

KALISME®

Kalisme'nin Temelleri

Kalisme'nin fikirleri nereden geliyor ve araştırmalar bunlar hakkında ne söylüyor.

HAKAN KAYNAR

Türkçe

www.kalisme.com

İddia etmediklerimiz.

Bu yaklaşımları icat ettiğimizi: Kalisme onları bir araya getirir. Kalisme'nin kendisinin şimdiden değerlendirildiğini de: temelleri araştırılmıştır, kendi etkisi ise henüz araştırılmamıştır.

Kalisme, tıbbi olmayan bir psikolojik iyi oluş uygulamasıdır. Bu kitapçık, uygulamanın neye dayandığını kaynakları ve sınırlarıyla birlikte anlatır.

İçindekiler

1. Bilim ne söylüyor, ne söylemiyor
2. Kökler
3. 13 izin
4. Kalisme içeriklerini nasıl oluşturur
5. Kalisme ve iş yerinde önleme

Bilim ne söylüyor, ne söylemiyor

Araştırılmış

Bilinçli farkındalığın, öz şefkatin, pozitif psikolojinin ve kabul ve kararlılık terapisinin stres ve iyi oluş üzerinde ölçülmüş etkileri vardır; bu etkiler çoğunlukla küçük ile orta düzeydedir.

İlham

Carl Rogers, Stoacılar, Aristoteles: araştırma sonuçları değil, düşünce gelenekleri. Yol gösterirler; hiçbir şeyi kanıtlamazlar.

Kalısme hipotezi

Kalısme'nin, bu yaklaşımları bir uygulamada bir araya getirerek aynı etkileri yaratması. Bu henüz değerlendirilmedi: pilot uygulamalarımız etkisini değil, önce benimsenip benimsenmediğini ve yararlı bulunup bulunmadığını sınar.

Bu kitapçıktaki her kaynak 8 Ekim 2026'da DOI'siyle (bir bilimsel yayının kalıcı tanımlayıcısı; yayıncıdaki sayfasına götürür) ya da kitaplar için ISBN'siyle doğrulandı. Eleştirel çalışmalara da yer veriyoruz: ilk çalışmalardan daha küçük etkiler bulanlara.

Kökler

Psikolojik temeller

Bilinçli farkındalık

Kalisme'nin aldığı: dikkati şimdiki ana geri getirmek.

Araştırmalar ne diyor: iş yerinde stres, psikolojik sıkıntı ve tükenmişlik üzerinde, neyin ölçüldüğüne göre küçükten büyüğe değişen etkiler (Vonderlin ve arkadaşlarının incelediği, 56 makalede yayımlanmış 53 randomize çalışma); etkiler 3 aya kadar sürüyor, sonrası kanıtlanmış değil; çalışmalar arasında açıklanamayan farklar var.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

Kabul ve kararlılık terapisi

Kalisme'nin aldığı: korkularla birlikte, değerlere göre davranmak.

Araştırmalar ne diyor: iş yerinde mütevazı etkiler, çoğunlukla sağlık çalışanlarında ölçülmüş; en az tutarlı sonuçlar tam da değerler ve kararlı eylem üzerine.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic

review. Journal of Contextual Behavioral Science, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Eleştirel değerlendirme: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Öz şefkat

Kalisme'nin aldığı: insanın kendine, bir arkadaşına göstereceği şefkatle davranması.

Araştırmalar ne diyor: umut verici sonuçlar (Ferrari ve arkadaşlarının incelediği 27 randomize çalışma); iş yerinde ise yalnızca 10 çalışma var ve hepsi sağlık ve bakım mesleklerinde çalışan kişilerle yapılmış.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. Mindfulness, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. Frontiers in Psychology, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

Pozitif psikoloji

Kalisme'nin aldığı: yalnızca onarmak değil, ayakta kalmaya yardım eden beslemek.

Araştırmalar ne diyor: küçük ile orta düzeyde etkiler; küçük çalışmaların yanlılığı düzeltildiğinde belirgin biçimde daha küçük (White ve ark.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

İş yerinde: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Applied Positive Psychology, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Eleştirel değerlendirme: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

İlham kaynakları

Carl Rogers

Hümanist gelenekte koşulsuz olumlu kabul. Meta-analizler bir uygulamayı değil, bir terapist ile eşlik ettiği kişi arasındaki ilişkiyi inceler.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Stoacılar

Epiktetos ve Marcus Aurelius: bize bağlı olanı bize bağlı olmayandan ayırmak (Epiktetos, *Encheiridion*, 1). Bir felsefe, bir araştırma sonucu değil.

Epiktetos, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (Encheiridion'un 1. paragrafı, bize bağlı olan ile bize bağlı olmayan arasındaki ayrımı ortaya koyar). ISBN 9780140449464

Marcus Aurelius, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (özellikle 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristoteles

Mutluluk, hazların toplamı olarak değil, bir yaşama biçimi olarak (Nikomakhos'a Etik, I. kitap). Ona göre bu mutluluk erdemle geliştirilir. Kalisme burada ondan ayrılır: mutluluğun hak edilmesi gerekmediğini savunur. İyi oluş psikolojisi bu ayrımı yeniden ele almıştır (Ryan ve Deci).

