

GELİŞİMSEL DEĞİŞİM SÜREÇLERİNDE KADIN VE

YOGA TEMELLİ BEDEN ZİHİN EGZERSİZLERİ

“PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNİ ARTIRMAK”

Dr. Çiğdem ÖNER



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu kitap "Yoganın kadın sporcular ile iş kadınlarında psikolojik esenlik düzeyine etkisinin incelenmesi" adlı Doktora tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-8430-56-1

Kitap Adı

Gelişimsel Değişim Süreçlerinde Kadın ve
Yoga Temelli Beden Zihin Egzersizleri

Editör

Prof. Dr. Turgay BİÇER
ORCID iD: 0000-0002-0343-5101

Yazar

Çiğdem ÖNER
ORCID iD: 0000-0002-1939-0526

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

OCC010000

DOI

10.37609/akya.2449

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Bu kitap hayatımdaki en önemli kadına Anneme atfedilmiştir.

*Soyağacımdaki tüm güçlü kadınların ayak izleri ve sesleri
Yoga yolculuğumun en derin dönüşümlerinin ilmeklerini örmüştür.*

*Başta anneannem ve nenem olmak üzere
ailemdeki tüm büyük kadınların anısına sonsuz hürmetle...*



Desikachar'ın da dediği gibi "Dünya bizi özgürleştirmek için vardır".

O halde başlayalım!..



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
1. BÖLÜM YAŞAMBOYU YAKLAŞIMDA GELİŞİMSEL DEĞİŞİM SÜREÇLERİ VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ	3
BİYOLOJİK GELİŞİM	6
Kalıtım	6
Fiziksel ve Duyusal Değişimler	7
Beslenme Düzeni	9
Düzenli Egzersiz ve Fiziksel Performans	11
BİLİŞSEL GELİŞİM	13
Gizil Güç Olarak Zeka	13
Potansiyel Yetenekler	15
Yaratıcılık	17
Yaşamboyu Öğrenme	18
SOSYODUYGUSAL GELİŞİM	21
Yetişkin Bağlanma Biçimleri	22
Aile Sistemi	25
Sosyokültürel Yapı ve Toplumsal Değerlerin Etkileri	27
Kişilik ve Benlik Bütünlüğü	29
<i>Psikososyal gelişim evreleri: Erik H. Erikson</i>	30
<i>Ego gelişim evreleri: Jane Loevinger</i>	34
<i>Yaşamın mevsimleri: Daniel Levinson</i>	35
<i>Dönüşüm evreleri: Roger L. Gould</i>	38
KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE ANLAM ARAYIŞI	38
Benlik Doyumu ve Tam Olarak Fonksiyonda Bulunma: Carl Rogers	42
Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Abraham Maslow	43
Varoluş, İlişki Kurma ve Gelişme: Clayton Alderfer	44
Varlık Analizi: Rollo May	45
Anlam Arama: Victor Frankl	46
Kendinin Farkında Olma, Özgürlük ve Sorumluluk: Irwin Yalom	47

BENÖTESİ VE BİLİNCİN GENİŐİLEMESİ	48
Terapötik, DönüŐtürücü ve Evrimsel Potansiyel: Stanislav Grof	50
Bilincin Gelişim Labirenti: Ken Wilber	51
YAŞAMBOYU GELİŞİM, BÜTÜNSEL SAĞLIK VE İYİLİK HALİ	52
Fiziksel İyilik Hali	56
Duygusal İyilik Hali	56
Sosyal İyilik Hali	57
Entelektüel İyilik Hali	58
Psikolojik İyilik Hali	60
Tinsel İyilik Hali	60
OPTİMAL PSİKOLOJİK SAĞLIK VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ	61
Bölünemez Ben-Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli:	
Sweeney, Myers, Ivey AE, Ivey MB	62
Psikolojik İyilik Hali: Carroll D. Ryff	65
<i>Kendini kabul</i>	66
<i>Diğerleri ile olumlu ilişkiler</i>	67
<i>Özerklik</i>	67
<i>Çevresel hakimiyet</i>	68
<i>Yaşam amacı</i>	68
<i>Bireysel gelişim</i>	69
2. BÖLÜM ÇAĞDAŞ KADIN VE SORUNLARI	71
YETİŞKİN KADININ YAŞAM BİÇİMİ	72
Yalnız YaŐama	72
Evlilik	72
Boşanma	74
Birlikte YaŐama	77
Tek Ebeveyn Olma	78
KADINSAL KİMLİĞİN YORUMLANMASI	79
Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rolü	81
Benlik Saygısı ve Özgüven	83
ÇEKİCİLİK, YAKIN İLİŞKİLER, AŞK	86
Duyguların BireyselleŐmesi ve OluŐum Süreci	88
Duygusal Farkındalığın Kazanımı	90
Duyguları İfade Yetkinliği	93
Duygusal Düzenleme	94

