

Herkes İçin

# MUTLULUĞUN BAŞUCU KİTABI

Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

6. Baskı

 PEGEM  
AKADEMI



Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

**HERKES İÇİN MUTLULUĞUN BAŞUCU KİTABI  
TEORİDEN UYGULAMAYA - POZİTİF PSİKOLOJİ**

ISBN 978-605-364-812-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Eylül 2014, Ankara

6. Baskı: Kasım 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara  
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

**İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## **Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, 2001 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olduktan sonra 2004 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Psikolojisi ABD'de bilim uzmanlığını ve 2009 yılında ise Eğitim Psikolojisi ABD'de doktora eğitimini tamamlamıştır. 2010 yılından bu yana ise Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, 1996-2003 yılları arasında 112 Acil Kurtarma, Polatlı Devlet Hastanesi Acil Kliniği ve Niyazi Karabey Sağlık Ocağı gibi sağlık kurumlarında sağlık memurluğu yapmıştır. 2003-2010 yılları arasında ise Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Pursaklar Sağlık Meslek Lisesi'nde ve Ankara Lisesi'nde psikolojik danışman olarak görev yapmıştır. 2011-2012 yılları arasında TSK 28. Mknz. Barış Gücü Tugayında psikolojik danışman olarak çalışmıştır. 2004-2010 yılları arasında pozitif Psikoterapi alanında temel ve mastır eğitimini tamamlayarak "Pozitif Psikoterapist" unvanını almıştır.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, 2005 yılından beri pozitif psikoloji alanında çalışmalarda bulunmaktadır. Lisans ve yüksek lisans düzeyinde verdiği çeşitli derslerin yanında üç yıldır kuramsal ve uygulamalı olarak Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi derslerini yürütmektedir. Akademik ilgi alanları arasında pozitif psikoterapi, okulda motivasyon, yaşam amaçları, romantik ilişkiler, öznel iyi oluş, mutluluk, derse katılım ve barış gibi konular yer almaktadır. Bu konularda yurt içinde ve yurt dışında yayımlanan dergilerde, yayınları bulunmaktadır.

ORCID No: 0000-0001-9301-5946



## ÖN SÖZ

Mutluluk, insanların aşık olup bir ömür boyu birlikte yaşamak istedikleri sevgiliye benzer. İnsanlar onun varlığını bir kez hissetti mi artık ona bağımlı olurlar. Onun yokluğuna dayanamazlar. Gün içerisinde en az bir kez bile olsa ona temas etmekten büyük keyif duyarlar. Bu bağımlılığı bir öğrencim tarafından yazılan ve aşağıda yer alan yazı çok güzel ifade etmektedir.

*Sevgili Mutluluk,*

*“Geri dön, seni bulamayacak kadar kör olduğum için özür dilerim! Sana giden yollar nerelerden geçer? Kaç saat sürer bu yollar? Sana ulaşmaya kadar kaç mevsim değişir? Seni ararken neleri kaybederim kim bilir? Sevgili mutluluk, ben senin üzerine yürüdükçe sen duracak mısın, bekleyecek misin öyle? Ben sana yaklaştıkça sen de el uzatacak mısın bana? Yakınımdasın, benimlesin, içimdesin, özümdesin biliyorum. Sadece benimle biraz daha birlikte olmana ihtiyacım var; bana varlığını hissettir. Bana dokun. Benimle ol. En fazla ihtiyacım olduğunda göremiyorum seni. Lütfen her zaman yanımda ol. Özellikle de seni göremeyecek ve bulamayacak kadar çaresiz olduğum durumlarda gel. Sen benimle olursan ben hep iyimser olurum ki... Seni beklemenin ötesinde seni arıyor olacağım. Tez zamanda kavuşabilmek dileğiyle hoşça kal!”*