Aristoteles, *The Nicomachean Ethics*, çev. David Ross, gözden geçiren Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristoteles, *Nicomachean Ethics*, çev. Terence Irwin, 2. baskı, Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Yankılar

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown ve Marshall Rosenberg, Al-Anon gibi destek gruplarıyla birlikte kitaplarda anılır. Eserleri, yazar Hakan Kaynar için önemli olmuştur. Kontrollü çalışmalara dayanmazlar (araştırmacı Brené Brown'ın çalışmaları görüşmelere dayanır) ve biz onları temel olarak sunmuyoruz.

13 izin

Her izin, Kalisme'nin 13 kitabından birinde ele alınır. Hiçbiri olduğu hâliyle bir araştırma konusu değildir: her biri araştırılmış öğeleri, ilham kaynaklarını ve kimi zaman yankıları bir araya getirir; bu bileşim, etkisi henüz değerlendirilmemiş bir Kalisme hipotezidir.

210 ayrı kaynak (246 atıf; bazı çalışmalar birden çok izinde kullanılıyor), hepsi DOI'leri ya da ISBN'leriyle doğrulandı. Bunları taşımayan klasik metinler ve çevrimiçi belgeler burada listelenmemiştir.

Hak etmeden de mutlu olabilirsiniz.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Pozitif psikoloji (Seligman, Fredrickson), öz şefkat (Neff)

İlham kaynakları: Aristoteles

Yankılar: Eckhart Tolle

İlham

Aristoteles · eudaimonia: bir yaşama biçimi olarak mutluluk, erdeme uygun etkinlik

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Araştırılmış

Martin Seligman · pozitif psikoloji ve iyi oluş müdahaleleri

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Araştırılmış

Barbara Fredrickson · olumlu duyguların genişlet ve inşa et kuramı

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

Yankı Eckhart Tolle · şimdiki anda olmak

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Araştırılmış Kristin Neff · öz şefkat: başarısızlık ve acı karşısında kendine iyi niyetle yaklaşmak

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

Araştırmının kapsamadığı

Aktarılan hiçbir araştırma temel fikri sinamıyor: hak etme koşulu olmadan mutlu olmaya kendine izin vermek iyi oluşu artırır mı? “Tanınan” koşulsuz onur, değerlendirilmemiş felsefi bir tezdır. Küçük sevinç anlarının derin kaynaklar oluşturduğu fikri, tek bir temel çalışmaya (139 kişi) ve eleştirel biçimde yeniden analiz edilmiş çalışmalara dayanır. Sevgi dolu şefkat meditasyonu üzerine meta-analiz yalnızca ilk halkayı (daha fazla olumlu duygu) kapsar, kaynakların inşasını değil. Tolle’nin kastettiği anlamda şimdide olmak ile koşulsuz bir mutluluk arasındaki bağ olduğu hâliyle sinanmadı: bilinçli farkındalık araştırmaları başka bir şeyi, mütevazı etkilerle ölçüyor. Öz şefkat ile iyi oluş arasındaki bağ ise çoğunlukla korelasyondır.

PRATİKTE

Bir okuma. 1. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) onuru koşulsuz sayar: onur kazanılmaz, tanınır. Bu, araştırmının değerlendirmedeği felsefi bir tezdır.

Bir adım. Uygulama, çok küçük bile olsa, bugün hak etmek zorunda olmadan kendine izin verdiğin bir şeyi Defter’e yazmaya davet eder.

Açık kalan. Bu adımın neyi değıştirdiğini kimse ölçmedi.

Hiç kimseye benzemeyebilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Sosyal karşılaştırma (Festinger), sosyal medya ve benlik algısı

Yankılar: Brené Brown

Araştırılmış Leon Festinger · sosyal karşılaştırma kuramı

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

Araştırılmış Sosyal medya araştırmaları · çevrimiçi karşılaştırma ve benlik algısı

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnabms, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Yankı Brené Brown · özgünlük ve kırılganlık

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

Araştırmanın kapsamadığı

İznin özünü kapsamıyor: modellerden kurtulmanın ve kendi tekliğini sahiplenmenin mümkün, kalıcı ve yararlı olduğunu. Özgünlük araştırmaları kişinin kendine sadık olmasını ölçer, başkalarından farklılaşmasını değil; bu araştırmalar korelasyoneldir ve bulunan bağ kültürden kültüre değişir. Sosyal medya araştırmaları gerçek ama mütevazı karşılaştırma etkileri gösteriyor; bunlar çoğunlukla laboratuvarı ve kısa vadede saptanmış, gündelik hayattaki süreleri ve ağırlıkları hâlâ iyi bilinmiyor. Hiçbir çalışma “kendimi karşılaştırıyorum” hâlinde “kendimi karşılaştırmayı bırakıyorum” hâline geçişi sınımlıyor.

PRATİKTE

Bir okuma. 2. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) karşılaştırmayı, yerine kendine dönük bir soru konabilecek bir alışkanlık olarak görür. Bu geçişi hiçbir çalışma sınımlamıyor.