İŞ YAŞAMI.....	95
Karar Alma ve Sorun Çözme Becerileri.....	97
Stres ve Kaygı ile Başa Çıkma.....	100
Performans Baskısı, Yetkinlikler ve GÜdülenme	102
Mobbing 'İşte Yıldırma'	104
Cinsiyete Dayalı Ayrımcılık, Cinsel İstismar ve Cinselleştirme	105
Ücret, İşe Alma, Yerleştirme ve Yükselmeye Eşitsizlik	106
3. BÖLÜM İYİLİK HALİNİ ARTIRMA YOLU OLARAK YOGA.....	109
KISA TARİHSEL GELİŞİMİ VE EKOLLEŞME SÜREÇLERİNDE YOGA	111
Tarihsel Geçmiş Boyunca Yoga	111
<i>Modern çağ öncesi dönem (M.Ö. 6.500 - M.S. 1.700)</i>	111
<i>Pre-vedik dönem (M.Ö. 6.500 - 4.500)</i>	111
<i>Vedik çağ (M.Ö. 4.500 - 2.500)</i>	112
<i>Brahmanik çağ (M.Ö. 2.500 - 1.500)</i>	113
<i>Vedik / Upanişadik sonrası çağ (M.Ö. 1.500 - 1.000)</i>	113
<i>Ön klasik / Epik çağ (M.Ö. 1.000 - 100)</i>	114
<i>Klasik çağ (M.Ö. 100 - M.S. 500)</i>	114
<i>Tantrik / Puranik dönem (M.S. 500 - 1.300)</i>	115
<i>Bölümsel çağ (M.S. 1.300 - 1.700)</i>	115
<i>Modern çağ (M.S. 1.700 – Bugün)</i>	115
Yoga Ekolleri.....	117
<i>Geleneksel ekoller</i>	117
<i>Raja Yoga</i>	118
<i>Karma Yoga</i>	118
<i>Bhakti Yoga</i>	119
<i>Jnana Yoga</i>	119
<i>Hatha Yoga</i>	119
<i>Yeni dönem ekoller</i>	120
<i>Iyengar Yoga</i>	121
<i>Aştanga Yoga</i>	121
<i>Sivananda Yoga</i>	121
<i>Power Yoga</i>	121
<i>Bikram Yoga</i>	121
<i>Anusara Yoga</i>	122
<i>Vini Yoga</i>	122
<i>Kripalu Yoga</i>	123
<i>Patanjali'nin Klasik Yoga yaklaşımı</i>	123

UYGULAMADAN TEORİYE YOGA	130
Fiziksellİge Vurgu Olarak Yoga Duruşları: ‘Asana’lar	131
Yaşam Enerjisine Vurgu Olarak Yoga Nefes Teknikleri: ‘Pranayama’	138
Stres Yönetimine Vurgu Olarak Gevşeme Teknikleri	143
<i>Derin Gevşeme ‘Şavasana’</i>	143
<i>Yogik Uyku ‘Yoga Nidra’</i>	144
Zihni Düzenlemeye Vurgu Olarak Konsantrasyon: ‘Dharana’	146
İsel Yolculuğa Vurgu Olarak Yogik Meditasyon: ‘Dhayana’	146
<i>Meditasyon Tür ve Yolları</i>	149
<i>Yapılanmış ve Yapılanmamış Meditasyonlar</i>	149
<i>Yogik Meditasyonlar</i>	150
<i>Meditasyon Oturuşu</i>	152
Yaşam Anlamına Vurgu Olarak Yoga Felsefesi: ‘Yoga Darshana’	157
<i>Karma ‘Neden-sonuç yasası’</i>	159
<i>Samsara ‘Ölüm doğum döngüsü’</i>	161
<i>Yogik beslenme</i>	162
Farkındalık, Özgürlük ve Sorumluluğa Vurgu Olarak Kendini Gerçekleştirme: ‘Samadhi’	164
YOGA VE İNSAN GELİŞİMİ ‘HUMAN FLOURISHING’	168
Yoga ve Benliğin Gelişimi	170
Yoga ve Kişiliğin Gelişimi	173
Yoga ve Zihinsel Gelişim	176
Yoga ve Duygusal Gelişim	178
Yoga ve İyilik Hali	181
<i>Yoga ve Fiziksel İyilik Hali</i>	182
<i>Yoga ve Psikolojik İyilik Hali</i>	183
<i>Yoga ve Duygusal İyilik Hali</i>	184
<i>Yoga ve Sosyal İyilik Hali</i>	186
<i>Yoga ve Entelektüel İyilik Hali</i>	187
<i>Yoga ve Tinsel İyilik Hali</i>	188
4. BÖLÜM GELİŞİMSEL DEĞİŞİM SÜREÇLERİNDE KADINLAR İİN YOGA EGZERSİZ REETELERİ	189
MENSTRUASYON VE YOGA	191
Menstruasyon İin Yoga Egzersizleri	193