İnsanların dünyasında bu denli öneme sahip olan mutluluğa ilişkin bilimsel bilgilerin ortaya konmasına gereksinim vardır. Çünkü günlük yaşam içerisinde insanların hem olumsuz düşüncelerden ve duygulardan kurtulmaları hem de kendilerini geliştirmeleri için mutlu olmaları gerekir. Bu bağlamda insanların, mutlu olmaya ilişkin bilgileri sürekli kendilerine hatırlatan ve istedikleri zaman ulaşabilecekleri bir kaynağa ihtiyaçları vardır. Özellikle Türkiye’de yaşayan insanlar üzerinde gerçekleştirilen mutlulukla ilişkili bilimsel çalışmaların bulgularını insanların bilmeye ve duymaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçtan yola çıkarak bu kitapta “Mutluluk nedir?”, “Mutluluğun belirleyicileri nelerdir?”, “Mutluluk, nasıl gelişir ve nasıl artırılır?” gibi temel sorulara yanıt verilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda bu kitap, bir başucu kitap olması amacıyla yazılmıştır. Bu amaç doğrultusunda mutluluk konusuna geniş bir çerçeveden değinilmiştir. Bu noktada bu kitaptan anne-babalar, çocuklar, ergenler, genç yetişkinler, yetişkinler ve ileri yetişkinler mutlulukla ilgili bilgilere edinerek ve kitaptaki uygulamaları kendi yaşamlarında uygulayarak faydalanabilirler. Özellikle psikolojik yardım sunmayı amaçlayan psikolojik danışmanlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler ve hemşireler danışanlarına faydalı olmak için kitapta yer alan bilgilerden ve etkinliklerden faydalanabilirler. Ayrıca kitap, “pozitif psikoloji” dersleri için de kaynak kitap olarak değerlendirilebilir.

Bu kitapta yer alan bilgiler insanlık açısından bakıldığında binlerce yılı kapsayan bir gelişimin ürünüdür. Mutluluk psikolojisi açısından bakıldığında özellikle son kırk yılda pozitif psikolojinin geldiği noktanın bir sonucu gibi gözükmektedir. Kitabın yazarı açısından bakıldığında kitapta yer alan bilgiler; kişisel olarak doğduğu andan itibaren mutlulukla meşgul olmasının ve bir bilim insanı olarak 2005 yılından beri üzerinde yaptığı bilimsel çalışmaların bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır.

Tüm bunların yanında kitabın ortaya çıkmasında pek çok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle böyle bir kitap yazmam konusunda, beni destekleyen ve cesaretlendiren öğrencilerime teşekkür ederim. Kitabın içeriği konusunda bana önerilerde bulunan uzman psikolog Abdulkadir Yorulmaz'a teşekkür ederim. Ayrıca, kitabın dil denetiminde yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Kürşat Efe'ye teşekkürü bir borç bilirim.

Literatürdeki çalışmalar mutlu olmanın pek çok olumlu sonucu olduğunu göstermiştir. Örneğin, mutlu bireyler daha üretken oldukları gibi evlilik ilişkilerini daha iyi yürütürler, vatandaşlık görevlerini ve sorumluluklarını başarıyla yerine getirirler, daha uzun süre yaşarlar, insanlarla kurdukları ilişkileri daha doyum vericidir ve kendi benliklerini ortaya koyma noktasında daha başarılıdırlar, bağışıklık sistemleri de daha güçlüdür... Mutlu olmanın sayılamayacak kadar faydasının olduğu açıktır. Bu faydalara ulaşmanın yollarından biri insanların bu kitabı okumaları ve okuduklarına bağlı olarak kendilerini ve yaşamlarını düzenleyebilmeleridir. Bu kitabı okuyanların, okudukları bilgileri yaşamlarına aktarmalarını ve mutlu bir yaşam geçirmelerini umut ediyorum.

**Mutlulukla Kalın!**

**Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**

## GENİŞLETİLMİŞ ALTINCI BASKIYA ÖN SÖZ

Zaman akıyor ve yaşam döngüsü devam ediyor. Hayatta kalanlar için ise, bilim birikimli özelliği çok önemli bir kaynaktır. Çünkü var olan bilgilerin üzerine sürekli yeni bilgiler eklenmektedir. Yazılan kitapların da bilimin bu birikimli olma özelliğinden yararlanması gerekir.

Öte yandan insanlar, hayatın içinde küçük küçük mutluluk deneyimleri ile mutlu olmaya devam etmektedirler. Bazı insanların ise, mutluluk konusunda doğuştan kısmetli oldukları görülmektedir. Tüm bunların yanında mutluluğun yanında mutsuzluk da yaşamda deneyimlenmektedir. İşte bu noktada pozitif psikoloji müdahaleleri devreye girmektedir. Mutsuz bireylerin, mutlulukları pozitif psikoloji müdahaleleri ile artırılmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda ***Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı'na*** pozitif müdahaleler konusunun eklenmesi gerekmiştir.