Bir adım. Uygulama, gün içinde yaptığın bir karşılaştırmayı fark etmeyi, yerine “peki ya ben, bana benzeyen ne?” sorusunu koymayı, sonra da buna Aynalar’da dönmeyi önerir.

Açık kalan. Karşılaştırmayı bırakmanın zamanla kalıcı olup olmadığı bilinmiyor.

Dikkatini geri alabilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Görev değiştirmenin bedeli, bilinçli farkındalık, şükran

İlham kaynakları: William James, Herbert Simon

İlham William James · dikkat, deneyimimiz hâline gelecek olanın seçimi olarak

Bu sayfada kaynak gösterilmedi: klasik metin ya da DOI'si veya ISBN'si olmayan belge.

İlham Herbert Simon · bilgi bolluğu bir dikkat kıtlığı yaratır

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

Araştırılmış Görev değiştirme üzerine bilişsel araştırmalar · görev değiştirmenin ve çoklu görevin bedeli

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Araştırılmış Jon Kabat-Zinn (MBSR) · bir dikkat eğitimi olarak bilinçli farkındalık

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. Mindfulness, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. Mindfulness, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. Clinical Psychology Review, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Araştırılmış Şükran müdahaleleri (Emmons, Seligman) · pozitif psikolojide şükran egzersizleri

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. Journal of Counseling Psychology, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. Journal of Happiness Studies, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). Journal of Clinical Psychology, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

Araştırmanın kapsamadığı

Aktarılan çalışmaların hiçbiri “dikkatini geri almanın” gündelik hayatta seçilen ve sürdürülen bir davranış olduğunu sınıyor. Çoklu görevin bedeli laboratuvar görevleriyle ölçülüyor ve bazı kişilerde alıştırma azalıyor. Bilinçli farkındalığın dikkat üzerindeki etkileri var ama küçük ve çalışmadan çalışmaya değişken; aktif bir kontrol grubuyla karşılaştırıldığında daha da zayıf. Şükranın dikkati yönlendirerek etki ettiğini gösteren hiçbir şey yok: bu, kitabın bir yorumu. Yoğun medya kullanımı ile dikkat dağınıklığı arasındaki bağ zayıf ya da tekrarlanamamış. Laboratuvar dışında kalıcı etkiler kanıtlanmış değil.

PRATİKTE

Bir okuma. 3. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) şükranı, dikkatin nereye yöneleceğini seçmenin bir yolu olarak görür. Bu bir yorumdur, araştırma bunu sinamadı.

Bir adım. Nefes, dikkatini istediğin yere geri getirmek için bir dakikalık bir soluk önerir: dörde kadar sayarak nefes al, dörde kadar sayarak ver.

Açık kalan. Bilinçli farkındalığın dikkat üzerindeki etkileri küçüktür ve bir dakikanın laboratuvar dışında yettiğini gösteren hiçbir şey yok.

Tükenmeden durabilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Tükenmişlik (Maslach), uyku, varsayılan mod ağı

İlham kaynakları: Kontemplatif gelenekler

Araştırılmış **Christina Maslach** · iş kaynaklı bir sendrom olarak tükenmişlik ve örgütsel nedenleri

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

Araştırılmış **Matthew Walker dahil uyku bilimi** · uykunun işlevi, uykusuzluğun etkileri

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yethis G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

Araştırılmış **Varsayılan mod ağı (Raichle, Buckner)** · dinlenme hâlinde beyin

etkinliği, zihin gezinmesi, kuluka

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, Annals of the New York Academy of Sciences, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, Annual Review of Psychology, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, Psychological Bulletin, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, Psychological Science, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, Science, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

İlham · Kontemplatif gelenekler · yavaşlık ve bilinçli farkındalık

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Araştırmanın kapsamadığı

Hiçbir alışma bütüncül tezi sınamıyor: yavaşlığa yeniden alışmanın, bir “yaratıcı boşluğun” ve korunan bir uykunun birlikte tükenmeyi önlediğini. Maslach ve Leiter (2016), tükenmişliği tedavi eden ya da önleyen müdahaleler üzerine değerlendirme araştırmalarının azlığını kendileri belirtiyor: “tükenmeden durmak” bu nedenle kanıtlanmış bir sonuç değildir. Maslach tükenmişliği ve örgütsel nedenlerini tanımlar; tükenmişliğin kültürel olarak yüceltilmesini incelemeyiz. Varsayılan mod ağı araştırmaları dinlenme hâlindeki bir beyin etkinliğini tanımlar; eylemsizliğin yaratıcılık ürettiğini göstermez, kuluçka çalışmaları da dinlenmekten çok kolay bir görevi öne çıkartır. Bilinçli farkındalık araştırmaları yapılandırılmış programlarla ilgilidir, gündelik yavaşlığa değil. Sabote edilen uykuya ayrılan sayfalar (kesin mekanizmalar, Walker’ın rakamları) burada ele alınan sentezlerin kapsamında değil.

PRATİKTE

Bir okuma. 4. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) yavaşlığı, amaçsız boş bir zamanı ve korunan bir uykuyu tükenmeye karşı tek bir hijyen anlayışında birleştirir. Bu bileşim hiç değerlendirilmedi.