HAMİLELİK VE YOGA	196
Hamilelikte Yoga Yapmaya Başlamak İçin Uygun Zaman	198
Hamilelik Sürecinin Evreleri: Trimester'lar	199
<i>Birinci Trimester: 0-3 Ay</i>	199
<i>Birinci Trimester Genel Gelişim</i>	199
<i>Birinci Trimester'da Uygulanabilir Yoga Egzersizleri</i>	200
<i>Tadasana'da kalça rotasyonu</i>	200
<i>Yogik Çömelmeler</i>	202
<i>Kegel Egzersizleri</i>	202
<i>Denge Duruşları</i>	202
<i>Çevrilmeler</i>	203
<i>Kalça Açıcılar</i>	203
<i>Yerdeki Duruşlar</i>	203
<i>Dinlenme</i>	203
<i>İkinci Trimester: 3-6 Ay</i>	204
<i>İkinci Trimester Genel Gelişim</i>	204
<i>İkinci Trimester'da Uygulanabilir Yoga Egzersizleri</i>	205
<i>Ayaktaki Duruşlar</i>	205
<i>Denge Duruşları</i>	205
<i>Yerdeki Duruşlar</i>	205
<i>Kalça Açıcılar</i>	205
<i>Pranayama</i>	207
<i>Üçüncü Trimester: 6-9 Ay</i>	207
<i>Üçüncü Trimester Genel Gelişim</i>	207
<i>Üçüncü Trimester'da Uygulanabilir Yoga Egzersizleri</i>	208
HAMİLELİK SONRASI VE YOGA	208
MENOPOZ DÖNEMİNDE YOGA	211
ZİNDELİĞİ ARTIRMA: GÜNEŞE SELAM.....	213
DUYGU DÜZENLEME: AYA SELAM	216
Aya Selam Serisi Uygulama Adımları	217
KADINLAR İÇİN ÖNERİLEN YOGA TEKNİKLERİ	221
Yoga Asanalar	221
<i>Tadasana - Dağ Duruşu</i>	221
<i>Virabhadhrasana I - Birinci Savaşçı Duruşu</i>	223
<i>Virabhadhrasana II - İkinci Savaşçı Duruşu</i>	225
<i>Virabhadhrasana III - Üçüncü Savaşçı Duruşu</i>	226