Kitaba eklenen yeni bölümde pek çok konu ele alınmıştır. Bu bağlamda öncelikle pozitif psikoloji müdahalelerinin gerekliliği ve pozitif müdahalelerin temel dinamiği konularına değinilmiştir. Pozitif psikolojide müdahale türleri incelenmiştir. Psikoterapilere dayalı pozitif müdahaleler bağlamında; psikolojik iyi oluş yaklaşımına dayalı müdahaleler, yaşam kalitesi terapisine dayalı pozitif müdahaleler, Seligman ve arkadaşlarının pozitif psikoterapisine dayalı pozitif müdahaleler ele alınmıştır. Sonra, pozitif özellikleri geliştirmeye yönelik müdahaleler bağlamında psikolojik dayanıklılığın yükseltilmesine yönelik müdahaleler ile umudun yükseltilmesine yönelik müdahaleler değerlendirilmiştir. Son olarak da öznel iyi oluşu artırmaya yönelik müdahaleler incelenmiştir.

Sonuç olarak, pozitif müdahaleler patoloji odaklı müdahaleler kadar önemlidir ve değerlidir. Bu bağlamda kitabın bu bölümü psikolojik destek sunan pek çok meslek elemanına yol gösterici niteliktedir. Eklenen bölüm ile kitap, kendi yolculuğunda gelişerek ilerlemektedir. Bu doğrultuda mutluluk konusu ile ilgilenen herkese kitabın faydalı olmasını dilerim.

**Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**





## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
Genişletilmiş <b>Altıncı</b> Baskıya Ön Söz .....	vii

### BÖLÜM 1 POZİTİF PSİKOLOJİ İLE TANIŞMAK

Pozitif Psikoloji ile Tanışmak.....	2
Giriş.....	2
Pozitif Psikoloji Nedir? .....	4
Pozitif Ruh Sağlığı.....	4
Pozitif Psikoloji Temelli Ruh Sağlığı Tanımlamasının Gerekliliği.....	5
Pozitif Psikolojinin Odağı .....	7
Pozitif Psikolojide Mutlulukla İlgili Kullanılan Temel Kavramlar.....	9
Pozitif Psikoterapi.....	11
Nossrat Peseschkian'ın Pozitif Psikoterapisi .....	11
Martin Seligman'ın Pozitif Psikoterapisi .....	14
Pozitif Psikolojinin Öncüleri Şemaları .....	16
Özet .....	17
Düşündürten, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	17
Birinci Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar .....	18

### BÖLÜM 2 FELSEFİ, KÜLTÜREL VE PSİKOLOJİK TEMELLERİYLE MUTLULUK

Felsefi, Kültürel ve Psikolojik Temelleriyle Mutluluk .....	22
Felsefi Açıdan Mutluluk .....	23
Aristoteles'in Mutluluğa Bakış Açısı.....	23
Epikürcü Bakış Açısından Mutluluk .....	23
Augustine'in Bakış Açısından Mutluluk .....	24
Psikolojik Açıdan Mutluluk .....	25
Halkın Bakış Açısından Mutluluk.....	26
Veenhoven'ın Bakış Açısına Göre Mutluluk .....	27
Kültürel Bakış Açısıyla Mutluluk.....	31
Mutluluğa Kültür Temelli Kuramsal Açıklamalar.....	31
Mutluluğu Kültür Temelli Açıklayan Görgül Araştırmalar .....	33

Özet .....	35
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	35
İkinci Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar .....	36

### **BÖLÜM 3 MUTLULUK KURAMLARI**

Mutluluk Kuramları .....	40
Uyum Kuramı .....	40
Sabit Nokta Kuramı.....	41
Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları.....	43
Erek kuramı.....	43
Etkinlik Kuramı .....	45
Yargı Kuramı .....	45
Özet .....	46
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	46
Üçüncü Bölüm Sorularına Örne Yanıtlar .....	47