Bir adım. Uygulama, kendine suçluluk duymadan, ekransız ve amaçsız beş dakika tanımaya davet eder.

Açık kalan. Bilerek seçilen bir duraklamanın tükenmeyi önlediği kanıtlanmış değil. Yerleşmiş bir tükenmişlikte başvurulacak yer bir hekimdir; bu adım onun yerini tutmaz.

Kendini kanıtlamaktan vazgeçebilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Öz şefkat (Neff), mükemmeliyetçilik

İlham kaynakları: Carl Rogers

Araştırılmış Kristin Neff · Öz şefkat

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

İlham Öz belirleme kuramıyla sürdürülen hâliyle Carl Rogers (Assor, Roth, Deci) · koşulsuz olumlu kabul ve değer koşulları

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Araştırılmış

Mükemmeliyetçilik araştırmaları (Hewitt ve Flett, Stoeber, Hill ve Curran ve diğerleri) · mükemmeliyetçilik, utanç ve tükenme

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

Araştırmanın kapsamadığı

Hiçbir çalışma mükemmeliyetçiliğin utançtan kaçınma stratejisi olduğunu göstermiyor: yayımlanmış bağlar korelasyondur ve yalnızca mükemmeliyetçi kaygılar için geçerlidir. Mükemmeliyetçi çabalar ise daha fazla övünç, daha az utanç ve küçük bir performans kazancıyla birlikte görülür. Kitaptaki zincir (koşullu sevilen çocuk, kendini durmadan kanıtlayan yetişkin, mükemmeliyetçilik, utanç, ardından onaran öz şefkat) bir bütün olarak sınanmadı. Koşullu sevgi üzerine çalışmalar üniversite öğrencilerinin ve ergenlerin anılarına ve beyanlarına dayanır. Son olarak, öz şefkat benlik saygısına göre daha istikrarlı bir değer duygusuyla birlikte görülür (Neff ve Vonk, 2009); ancak bu, koşullu benlik saygısının çöktüğünü göstermekle aynı şey değildir.

PRATİKTE

Bir okuma. 5. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) koşullu sevgiyi, kendini kanıtlama ihtiyacını ve mükemmeliyetçiliği birbirine bağlar ve bunlardan çıkmak için öz şefkatten esinlenir. Bu zincir bir bütün olarak sınanmadı.

Bir adım. Uygulama, zaten yapabildiğin ve bugüne dek doğal karşıladığın bir şeyi Defter'e not etmeyi önerir.

Açık kalan. Yayımlanmış bağlar korelasyondur.

Yanında kimin kalacağını seçebilirsin.

Kalisme hipotezi

Araştırılmış: Kontrolcü ilişkiler, kabul ve kararlılık terapisi

İlham kaynakları: Schopenhauer

Yankılar: Marshall B. Rosenberg

Araştırılmış Kontrolcü ilişkiler ve psikolojik şiddet üzerine araştırmalar · psikolojik şiddetin belirtileri: aşışılama, değersizleştirme, tahakküm, yalıtma

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Yankı Marshall B. Rosenberg · şiddetsiz iletişim

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

Araştırılmış Kabul ve kararlılık terapisi (Steven C. Hayes) · değerlerle uyumlu kararlı eylem

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

İlham

Arthur Schopenhauer · kirpiler meseli ve doğru mesafe

Bu sayfada kaynak gösterilmedi: klasik metin ya da DOI'si veya ISBN'si olmayan belge.

Araştırmanın kapsamadığı

Kitaba özgü ölçütü, yani yoran bir ilişki ile zarar veren bir ilişki arasındaki ayrımı sınanan hiçbir çalışma bulunamadı. Sınır koymayı, ister şiddetsiz iletişimde ister kabul ve kararlılık terapisinde, bir müdahale olarak sınanan bir çalışma da yok. Psikolojik şiddet üzerine literatür, eş şiddeti için tasarlanmış ölçeklerle ölçülen istismarcı ilişkilerle ilgilidir: sıradan ilişkiler için bir ayıklama aracını doğrulamaz. Şiddetsiz iletişim üzerine yalnızca birkaç küçük çalışma var ve neredeyse hepsi sağlık hizmeti ortamında. “Toksiklik” yerleşik bir klinik kavram değildir. Schopenhauer’ın meseli bir araştırma konusu değildir.

PRATİKTE

Bir okuma. 6. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) yoran bir ilişkiyi zarar veren bir ilişkiden ayırır. Bu ölçüt kitabın kendisine ait; hiçbir çalışma onu sınamadı.

Bir adım. Uygulama, seni aşağı çeken bir kaynağı (bir hesap, bir akış, bir ilişki) fark edip gün boyunca sessize almaya davet eder.

Açık kalan. Sınır koymak bir müdahale olarak sınanmadı. Kontrolcü bir ilişkide başvurulacak yer bir profesyonel ya da bir destek hizmetidir, günlük bir adım değil.

Taşıdığın yükü bırakabilirsin.