<i>Viparita Virabadhrasana - Ters Savaşçı Duruşu.....</i>	228
<i>Utthita Trikonasana - Uzatılmış Ügen Duruşu</i>	229
<i>Parivvritta (Utthita) Trikonasana - evrilmiş (Uzatılmış) Ügen Duruşu</i>	231
<i>Utthita Parsvakonasana - Uzatılmış Yan Aı Duruşu</i>	232
<i>Parivritta Utthita Parsvakonasana - evrilmiş Uzatılmış Yan Aı Duruşu</i>	234
<i>Ardha Chandrasana - Yarım Ay Duruşu.....</i>	235
<i>Utkatasana - Sandalye Duruşu</i>	237
<i>Ardha Pincha Mayurasana - Yunus Duruşu</i>	238
<i>Paschimottanasana - Oturarak Derin Öne Eilme Duruşu</i>	239
<i>Balasana - ocuk Duruşu</i>	241
<i>Upavistha Konasana - Geniş Aıyla Oturarak Öne Eilme Duruşu</i>	242
<i>Janu Sirsasana - Baş Dize Duruşu</i>	243
<i>Baddha Konasana - Bağlı Aı Duruşu.....</i>	244
<i>Dandasana - Kolay Duruşu.....</i>	246
<i>Vajrasana - Yıldırım Duruşu.....</i>	247
<i>Sukhasana - Mutlu Duruşu.....</i>	248
<i>Gomukhasana - İnek Yüzü Duruşu</i>	249
<i>Eka Pada Racakapotasana - Kral Güvercin Duruşu.....</i>	251
<i>Bhujangasana - Kobra Duruşu</i>	252
<i>Salabhasana - ekirge Duruşu.....</i>	253
<i>Dhanurasana - Yay Duruşu</i>	254
<i>Urdhva Dhanurasana - Yüksek Yay Duruşu</i>	256
<i>Purvottanasana - Ters Cephe Duruşu.....</i>	257
<i>Setu Bandha Sarvangasana - Köprü Duruşu</i>	258
<i>Paripurna Navasana - Kayık Duruşu.....</i>	260
<i>Ustrasana - Deve Duruşu</i>	261
<i>Utthita Hasta Padangustasana - Uzatılmış El Ayakbaşparmağı Duruşu</i>	262
<i>Ardha Baddha Padmottanasana - Ayakta Yarım Lotusta Bağlı Öne Eilme Duruşu.....</i>	264
<i>Vasisthasana - Bilge Vaşista Duruşu.....</i>	265
<i>Malasana - elenk Duruşu</i>	267
<i>Bakasana - Karga Duruşu.....</i>	268
<i>Marichyasana - Bilge Marichi Duruşu</i>	269
<i>Matsyasana - Balık Duruşu.....</i>	270
<i>Halasana - Saban Duruşu</i>	271
<i>Prasarita Padottanasana - Ayakta Bacakları Geniş Aarak Öne Eilme.....</i>	273
<i>Natarajasana - Dansı Duruşu</i>	274
<i>Garudasana - Kartal Duruşu.....</i>	276

Yoga Nefesleri	277
Doğal Nefes.....	277
Adya Pranayama - Üst Solunum – Köprücük kemiği Nefesi	278
Madhyama Pranayama - Orta Solunum – Göğüs Nefesi	279
Adhama Pranayama - Alt Solunum – Diyafram Nefesi	280
Purna Pranayama - Tam Nefes - Yogik Nefes.....	281
Samavritti Pranayama – Kare Nefes.....	281
Nadi Shodhana Pranayama – Farklı Burun Kanalları İle Nefes Tekniği.....	282
Uccayi Pranayama – Muzaffer Nefes.....	282
Bharamari Pranayama – Yaban Arısı Nefesi.....	283
Bhastrika Pranayama – Körük Nefesi.....	284
Kapalabhati Pranayama – Zihni Aydınlatan Nefes	284
Şitali Pranayama – Serinletici Sakin Nefes.....	285
Şitkari Pranayama - Soğutucu Nefes	286
Aniloma Pranayama - Doğal Akışa Uyumlu Nefes.....	287
Pratiloma Pranayama - Doğal Akış Karşıtı Nefes	287

5. BÖLÜM YOGA VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNE YÖNELİK DENEYSEL BİR ÇALIŞMA: KADIN SPORCULAR VE İŞ KADINLARI ÖRNEĞİ289

YÖNTEM	289
Araştırmanın Modeli.....	289
Uygulanan Yoga Eğitim Programı	291
Uygulanan Yoga Eğitim Programında Yer Alan Asana Grupları.....	292
Uygulanan Yoga Eğitim Programında Yer Alan Nefes Teknikleri	295
Uygulanan Yoga Eğitim Programında Yer Alan Odaklanma Teknikleri	296
Uygulanan Yoga Eğitim Programında Yer Alan Meditasyon Teknikleri.....	297
Uygulanan Yoga Eğitim Programında Yer Alan Psiko-Tinsel Temalar	298
Çalışma Grubu	299
Araştırmanın Sayılıtları.....	299
Araştırmanın Sınırlılıkları	299
Araştırmanın Hipotez ve Alt Hipotezleri	299
Veri Toplama Araçları	302
Kişisel Bilgi Formu	302
Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri 'PİİÖ'	302
Duyguları İfade Ölçeği 'DİÖ'	302
Verilerin Çözümlemesi.....	303

