhough, C. (January 2016). The brain's conversation with itself: neural substrates of dialogic inner speech, **Social Cognitive and Affective Neuroscience**, 11(1), 110-120.
- Algra, K. (2003) Stoic theology. In: B. Inwood (ed.) **The Cambridge Companion to the Stoics**. Cambridge University Press.
- Altan, M. Z. (1997). Self-Direction in Professional Development: A Reflective Approach. **Modern English Teacher**, (2), 7-13.
- Altan, M.Z. (2012a). Her Alanda Yeni Steve Jobs'lar Yaratmak için Girişimci Öğretim ve Girişimci Öğretim Üyeliği. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi**, 2 (4), 1-8.
- Altan, M.Z. (2012b). Pre-Service EFL Teachers' Beliefs about Foreign Language Learning, **European Journal of Teacher Education**, (35), 481-493.
- Altan, M. Z. (2006). Beliefs about Language Learning of Foreign Language-Major University Students. **The Australian Journal of Teacher Education**, (31), 45-52.
- Altan, M. Z. (2019). **Türkiye'nin Eğitim Çıkmazı. Girişimci Öğretim, Girişimci Öğretmen** (3. Baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Altan, M.Z. (2021). Bilinçli Farkındalık ve İngiliz Dili ve Öğretimi Lisans Öğrencilerinin MAAS'a (The Mindful Attention Awareness Scale/ Bilinçli Farkındalık Dikkat Ölçeği) Dayalı Farkındalık ve Dikkat Düzeyleri. **Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi**, 7 (16), 612-649.
- Altan, M.Z. (2022). **Eğitim Terörü**. Destek Yayınları.
- Altan, M.Z. (2023a). Girişimci ve Yenilikçi bir Ekosistem Yaratmak. "İnekler Peynir Yapabilir mi?" **Eğitimde Yeni Yaklaşımlar**. 6 (1), 17-38.
- Altan, M.Z. (2023b). **Sosyal Genetik Terörü**. Destek yayınları.
- Altan, M.Z. (2023c). **Biyoloji ve Teknoloji Terörü**. Destek yayınları.
- Altan, M.Z. (2023d). **Profesyonel Öğretmenlik**. Akademisyen Yayınevi.
- Altan, M.Z. (2024). **Kişilik, Renkler, Desenler, Burçlar ve Beyin**. Akademisyen Yayınevi.
- American Psychological Association (n.d.). **Resilience**. www.apa.org/sitesinden erişildi.

- Sorun da Çözüm de Sensin!
(Büyüyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsin)

- Aurelius, M. (2016). **Kendime Düşünceler** (F. Akderin Çev.). Say Yayınları.
- Binet, A. (2002, August 12). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_Binet/linkinden erişildi.
- Boaler, J. (2013) Ability and Mathematics: the mindset revolution that is reshaping education, **FORUM**, 55(1), 143-152.
- Bolduc, FV, Lau, A., Rosenfelt, C.S., et al. (June, 2016). Cognitive Enhancement in Infants Associated with Increased Maternal Fruit Intake During Pregnancy: Results from a Birth Cohort Study with Validation in an Animal Model. **Ebiomedicine**. 8, 331-340.
- BrainFutures. (T.Y.). **Neuroplasticity 101**, www.brainfutures.org/sitesinden erişildi.
- Brouwer, R. (2014) **The Stoic Sage: The Early Stoics on Wisdom, Sagehood and Socrates**. Cambridge University Press.
- Buchanan, A. (2024a). **What is mindset? 100 definitions from the field**. <https://doi:10.31234/osf.io/5xeqv/linkinden> erişildi.
- Buchanan, A. (2024b, April 17). **Mindset types: A systematic review and meta analysis**, doi:10.31234/osf.io/x5ge8/linkinden erişildi.
- Buchanan, A. (2024c). **The history of mindset: Honouring lineage, transcending partial stories, making mindset research and practice an interdisciplinary and intergenerational Project**. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dsb97/linkinden> erişildi.
- Carroll, J.B. (1993). **Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies**. Cambridge University Press.
- Cattell, R. B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54 (1), 1-22.
- Ceci, S. J. (1990). **On intelligence: more or less: A bioecological treatise on intellectual development** (Century Psychology Series). Prentice.
- Cherry, K. (2022, November 11). Fluid vs. Crystallized Intelligence. **Verywellmind**, www.verywellmind.com/sitesinden erişildi.
- Cherry, K. (2023, May 11). The Unconscious Mind. **Verywellmind**, www.verywellmind.com/sitesinden erişildi.
- Claro, S., Paunesku, D., ve Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, 113(31), 8664-8668. <https://www.jstor.org/stable/26471021/sitesinden> erişildi.
- Colish, M. (1985). *The Stoic Tradition from Antiquity to the Early Middle Ages*. E.J. Brill. Diogenes Laertius (trans. by R.D. Hicks) (2015). **Lives of the Eminent Philosophers**. Delphi Classics.