Kalisme hipotezi

Araştırılmış: Affetme (Worthington), ruminasyon (Nolen-Hoeksema), travma (van der Kolk, EMDR)

Araştırılmış Everett L. Worthington Jr. · affetme psikolojisi

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

Araştırılmış Susan Nolen-Hoeksema · ruminasyon

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Araştırılmış Bessel van der Kolk · travma ve beden, tartışmalı bir tez

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

Araştırılmış Somatik yaklaşımlar (Somatic Experiencing, Peter Levine) ·

travmaya yönelik, henüz az araştırılmış beden odaklı terapiler

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

Araştırılmış Francine Shapiro · bir travma terapisi olan EMDR

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

Araştırmanın kapsamadığı

Aktarılan hiçbir çalışma, bir yük bırakma ritüelini ya da bir kişisel gelişim kitabı okumayı müdahale olarak sınımlıyor. Araştırılan affetme müdahaleleri, profesyonellerin yürüttüğü programlardır (Wade ve ark., 2014); etkinlikleri süre ve biçimlerine bağlıdır. Ruminasyon üzerine deneysel çalışmalar çoğunlukla laboratuvardaki üniversite öğrencileriyle yapılmıştır ve psikolojik bozukluklarla bağı korelasyoneldir (Aldao ve ark., 2010); somut, tekrarlayan bir düşünce yararlı bile olabilir (Watkins, 2008). Travmada EMDR ilk basamak tedavi olarak önerilir (Lewis ve ark., 2020), ancak Cuijpers ve ark. (2020) 27 çalışmadan yalnızca 4'ünü düşük yanlılık riskli bulur. Somatik yaklaşımlar için Somatic Experiencing'in ilk randomize çalışması (Brom ve ark., 2017, 63 katılımcı, bekleme listesine karşı) ve karışık nitelikte 16 çalışmayı ele alan keşif amaçlı bir derleme var. The Body Keeps the Score'un temel tezi eleştirilmektedir (Scheeringa, 2025). Kitaba özgü bileşimi kanıtlayan hiçbir şey yok.

PRATİKTE

Bir okuma. 7. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) affetme ve ruminasyon üzerine çalışmalardan esinlenerek bir yük bırakma ritüeli önerir: taşıdığın şeyi adlandırmak, sonra onu bırakmak. Bu ritüel bir müdahale olarak incelenmedi.

Bir adım. Uygulama, hâlâ taşıdığın bir şeyi Defter'de adlandırmayı ve şunu yazmayı önerir: "bugün artık onu taşımak zorunda değilim".

Açık kalan. Araştırılan affetme müdahaleleri, profesyonellerin yürüttüğü programlardır. Travmatik bir yaşantıda başvurulacak yer bir terapisttir; bu adım onun yerini tutmaz.

Her şeyi onaylamadan da sevebilirsin.

Kalisme hipotezi

Araştırılmış: Olumlu kabul (Rogers), bağlanma (Bowlby), benliğin farklılaşması (Bowen), bilişsel ayrışma

Yankılar: Destek grupları (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

Araştırılmış Carl Rogers · koşulsuz olumlu kabul

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Araştırılmış John Bowlby · bağlanma kuramı

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Araştırılmış Murray Bowen · benliğin farklılaşması

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

Yankı Destek grupları (Al-Anon) · sevgiyle mesafe koymak

Bu sayfada kaynak gösterilmedi: klasik metin ya da DOI'si veya ISBN'si olmayan belge.

Yankı Don Miguel Ruiz · sevgi ve korku

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

Araştırılmış Kabul ve kararlılık terapisi · bilişsel ayrışma

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Araştırmanın kapsamadığı

Koşullu ebeveyn kabulü üzerine araştırmalar, çoğunlukla anket yoluyla ve korelasyonel olarak, koşullu sevgi gören çocuğun ya da ergenin yaşadıklarını ölçer. Kitabın önerdiği yolu, yani bir yakınının davranışlarını onaylamadan sevmeyi seçen bir yetişkinin tutumunu sınamaz. Bu ayrımın seven kişinin iyi oluşunu ya da ilişkiyi iyileştirip iyileştirmedeğini bilmiyoruz. Terapide ölçülen olumlu kabul, bir terapistin kabulüdür. Ayrışma bir kişi üzerine değil, düşünceler üzerine yapılan bir egzersizdir. Al-Anon'un sevgiyle mesafe koyma anlayışının, seçilen kaynaklarda kendine ait ampirik bir temeli yoktur. Hiçbir çalışma bu akımların tek bir pratikte birleştirilmesini kapsamıyor.

PRATİKTE

Bir okuma. 8. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) Rogers'ın olumlu kabulünden ve bilişsel ayrışmadan esinlenerek, bir yakınını davranışlarını onaylamadan sevmeye davet eder. Bu yolu seven yetişkinde sınayan hiçbir çalışma yok.

Bir adım. Nefes, basit bir adıma eşlik eder: günün içinden bir şeyin, bir kahvenin, bir gökyüzünün, onu tutmaya çalışmadan tadını doyasıya çıkarmak.