BULGULAR	303
Deney ve Kontrol Grupları n-test Sonuları	303
Kadın Sporcu ve İş Kadınlarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Becerileri ve Yoga Eğitimi	305
<i>Yoga eğitimi ncesi deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması</i>	306
<i>Yoga eğitimi ncesi : Kadın sporcular (deney-kontrol grupları)</i>	306
<i>Yoga eğitimi ncesi : İş kadınları (deney-kontrol grupları)</i>	308
Yoga eğitimi sonrası deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması.....	310
<i>Yoga eğitimi sonrası : Kadın sporcular (deney-kontrol grupları)</i>	311
<i>Yoga eğitimi sonrası : İş kadınları (deney-kontrol grupları)</i>	313
Yoga Eğitimi Sonrası Deney Gruplarının n- ve Son-test Puan Karşılaştırmaları.	315
<i>Yoga eğitimi sonrası : Kadın sporcular deney grubu (n-test ve son-test)</i>	315
<i>Yoga eğitimi sonrası : İş kadınları deney grubu (n-test ve son-test)</i>	318
Yoga Eğitimi Sonrası Deney Gruplarının Psikolojik İyi Oluş ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	320
<i>Yoga eğitimi alan kadın sporcuların psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi</i>	320
<i>Yoga eğitimi alan iş kadınlarının psikolojik iyi oluş ve duyguları ifade puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi</i>	321
SONU	323
Yoga'nın Kadın Sporcular ile İş Kadınlarının Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi İle İlgili Sonular	323
Yoga'nın Kadın Sporcular ile İş Kadınlarında Duyguları İfadeye Etkisi İle İlgili Sonular	328
Yoga Eğitimi Alan Kadın Sporcu ve İş Kadınlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Duyguları İfade Puanları Arasındaki İlişkiler ile İlgili Sonular	330
Kaynaklar	333

KAYNAKLAR

- Acar, F., Güneş-Ayata, A. ve Varoğlu, D. (1999). *Cinsiyete dayalı ayrımcılık: Türkiye’de eğitim sektörü örneği: cinsiyete dayalı ayrımcılık ve kadın çalışanlara karşı tutumlar: Türkiye’de eğitim sektörü örneği*. TC Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü.
- Açıkada, C. (2009, Kasım). Bırakın çocuklar oynasın. *Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı*. Başkent Üniversitesi Yayınları (ss. 20-22), Ankara.
- Adams, J. M., & Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177-1196.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218.
- Adams T., Bezner, J., Garner, L., & Woodruff, S. (1998). Construct validation of the perceived wellness survey. *American Journal of Health Studies*, 14(4), 212-219.
- Adıbelli, D. (2014). *Kadınlara sağlığı geliştirme modeline göre verilen eğitimin kardiyovasküler hastalık risk faktörlerini azaltmaya etkisi*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Adler, A. (2013). *İnsanı tanıma sanatı* (14. Baskı, Çev. Şipal, K.). Say Yayınları.
- Afonso, R. F., Hachul, H., Kozasa, E. H., de Souza Oliveira, D., Goto, V., Rodrigues, D., Tufik, S., & Leite, J. R. (2012). Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. *Menopause, The Journal of The North American Menopause Society*, 19(2), 186-193. <https://10.1097/gme.0b013e318228225f>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akbay, Y. E. (2011). *Rollo May’in birey ve din anlayışı*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.
- Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşa etkisi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Sakarya.
- Akın, A. ve Akın, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 802-807.
- Akman, Y. ve Erden, M. (2014). *Eğitim psikolojisi gelişim - öğrenme - öğretme*. Arkadaş Yayıncılık.
- Aksaray, G., Güleç, G., Fidan, T., Kaptanoğlu, C., Eşsizioğlu, A. ve Yazıcıoğlu, Y. (2013). *Aile psikolojisi ve eğitimi*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2743 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1701.
- Ali, T. S., & Rizvi, S. N. (2010). Menstrual knowledge and practices of female adolescents in urban Karachi, Pakistan. *Journal of Adolescence*, 33(4), 531-541.
- Alican, A. (2007). *Kamu memur sendikalarında çalışan yönetici kadınlar*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Isparta.
- Alican, A. ve Gül, S. S. (2008). İnsan hakları bağlamında sendikalarda cam tavan: Bir alan araştırmasının düşündürdükleri. *İnsan Hakları Yıllığı*, 26, 59-77.