- Cote, C. (2022, March 10). **GROWTH MINDSET VS. FIXED MINDSET: WHAT'S THE DIFFERENCE?** www.online.hbs.edu/sitesinden erişildi.
- Criterion Referenced Test. (30.04.2014). **The Glossary of Education Reform**. <https://www.edglossary.org/criterion-referenced-test/sitesinden> erişildi.
- Das, J. P., Naglieri, J. A., ve Kirby, J. R. (1994). **Assessment of cognitive processes. The PASS theory of intelligence**. Allyn ve Bacon.
- Duckworth, A. (2016). **Grit: The Power of Passion and Perseverance** (Audio Book). Penguin Audio.
- Duhigg, S. C. (2013). **The Power of Habit: Why We Do What We Do, and How to Change**. Random House.
- Dweck, S.C., Leggett, Ellen L. (April 1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. **Psychological Review**. 95 (2): 256–273.
- Dweck, S.C. (2007). **Mindset: The New Psychology of Success**. Ballantine Books.
- Dweck C. (2016, January 13). What having a “growth mindset” actually means. **Harvard Business Review**, <https://hbr.org/sitesinden> erişildi.
- Dweck, S. C. (2017). The Journey to Children’s Mindsets—And Beyond. **Child Development Perspectives**. 11 (2), 139–144.
- Dweck S.C., Yeager DS. (2019). Mindsets: A view from two eras. **Perspectives on Psychological Science**, 14(3), 481–496.
- Epiktetos. (2010). **Söylevler** (Y. Kurtkaya, Çev.). Şule Yayınları.
- Epictetos. (2007). **Art of Living: The Classical Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness** (S. Lebell, Çev.). HarperOne.
- Fernyhough, C. (2017, AUGUST 01). What Self-Talk Reveals about the Brain. **Scientific American**, <https://www.scientificamerican.com/sitesinden> erişildi.
- Fisher, S., ve Greenberg, R. P. (1977). **The scientific credibility of Freud’s theories and therapy**. Columbia University Press.
- Freitas-Vilela, A., et al. (2018). Maternal dietary patterns during pregnancy and intelligence quotients in the offspring at 8 years of age: Findings from the ALSPAC cohort. **Maternal ve child nutrition**, 14(1), e12431.
- Fredrickson, K. (2018). **The Power of Positive Self-Talk**. Revell.
- French, R. P., II. (2016). The fuzziness of mindsets: Divergent conceptualizations and characterizations of mindset theory and praxis. **International Journal of Organizational Analysis**, 24(4), 673– 691.
- Freud, S. (2019). **Introductory Lectures on Psychoanalysis (Kindle Edition)** (G. S. Hall Çev.). Digireads.com Publishing.