### **BÖLÜM 4 MUTLULUĞUN BELİRLEYİCİLERİ VE MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ**

Mutluluğun Belirleyicileri .....	50
Demografik Faktörler ve Mutluluk .....	51
Kişilik Özellikleri ve Mutluluk.....	51
Amaç Yönelimli Etkinlikler: Mutluluğu Artırma Stratejileri .....	53
Fordyce'in (1977, 1983) Çalışmaları .....	54
Buss'ın Mutluluğu Artırma Stratejileriyle İlgili Görüşleri .....	55
Tkach ve Lyubomirsky'nin (2006) Mutluluğu Artırma Stratejileri .....	56
Eryılmaz'ın (2010) Araştırmalarına Göre Mutluluğu Artırma Stratejileri.....	56
Özet .....	58
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	58
Dördüncü Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar .....	59

## BÖLÜM 5 MUTLULUĞUN GELİŞİMİ

Mutluluğun Gelişimi.....	62
Genel Hatlarıyla Bebeklik ve İlk Çocuklukta Mutluluk.....	63
Sağlıklı ve Sağlıksız Aileler .....	63
Bebeklerde Güvenli Bağlanma ve Mutluluk .....	64
Bebeklerin ve Çocukların Temel İhtiyaçlarının Karşlanması ve Mutluluk.....	64
Ana-Babalık Tutumları ve Mutluluk .....	65
Mutluluğun Bebeklik Ve İlk Çocukluk Dönemlerine Özgü Olarak İncelenmesi .....	66
Bebeklik Döneminde Mutluluk .....	66
İlk Çocukluk Döneminde Mutluluk .....	74
Mutluluğun Orta Çocuklukta Genel Olarak İncelenmesi .....	76
Mutluluğun Orta Çocukluk Dönemine Özgü Olarak İncelenmesi.....	77
Mutluluğun Ergenlik Döneminde Genel Olarak İncelenmesi .....	79
Genel Hatlarıyla Ergenlik.....	79
Ergen Mutluluğunun Belirleyicileri: Bireysel ve Çevresel Faktörler.....	81
Ergenleri Mutlu Eden Bireysel Faktörler .....	81
Ergenleri Mutlu Eden Bireysel Faktörler: Aile .....	105
Aile Yapısı, Aile Ortamı ve Ergen Mutluluğu .....	105
Genel Olarak Yetişkinlik Döneminde Mutluluk .....	112
Yetişkinlikte Kişilik Özellikleri ve Mutluluk.....	113
Beliren Yetişkinlik Döneminde Mutluluk .....	114
Genç ve Orta Yetişkinlikte Genel Olarak Mutluluk .....	123
Orta Yetişkinlerin Anlık Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejileri.....	124
Orta Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri .....	124
Yaşlılık Döneminde Mutluluk.....	128
Özet .....	133
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	133
Beşinci Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar .....	134

## **BÖLÜM 6**

### **DİNİ İNANCIN GEREĞİNİ YERİNE GETİREREK MUTLU OLMAK**

Dinî İnancın Gereğini Yerine Getirerek Mutlu Olmak .....	138
Giriş .....	138
Mutluluk ile Din ve Maneviyat Arasındaki İlişkiler .....	140
Din ve Maneviyatın Psikolojideki Yeri .....	140
Mutluluk İle Din ve Maneviyat Arasındaki İlişkiler.....	141
Yetişkinler ve Yaşlılar Açısından Din ve Mutluluk İlişkisi .....	141
Ergenler Açısından Din Ve Mutluluk İlişkisi.....	143
Dinî İnancın Gereğini Yerine Getirmek Bireyleri Neden Mutlu Etmektedir? .....	145
Özet .....	150
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	151
Altıncı Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar .....	152

## **BÖLÜM 7**

### **ÇEVREYLE İLİŞKİLER KURARAK MUTLU OLMAK**

Çevreyle İlişkiler Kurarak Mutlu Olmak.....	156
Mutluluğu Artırma Stratejileri Bağlamında Çevreyle İlişkiler.....	157
İnsan Gelişimi ve Sosyal Destek Bağlamında Çevreyle İlişkiler ve Mutluluk .....	157
Kişiler Arası İlişkiler Penceresinden Mutluluk .....	160
Orta Çocuklukta Kurulan İlişkiler ve Mutluluk.....	161
Ergenlikte Kurulan İlişkiler ve Mutluluk .....	163
Genel Olarak Ergen Mutluluğunda Çevrenin Etkisi .....	163
Ergenin Ailesi ve Ergen Mutluluğu.....	166
Ergenlikte Arkadaş İlişkileri ve Ergen Mutluluğu .....	172
Yetişkinlikte Romantik İlişkiler ve Mutluluk.....	174
Romantik İlişki Kalitesi ve Mutluluk.....	175
Romantik İlişkilerde İhtiyaç Doymu ve Mutluluk.....	175
Evlilik Bağlamında Karı-Koca İlişkisi ve Mutluluk .....	177
Özet .....	180
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	181
Yedi Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar.....	182