Açık kalan. Sevmek ile onaylamak arasındaki bu ayrımın seven kişiye ya da ilişkiye yardımcı olup olmadığını bilmiyoruz.

İlk sıraya kendini koyabilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Öz şefkat programı (Neff ve Germer), şefkat yorgunluğu

Araştırılmış Kristin Neff ve Christopher Germer · Mindful Self-Compassion programı

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Araştırılmış Şefkat yorgunluğu araştırmaları · sağlık çalışanlarının ve bakım verenlerin yıpranması

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalısme hipotezi

Kalısme · öz bakımı bir lüks değil, bir hijyen olarak görmek: kitaba özgü bir tutum

Bu sayfada kaynak gösterilmedi: klasik metin ya da DOI'si veya ISBN'si olmayan belge.

Araştırmanın kapsamadığı

Aktarılan hiçbir çalışma, artan öz bakımın ardından başkalarına gerçekten sunulan yardımı artırdığını göstermiyor: Mindful Self-Compassion programı çalışması anketle beyan edilen şekati ölçüyor, başka çalışmalar ise yardım niyetlerini. Kendini doldurmayan kişinin “sonunda hiçbir şey veremez hâle gelip çöktüğünü” gösteren bir çalışma da yok; aile içi bakım verenlerde ölçülen şekfat yorgunluğu orta düzeyde ve bakımın sürmesiyle bir arada var oluyor. Bir derleme, sağlık çalışanlarının yıpranmasının şekfatın kendisinden kaynaklandığına itiraz ediyor (Sinclair ve ark.). Sağlık çalışanlarında öz şekati daha az tükenmişlikle ilişkilendiren veriler kesitseldir ya da kontrol grubu içermez. “Lüks değil hijyen” çerçevesi bir sonuç değil, kitabın bir tutumudur.

PRATİKTE

Bir okuma. 9. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) öz bakımı bir lüks değil, bir hijyen olarak sunar: verebilmek için kendini doldurmak. Bu, kitabın bir tutumudur, bir sonuç değil.

Bir adım. Uygulama, başkalarının isteklerine yanıt vermeden önce kendin için küçük bir şey yapmaya davet eder.

Açık kalan. Öz bakımın, başkalarına sonradan gerçekten sunulan yardımı artırdığını gösteren hiçbir şey yok.

Kararını korkun değil, sen verebilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Kabul ve kararlılık terapisi (Hayes)

Yankılar: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

Araştırılmış **Steven C. Hayes** · kabul ve kararlılık terapisi: korkuyla birlikte, değerlere göre davranmak

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

Yankı **Don Miguel Ruiz** · sevgi ile korku arasındaki seçim

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Yankı **Brené Brown** · bir cesaret biçimi olarak kırılabilirlik

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

Araştırmanın kapsamadığı

Araştırma, iznin kendisi (“kararını korkun değil, sen verebilirsin”) hakkında, bir yaşam ya da okuma ilkesi olarak hiçbir şey söylemiyor. Kabul ve kararlılık terapisi, hastalar üzerinde bir bütün olarak sınanmış bir psikolojik tedavidir: etkinliği ne bir kitabı ne de tek başına değerlerin ya da kararlı eylemin etkisini doğrular; bunlar üzerine aracılık çalışmaları hâlâ az sayıda ve sınırlı niteliktedir. Hiçbir çalışma Ruiz’in önerdiği sevgi ile korku karşıtlığını ya da kırılganlığın nedensel anlamda bir güç olduğu fikrini sınamıyor. Brené Brown’ın çalışmaları kontrollü deneylere değil, görüşmelere ve gömülü teoriye dayanır. Bir okumanın korku üzerindeki etkisi hiç ölçülmedi.

PRATİKTE

Bir okuma. 10. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil), kabul ve kararlılık terapisinin değerler anlayışı doğrultusunda, korkunun belirlediği seçimlerle önem verdiği şeylerden doğan seçimleri karşı karşıya koyar. Bu karşıtlık terapi bağlamı dışında sınanmadı.

Bir adım. Uygulama, günün bir kararı önünde konuşanın korku mu yoksa sevgi mi olduğunu fark etmeyi, sonra da buna Aynalar’da dönmeyi önerir.

Açık kalan. Bir okumanın korku üzerindeki etkisi hiç ölçülmedi.

Huzuruna mal olana hayır diyebilirsin.

Kalisme hipotezi

Araştırılmış: Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme, öfke ve eylem

İlham kaynakları: Epiktetos, Marcus Aurelius

İlham Epiktetos ve Marcus Aurelius · bize bağlı olanı bize bağlı olmayandan ayırmak

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Araştırılmış Jon Kabat-Zinn (MBSR) · sessizlik de dahil, bilinçli farkındalık meditasyonu

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

Araştırılmış Duygu düzenleme araştırmaları (Gross, Webb, Bushman ve diğerleri) · öfkeyi bastırmak ya da boşaltmak

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731.

doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.

doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.

doi:10.1037/a0027600

Araştırılmış Öfke ve eylem araştırmaları (Carver ve Harmon-Jones, van Zomeren ve diğerleri) · eyleme yönelen bir itki olarak öfke

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.

doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Araştırmanın kapsamadığı

Doğrulan hiçbir çalışma, iç huzurunu korumak için reddetmeyi ya da sınır koymayı konu almıyor. MBSR programı bir günlük sessizlik içerir, ancak doğrulan hiçbir deneme sessizliğin etkisini ayrı olarak incelemiyor: sonuçlar programın bütününe ilişkin. Bir onuru savunurken onu taşıyanı yakmayan “haklı öfke”, ölçülen bir değişken değil, kitabın bir kategorisidir. Bastırma üzerine veriler karışık: laboratuvarında bir duygunun dışavurumunu tutmak onu biraz hafifletir (tüm ölçümler bir arada, küçük ile orta düzeyde bir etki), oysa onu hissetmemeye çabalamak hafifletmez; bastırmanın alışkanlık hâline gelmesi ise daha düşük iyi oluşla birlikte görülür. Son olarak, “eyleme dönüştürülen” öfkenin yapıcı olduğu kanıtlanmış değil: araştırmalar öfkenin, özellikle birlikte, eyleme ittiğini gösteriyor, bu eylemin onu taşıyana yararlı olduğunu değil; uyarılmayı artıran fiziksel etkinlikler de öfkeyi azaltmıyor.

PRATİKTE

Bir okuma. 11. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil), bir onuru savunurken onu taşıyanı yakmayan bir öfkeyi “haklı öfke” olarak adlandırır. Bu, ölçülen bir değişken değil, kitabın bir kategorisidir.

Bir adım. Uygulama, huzurunu çalan küçük bir şeyden, bir bildirimden ya da gereksiz bir tartışmadan, gün boyunca vazgeçmeye davet eder.

Açık kalan. Hiçbir çalışma, huzuru korumanın bir yolu olarak hayır demeyi konu almıyor.

Garantisi olmadan da deneyebilirsiniz.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Gelişim zihniyeti (Dweck), pişmanlık (Gilovich), aşamalı maruz bırakma

Araştırılmış Carol Dweck · gelişim zihniyeti

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Araştırılmış Thomas Gilovich ve Victoria Medvec · eylem pişmanlıkları ve eylemsizlik pişmanlıkları

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

Araştırılmış Aşamalı maruz bırakma · kaygı bozukluklarında bilişsel davranışçı terapiler

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. Psychological Bulletin, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Depression and Anxiety, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. Clinical Psychology Review, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

Araştırmanın kapsamadığı

Aktarılan hiçbir çalışma, başarısızlığı bir bilgi olarak yeniden tanımlamanın ya da gündelik küçük bir cesaretin, herhangi bir bozukluğu olmayan yetişkinlerde atılğanlığı artırdığını ya da pişmanlığı azalttığını sınıamıyor. Maruz bırakma, terapide tedavi edilen kaygı bozuklukları için doğrulanmıştır, gündelik hayat egzersizi olarak değil. Gelişim zihniyeti üzerine meta-analizler çoğunlukla risk almayı değil okul başarısını ölçer ve kuramın öncüllerini doğrudan sınavan çalışma onları zayıf bulur. Pişmanlık üzerine veriler büyük ölçüde anılara ve senaryolara dayanır ve en büyük pişmanlıklar algılanan fırsatı izler.

PRATİKTE

Bir okuma. 12. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil) aşamalı maruz bırakmadan esinlenerek başarısızlığı bir bilgi olarak ele alır ve gündelik küçük bir cesaret önerir. Terapi bağlamı dışında bu adım değerlendirilmedi.

Bir adım. Uygulama, uzun zamandır ertelediğin bir şey için en ilk adımı atmayı önerir, yalnızca onu.

Açık kalan. Maruz bırakma, terapide tedavi edilen kaygı bozuklukları için doğrulanmıştır, gündelik hayat egzersizi olarak değil.

Bugün başlayabilirsin.

Kalısme hipotezi

Araştırılmış: Yalnızlık ve sosyal bağ (Holt-Lunstad)

İlham kaynakları: Herbert Simon, Stoacılar, kontemplatif gelenekler

Yankılar: Eckhart Tolle

İlham

Herbert A. Simon · dikkat kıtlığı

Bu sayfada kaynak gösterilmedi: klasik metin ya da DOI'si veya ISBN'si olmayan belge.

Araştırılmış

Yalnızlık ve sosyal bağ araştırmaları (Holt-Lunstad, Wang ve diğerleri) · sosyal yalıtılmışlık, yalnızlık ve ölüm riski

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

Yankı

Eckhart Tolle · şimdiki anda olmak

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

İlham

Stoacılar ve kontemplatif gelenekler · kendini daha büyük bir bütünün parçası olarak bilmek

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », Review of General Psychology 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

Araştırmanın kapsamadığı

İncelenen çalışmalar, yalıtılmışlık ya da yalnızlık ile ölüm arasındaki ilişkiyi konu alıyor; içe kapanmak yerine bağı seçmenin bu riski azalttığını göstermiyor, yalnızlığa karşı müdahalelerin randomize çalışmaları da randomize olmayan çalışmalardan daha zayıf etkiler veriyor. İncelenenlerin hiçbiri bakışın yeniden sahiplenilmesini, yakınlarla sunulan varlığı, bilinçli olarak geliştirilen bir merkezden uzaklaşmayı ya da bu öğelerin birbirine bağlanmasını sınıyor. “Bugün başlamak” fikrine en yakın olan eylem niyetleri ve alışkanlık oluşumu üzerine araştırmalar burada henüz incelenmedi.