- Sorun da Çözüm de Sensin!
(Büyüyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsin)

- Funk, K. (2001). **What is a Worldview?** <https://web.engr.oregonstate.edu/~funkk/Personal/worldview.html>/sitesinden erişildi.
- Galton, F. (2002, April 14). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Francis_Galton/sitesinden erişildi.
- Galván A. (2010). Neural plasticity of development and learning. **Human Brain Mapping**, 31(6):879-90.
- Gardner, H. (1983). **Frames of mind: The theory of multiple intelligences**. Basic Books.
- Genetic Studies of Genius. (2019, February 06). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Genetic_Studies_of_Genius/sitesinden erişildi.
- Georgi Lozanov. (2024, October 28). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Georgi_Lozanov/linkinden erişildi.
- Gilpatrick, M., Vasquez, T., ve Pottinger, E. (Ocak 02, 2024). **Why Is a Growth Mindset Important in the Classroom?** Grand Canyon University, www.gcu.edu/sitesinden erişildi.
- Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence**. Bantam Books.
- Graver, M. (2007). **Stoicism and Emotion**. University Of Chicago Press.
- GROUPTHINK UNWRAPPED (T.Y.). **Groupthink**. <https://ethic-sunwrapped.utexas.edu/glossary/groupthink>/sitesinden erişildi.
- Guilford, J.P. (2004, July 10). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/J._P._Guilford/sitesinden erişildi.
- Gunderson E.A, Gripshover S.J, Romero C, Dweck C.S, Goldin-Meadow S ve Levine S.C. (2013). Parent praise to 1- to 3-year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. **Child Development**, 84(5), 1526-1541.
- Habertürk TV (2024, Aralık 01). *Yapay Zekâ Bir Din Yaratabilir Mi?* Başka Meseleler. **YouTube**. <https://www.youtube.com/watch?v=SHgwn5ag8Mw>/sitesinden erişildi.
- Hadot, P. (1995). **Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault**. Wiley Blackwell.
- Hajcak, G. (2012). What We've Learned From Mistakes: Insights From Error-Related Brain Activity. **Current Directions in Psychological Science**, 21(2), 101-106.
- Heinz, M. (2015). Why choose teaching? An international review of empirical studies exploring student teachers' career motivations and levels of commitment to teaching. **Educational Research and Evaluation**, 21(3), 258-297.
- Holiday, R. (2014). **The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph**. Portfolio.
- Honick, T., Broadbent, J., ve Fuller-Tyszkiewicz, M. (2023). The self-efficacy and academic performance reciprocal relations-

- hip: the influence of task difficulty and baseline achievement on learner trajectory. **Higher Education Research ve Development**, 42(8), 1936–1953.
- Hoyert, M., ve O'Dell, C. (2008). Goal orientation and the aftermath of an academic failure. **International Journal of Learning**, 15(3), 245–251.
- Jensen, A. (2001, December 28). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Arthur_Jensen/ sitesinden erişildi.
- Jiang, T., Sedikides, C. (2022). Awe motivates authentic-self pursuit via self-transcendence: Implications for prosociality. **Journal of Personality and Social Psychology**, 123, 576– 596.
- Kwik, J. (2020). **Limitless: Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster, and Unlock Your Exceptional Life**. Hay House.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. **Developmental Review**, 10, 155–183.
- Long, C.R., ve Averill, J.R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. **Journal for the Theory of Social Behaviour**, 33, 21–44.
- Ludwig Wittgenstein. (2024, November 2). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Ludwig_Wittgenstein/ linkinden erişildi.
- Macnamara B.N, Burgoyne A.P (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. **Psychology Bulletin**, 149 (3-4), 133–173.
- Majer, J.D. (2004, October 24). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/John_D._Mayer/ sitesinden erişildi.
- Martínez-Ramírez, D. E., Camacho, J., Ibarra, M. L., García, J., ve Flores, V. (2024). Sports performance in function of self-efficacy: a systematic review. **Cultura, Ciencia y Deporte**, 19(61), 2054.
- Mindset. (2003, January 9). **Wikipedia**, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindset/> sitesinden erişildi.
- Monk, R. (1991). **Ludwig Wittgenstein: The Duty of Genius**. Vintage.
- Mueller, C. M. ve Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 75(1), 33– 52.
- Mustari, et al. (2024). The Influence of Growth Mindset, Product Innovation, and Social Media Utilization on Business Development with Social Support as a Mediating Variable in MSMEs in Lalabata Village, Soppeng Regency. **International Journal of Business, Law, and Education**, 5(2), 1880– 1892.