## **BÖLÜM 8**

### **MENTAL KONTROL YAPARAK MUTLULUĞU KORUMAK**

Mental Kontrol Yaparak Mutluluğu Korumak.....	186
Kuramsal Açıklamalar .....	186
Uyum Kuramı ve Mental Kontrol .....	187
Sabit Nokta Kuramı ve Mental Kontrol.....	187
Evrim Kuramı ve Mental Kontrol .....	188
İyimserlik ve Mental Kontrol .....	188
Mental kontrole ilişkin araştırma sonuçlarına dayalı açıklamalar.....	189
Özet .....	193
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	194
Sekizinci Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar .....	195

## **BÖLÜM 9**

### **İSTEKLERİ DOYURARAK MUTLU OLMAK**

İstekleri Doyurarak Mutlu Olmak.....	200
Kuramsal Açıklamalar .....	201
Optimal Uyarılma Kuramına Göre Mutluluk .....	201
Dürtü Azalması Kuramı ve Mutluluk.....	201
Kendini Gerçekleştirme Kuramı ve Mutluluk.....	202
Etkinlik Kuramı ve Mutluluk .....	202
Akış Kuramı ve Mutluluk.....	202
Toplumsal Öğrenme Kuramı ve Mutluluk.....	203
Benlik Uyum Modeli ve Mutluluk.....	204
İstekleri Doyurarak Mutlu Olmaya Yönelik Araştırmalara Dayalı Açıklamalar.....	205
Özet .....	209
Düşündüren, Farkındalık Kazandıran ve Geliştiren Sorular.....	209
Dokuzuncu Bölüm Sorularına Örnek Yanıtlar.....	210

## **BÖLÜM 10**

### **POZİTİF PSİKOLOJİDE BİREYİN MUTLULUĞU İLE İLİŞKİLİ ÖNEMLİ PSİKOLOJİK YAPILAR**

İyimsizlik.....	212
Umut .....	214
Travma ve Travma Sonrası Büyüme .....	217
Minnettarlık .....	218
Akış.....	220
Psikolojik Dayanıklılık .....	222
Özsaygı.....	225
Duygusal Zekâ .....	226

## **BÖLÜM 11**

### **POZİTİF MÜDAHALELER**

Pozitif Müdahaleler .....	230
Pozitif Müdahalelerin Temel Dinamiği .....	230
Pozitif Psikolojide Müdahale Türleri .....	231
Psikoterapilere Dayalı Pozitif Müdahaleler.....	231
Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımına Dayalı Müdahaleler .....	231
Yaşam Kalitesi Terapisine Dayalı Pozitif Müdahaleler .....	234
Seligman ve Arkadaşlarının Pozitif Psikoterapisine Dayalı Pozitif Müdahaleler .....	236
Pozitif Özellikleri Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler .....	238
Umudun Yükseltilmesine Yönelik Müdahaleler .....	238
Psikolojik Dayanıklılığın Yükseltilmesine Yönelik Müdahaleler .....	240
Öznel İyi Oluşu Artırmaya Yönelik Müdahaleler .....	243

## **BÖLÜM 12**

### **DENEYSEL OLARAK ETKİLİLİĞİ KANITLANMIŞ MUTLULUĞU ARTIRMA ETKİNLİKLERİ**

Deneysel Olarak Etkililiği Kanıtlanmış Mutluluğu Artırma Etkinlikleri .....	250
Mutluluğu Artırma Etkinlikleri.....	250

---

Çevreye Pozitif Tepki Verme Etkinlikleri.....	251
Çevreden Pozitif Tepki Alma Etkinlikleri.....	259
Mental Kontrol Etkinlikleri.....	270
İstekleri Doyurma Etkinlikleri.....	301
Dinî İnancın Gereğini Yerine Getirme Etkinlikleri.....	311
Etkinlik Açıklamaları ve Formları.....	315
KAYNAKÇA .....	343