PRATİKTE

Bir okuma. 13. kitap (ücretli ya da Tam Erişim aboneliğine dahil), yalıtılmışlığı sağlıklıla ilişkilendiren çalışmalara dayanarak, içe kapanmak yerine başkalarına dönmeye davet eder. Bu çalışmalar bir seçimin etkisini değil, bir ilişkiyi betimler.

Bir adım. Uygulama, 13 izin boyunca öğrendiğin bir şeyi bir kişiye aktarmayı önerir.

Açık kalan. Yalnızlığa karşı müdahale denemeleri, gözlemsel çalışmalardan daha zayıf etkiler veriyor.

Kalisme içeriklerini nasıl oluşturur

Seçmek Yayımlanmış sentezleri olan yaklaşımlar.

Doğrulamak Her kaynak DOI'si ya da ISBN'siyle doğrulanır, eleştirel çalışmalar dahil.

Çevirmek 15 dil aynı şeyi, aynı sınırlarla söyler.

Sınırları söylemek Araştırmanın söylemediği de yazılır.

Kalisme, bilimsel bir yayını Kalisme'nin işe yaradığına dair
bir kanıta dönüştürmez.

Kitaplarımızdaki bir cümle araştırmaya, onun sağlamadığı bir doğrulamayı
atfettiğinde, o cümleyi düzeltiyoruz. Ekim 2026'da sekiz kitaptaki dokuz pasaj 15
dilde yeniden yazıldı.

Kalisme ve iş yerinde önleme

Dünya Sağlık Örgütü'nün iş yerinde ruh sağlığı üzerine yönergeleri (2022), bireysel müdahalelerin düşünülebileceğini söyler; ancak düşük bir kesinlik düzeyiyle ve asla eksiksiz bir yanıt olarak değil. DSÖ ile Uluslararası Çalışma Örgütü'nün ortak notu ise önlemeyi, psikosozal risklerin yönetimi yoluyla iş organizasyonunun alanına yerleştirir.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

Öneri 8A: koşullu öneri, kanıtların kesinliği düşük ("conditional recommendation, low-certainty of evidence").

Bizim çevirimiz: "Stres yönetiminde çalışanların becerilerini güçlendirmeyi amaçlayan ve herkese sunulan psikosozal müdahaleler [...], olumlu ruh sağlığını desteklemek, duygusal sıkıntıyı azaltmak ve iş etkinliğini artırmak için düşünülebilir." Kesilen bölüm, örnek olarak bilinçli farkındalığa ya da bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayanan müdahaleleri anar.

DSÖ, WHO guidelines on mental health at work, 2022, öneri 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

Bizim çevirimiz: "Bu müdahaleler, kendine bakma ya da kendini yönetme seçeneklerinin bir parçasıdır; tek başlarına eksiksiz bir yanıt oluşturmazlar."

DSÖ, aynı belge, 8A ve 8B önerilerine eşlik eden değerlendirmeler.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

Bizim çevirimiz: "DSÖ yönergeleri, örgütsel müdahalelere, iş yerinin tamamında uygulanabilecek önleme tedbirleri olarak başvurulmasını önerir."

DSÖ ve ILO, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme bireysel ve gönüllü bir katmandır. Ne psikosozal risklerin önlenmesinin, ne yöneticiliğin, ne de iş organizasyonunun yerini tutar.

Kaynaklar

- Dünya Sağlık Örgütü (2022). WHO guidelines on mental health at work. Cenevre: DSÖ, ISBN 978-92-4-005305-2
- Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Çalışma Örgütü (2022). Mental health at work: policy brief. Cenevre: DSÖ ve ILO, ISBN 978-92-4-005794-4

Kalisme'nin Temelleri

İlk baskı, Ekim 2026

Yayıncı: Kalisme Kaynar, Lozan, İsviçre

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® tescilli markadır.

Creative Commons BY-NC-SA 4.0 lisansı: atıf zorunlu, ticari olmayan kullanım, aynı koşullarla paylaşım.

Bu kitapçığın kaynaklarının parmak izi (SHA-256)

3059ab6c0aa06ea8ed6c7fdd3d30a0a8666b8333ad4899463d807e961bc7e977

Bu kitapçık, Kalisme'nin fikirlerinin nereden geldiğini, araştırmaların bunlar hakkında ne söylediğini ve ne söylemediğini anlatır.
Manifesto'ya ve Koleksiyon'daki 13 kitaba eşlik eder.

Pilot uygulamalarımızın neyi sınıadığı, sonuçları da belli olduğunda:
www.kalisme.com/fondements/tr/

Bu kitapçık serbest ve ücretsizdir: Kalisme'nin ve yazarın adı anılarak paylaşılabilir ve
basılabilir.

