

Herkes İçin

MUTLULUĞUN BAŞUCU KİTABI

Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

5. Baskı





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 yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. 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

5. Baskı: Ağustos 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür

Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 46661

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

E-ileti: 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 olmaya 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, bağışıklik 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 BEŞİNCİ BASKIYA ÖN SÖZ

Zaman akıyor ve yaşam döngüsü devam ediyor. Hayatta kalanlar için ise, bilimin 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 kısımetli 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 Beşinci 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 Örnet 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 Karşıllanması 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 Doyumu 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 Yapararak Mutluluğu Korumak	186
Kuramsal Açıklamalar	186
Uyum Kuramı ve Mental Kontrol	187
Sabit Nokta Kuramı ve Mental Kontrol.....	187
Evrin 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

İyimserlik.....	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 Mudahaleler	236
Pozitif Özellikleri Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler	238
Umutun 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