- Almas, G. (2010). *Evlilikte uyum ve inanç gelişimi arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart & Winston.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları* (2. Baskı). Aktüel Yayınları.
- Amato, P. R., & Booth, A. (1995). Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. *American Sociological Review*, 60(1), 58-66.
- Amman, T. (2005). *Kadın ve spor*. Morpa Kültür Yayınları.
- Andonian, L. (2013). Emotional intelligence, self-efficacy, and occupational therapy students' fieldwork performance. *Occupational Therapy in Health Care*, 27(3), 201-215. <https://doi.org/10.3109/07380577.2012.763199>
- Ardell, D. B. (1977). High level wellness strategies. *Health Education*, 8(4), 2-2.
- Argun, Y. (2004). *Okulöncesi dönemde yaratıcılık ve eğitimi*. Anı Yayıncılık.
- Aristoteles. (1999). *Eudemo'sa etik* (Çev. Saffet, B.). Dost Kitabevi.
- Arkonaç, S. A. (2005). *Psikoloji zihin süreçleri bilimi* (4. Baskı). Alfa Yayıncılık.
- Arslan, M. (2014). *Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde çalışan öğretim elemanlarının beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ataç F. (1991). *İnsan yaşamında psikolojik gelişim*. Beta Yayınları.
- Atkinson, R. L, Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2006). *Psikolojiye giriş* (3. Baskı, Çev. Alogan, Y.). Arkadaş Yayınevi.
- Ath, D. (2012). *Yetenek yönetimi*. Crea Yayıncılık.
- Aydoğan Çifçi, M. (2014). *İş ortamının yaratıcılık performansına etkisi: mutfak çalışanları üzerine bir uygulama*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Antalya.
- Aydın, A. R. (2004). Din ve psikoloji ilişkisi üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(4), 15-29.
- Aysel, L. (2006). *Liderlik ve duygusal zeka*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Aytaç, S. (2004). *İnsanı anlama çabası* (2. Baskı). Ezgi Kitabevi.
- Aytaç, S. (1999). *Çalışma yaşamında kadın ve kariyer*. TİSK Türkiye'de Kadın İşgücü Seminerleri I, II, TİSK Yayınları.
- Ayten, A. (2004). *Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Bacanlı, H. ve Işık Terzi, Ş. (2012). *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi*. Açılım Kitap.
- Bağırkan, Ş. (1983). *Karar verme*. Der Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (1994). *İlköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimde rehberlik ve psikolojik danışma*. Turhan Basımevi.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanının iş stresi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.
- Balkış Baymur, F. (2004). *Genel psikoloji* (16. Baskı). İnkılap Yayınevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (2008). *Sağlık psikolojisi* (4. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology on the dynamics