- Sorun da Çözüm de Sensin!
(Büyüyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsin)

- Needleman, J. ve Piazza, J. (2008). **The Essential Marcus Aurelius**. TarcherPerigee.
- Ng, B (2018). The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. **Brain Science**. 26; 8(2), 20.
- Norm Referenced Test. (15.05.2022). **The Glossary of Education Reform**. <https://www.edglossary.org/norm-referenced-test/sitesinden/sitesinden erişildi>.
- Mindset (T.Y.). **Vocabulary.com**, <https://www.vocabulary.com/dictionary/mindset#/sitesinden erişildi>.
- OCC. (T.Y.). Mindset Tapping. The Hidden Power Behind Every Success. **Online-coaching**. <https://online coaching.coach/mindset/sitesinden erişildi>.
- O'Keefe P.A, Dweck C.S, Walton, G.M. (2018). Implicit theories of interest: Finding your passion or developing it? **Psychological Science**., 29(10), 1653-1664.
- Osler, M.J. (1991). **Atoms, pneuma and tranquillity: Epicurean and Stoic Themes in European Thought**. Cambridge University Press.
- Park, S. H., Lim, B. S., ve Lim, S. T. (2020). The Effects of Self-Talk on Shooting Athletes' Motivation. **Journal of sports science ve medicine**, 19(3), 517-521.
- PASS Theory of Intelligence. (2011, August 2011). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/PASS_theory_of_intelligence/sitesinden erişildi.
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., ve Dweck, C. S. (2015). Mind-Set Interventions Are a Scalable Treatment for Academic Underachievement. **Psychological Science**, 26(6), 784-793.
- Pfeiffer, S.I. (2001). Emotional intelligence: Popular but elusive construct. **Roepert Review**, 23 (3), 138-142.
- Pfeifer, J.H., Berkman, E.T. (2018). The development of self and identity in adolescence: Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behavior. **Child Development Perspectives**., 12(3):158-164.
- Phrenology. (2001, August 21). **Wikipedia**, <https://en.wikipedia.org/wiki/Phrenology/sitesinden erişildi>.
- Pinker, S. (2015). **How the Mind Works**. Penguin Books.
- Ritchhart, R. (2001). From IQ to IC: A dispositional view of intelligence. **Roepert Review**, 23 (3), 143-150.
- Robertson, D. (2014). **Stoicism and the Art of Happiness – Ancient Tips For Modern Challenges: Teach Yourself**. McGraw-Hill.
- Robertson, D. (2010). **The Philosophy of Cognitive-behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy**. Karnac Books.

- Ronen T. (2021). The role of coping skills for developing resilience among children and adolescents. Margaret L. Kern, Michael L. Wehmeyer (Eds.), **The Palgrave Handbook of Positive Education**, içinde. 345-368.
- Schofield, M. (2003) Stoic ethics. B. Inwood (ed.), **The Cambridge Companion to the Stoics**, içinde, 233-256. Cambridge University Press.
- Schroder, HS. (2021). Mindsets in the clinic: Applying mindset theory to clinical psychology. **Clinical Psychology Review**, 83, 101957.
- Sedley, D. (2003) The School, from Zeno to Arius Didymus. B. Inwood (ed.) **The Cambridge Companion to the Stoics** içinde, 7-32. Cambridge University Press.
- Seligman, M. (2006). **Learned Optimism**. Vintage Publishing.
- Seneca, L.A. (2021). **Mutlu Yaşam Üzerine**. (C. ÇEVİK Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Seneca, L.A. (1969) **Letters from a Stoic** (R. Campbell Çev.). Penguin Books.
- Shadinger, D., Katsion, J., Myllykangas, S., ve Case, D. (2019). The Impact of a Positive, Self Talk Statement on Public Speaking Anxiety. **College Teaching**, 68(1), 5-11.
- Southwick, S. M., ve Charney, D.S. (2012). **Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges**. Cambridge University Press.
- Stanovich, K.E., West, R.F., Toplak, M.E. (2013). Myside bias, rational thinking, and intelligence. **Current Directions in Psychological Science**, 22(4), 259-264.
- Sternberg, R.J. (1985). **Beyond IQ**. Cambridge University Press.
- Suggestopedia. (2024, November 5). **Wikipedia**, <https://en.wikipedia.org/wiki/Suggestopedia/> linkinden erişildi.
- Sullivan, Ron M., and Laplante, F. (2011). Stress, Prefrontal Cortex Asymmetry, and Depression. **The Handbook of Stress**, içinde, 505-523. John Wiley ve Sons.
- Şener, M. (TY). Huşû ' . **Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi**, <https://islamansiklopedisi.org.tr/husu#/sitesinden> erişildi.
- Tamnes, C. K., Walhovd, K. B., Torstveit, M., Sells, V. T., ve Fjell, A. M. (2013). Performance monitoring in children and adolescents: a review of developmental changes in the error-related negativity and brain maturation. **Developmental Cognitive Neuroscience**, 6, 1-13.
- Tao W, Zhao D, Yue H, Horton I, Tian X, Xu Z, Sun HJ. (2022). The influence of growth mindset on the mental health and life events of college students. **Front Psychology**, 14, 13: 821206.

- Sorun da Çözüm de Sensin!
(Büyüyebilir, Gelişebilir, Değişebilir ve Dönüşebilirsin)

- TDK (2024). **2024 Yılıın Kelimesi/Kavramı: “Kalabalık Yalnızlık”**, https://tdk.gov.tr/icerik/basindan/2024-yilinin-kelimesi-kavrami-kalabalik-yalnizlik/linkinden_erişildi.
- Tebes, J. K., Irish, J. T., Puglisi Vasquez, M. J., ve Perkins, D. V. (2004). Cognitive Transformation as a Marker of Resilience. **Substance Use ve Misuse**, 39(5), 769–788.
- Terman, L. (2005, March 8). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Lewis_Terman/sitesinden_erişildi.
- Thomas, V., et al. (2021). Alone and online: Understanding the relationships between social media, solitude, and psychological adjustment. **Psychology of Popular Media**, 10(2), 201–211.
- Tse, D. C. K., Lay, J. C., ve Nakamura, J. (2022). Autonomy matters: experiential and individual differences in chosen and unchosen solitary activities from three experience sampling studies. **Social Psychological and Personality Science**, 13, 946–956.
- Verbeke, G. (1983). **The Presence of Stoicism in Medieval Thought**. Catholic University of America Press.
- Walton, G. M., ve Yeager, D. S. (2020). Seed and soil: Psychological affordances in contexts help to explain where wise interventions succeed or fail. **Current Directions in Psychological Science**, 29 (3), 219–226.
- Wang, S.D., Loftus, P., Pang, R.D., ve Kirkpatrick, M.G. (2021). Impact of self-efficacy on Daily intention to not smoke. **Addictive Behaviors**, 118, 106877.
- World Economic Forum (2020, October 21). **These are the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them**, www.weforum.org/sitesinden_erişildi.
- Epiktetos. (2012, 18 Haziran). **Wikipedia**, https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Epiktetos&action=history/linkinden_erişildi.
- Yeager, D. S. ve Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. **Educational Psychologist**, 47(4), 302–314.
- Yeager, D. S., et al. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. **Journal of Personality and Social Psychology**, 106(6), 867.
- Yerkes, R. (2002, 16 June). **Wikipedia**, https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Yerkes/sitesinden_erişildi.
- Zemeckis, R. (1994). **Forrest Gump**. Paramount Pictures.