- between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123-135.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In Damon, W., & Lerner, R. M. (Eds.), *Handbook of child psychology Vol 1. Theoretical models of human development* (6. Baskı, ss. 569-664), Wiley.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Barutçugil, İ. (2002). *İshayatında kadın yönetici*. Kariyer Yayınları.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi* (Çev. İkizler H. C. ve Özcan A. Ö.). Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H. T., Bozkurt, N., Keçecioglu, S., Merdol, T. K., Pekcan, G. ve Yıldız, E. (2008). *Diyet el kitabı* (5. Baskı). Hatipoğlu Yayınevi.
- Baykal, A. N. (2005). *Yutucu rekabet*. Sistem Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi* (Çev. Muzaffer Şahin). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Becker, L. C. (1992). Good lives: prolegomena. *Social Philosophy and Policy*, 9(2), 15-37. <https://doi.org/10.1017/S0265052500001382>
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
- Berk, L. E. (2014). *Development through lifespan* (6. Baskı). Pearson Education.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405.
- Biçer, G. ve Düztepe, Ş. (2003). Yetkinlikler ve yetkinliklerin işletmeler açısından önemi. *Havacılık ve Uzay Teknolojileri Dergisi*, 1(2), 13-20.
- Biçer, T. (2006). *Şampiyonluğun psikolojisi*. Beyaz Yayınları.
- Biçer, T. (2007). *Sporda duygu ve aklın yönetimi*. Beyaz Yayınları.
- Bilal, E. ve Bozkurt, L. (2001). *Yeni başlayanlar için yoga ve meditasyon* (5. Baskı). Okyanus Yayıncılık.
- Bidwell, D. R. (1999). Ken Wilber's transpersonal psychology: An introduction and preliminary critique. *Pastoral Psychology*, 48(2), 81-90.
- Bodenmann G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 54(1), 34-49.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss. Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Pimlico.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge Classics.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Breslow, L. (1989). Health status measurement in the evaluation of health promotion. *Medical Care*, 27(3), 205-216.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü* (3. Baskı). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budun, S., Sarı, C. ve Demirer, T. (2007). *Küreselleşme, kadın ve 'yeni'-ataerki*. Ütopya Yayınevi.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev. Erguvan Sarioğlu, İ. D.). Kaknüs Yayınları.
- Buunk, B. P., Kluwer, E. S., Schuurman, M. K., & Siero, F. W. (2000). The division of labor among egalitarian and traditional women: Differences in discontent, social comparison, and false consensus. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(4), 759-779.
- Büyükaşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım : Yatırım Modeli'nin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Capon, H., O'Shea, M., & McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 122-132.
- Carruthers, C. P. & Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Jones, K. D., Bennett, R. M., Wright, C. L., & Mist, S. D. (2010). A pilot randomized controlled trial of the Yoga of awareness program in the management of fibromyalgia. *PAIN*, 151(2), 530-539.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Çenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü* (3. Baskı). Paradigma Yayınları.
- Ceylan, N. (2007). *İnsan kaynakları yönetiminde yetenek yönetimi ve bir uygulama*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Cihangiroğlu, Z. ve Devenci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Cirhinlioğlu, G. C. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Clennell, B. (2016). *The woman's Yoga book: Asana and pranayama for all phases of the menstrual cycle*. Shambhala Publications.
- Coleman, J. C. (1969). *Psychology and effective behavior*. Scott, Foresman and Company.
- Combs, A. W., & Snygg, D. (1959). *Individual behavior: A perceptual approach to behavior*. Harper.
- Conboy, L. A., Wilson, A., & Braun, T. (2010). Moving beyond health to flourishing: the effects of yoga teacher training. *The Scientific World Journal*, 10, 788-795. <https://doi.org/10.1100/tsw.2010.87>
- Cook-Cottone, Catherine P. (2015). *Mindfulness and yoga for self-regulation: a primer for mental health professionals*. Springer Publishing Company.
- Cooper, R., & Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zeka: Yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka (EQ)* (3. Baskı, Çev. Ayman, Z. B. ve Sancar, B.). Sistem Yayıncılık.
- Cope, S. (2000). *Yoga and the quest for the true self* (2. Baskı). Bantam Books.

- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9. Baskı). Broadman & Holman Publishers.
- Cotten, S. R. (1999) Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors and resources. *Family Relations*, 48(3), 225-233.
- Covey, S. M., Covey, R., Merrill, R. R. (2011). *Herşeyi değiştiren tek şey güven* (4. Baskı, Çev. Erhan, Ç.). Varlık Yayınları.
- Coward, H. (2002). *Yoga and psychology: language, memory, and mysticism*. State University of New York Press.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure : A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91.
- Crawford, M. (2007). Emotional coherence in primary school headship. *Educational Management Administration & Leadership*, 35(4), 521-534.
- Cüceloğlu, D. (1999). *Yeniden insan insana* (20. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranış* (14. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çam, Z., Çavdar, D., Seydooğulları, S. ve Çok, F. (2012). Ahlak gelişimine klasik ve yeni kuramsal yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 121-122.
- Çağlav, F. (2005). *40-45 yaş arası bayanlarda 8 haftalık pilates çalışmasının esneklik ve denge üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Çavuşoğlu, D. (2007). *Küresel rekabet ortamında örgütlerde yaratıcılık kültürü ve yaratıcılık yönetimine ilişkin tutumların değerlendirilmesi (okullarda araştırma)*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.
- Dagar, C., Pandey, A., Navare, A. V., & Pandey, N. (2018, July). How yoga based practices result in human flourishing?. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2018, No. 1, p. 16300). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik-kavramı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens*. Harcourt Brace & Company.
- Davis, S. N., & Greenstein, T. N. (2004). Interactive effects of gender ideology and age at first marriage on women's marital disruption. *Journal of Family Issues*, 25(5), 658-682.
- Demirci, İ. (2022). Family harmony and flourishing in Turkey: The roles of interdependent happiness and harmony in life. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 985-1005.
- Demirel, A. & Bilgin, Z. K. & Kocaman, M. ve Ödemiş, F. (1999). *Çalışmaya hazır işgücü olarak kentli kadın ve değişimi*. T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü.
- Deveney, C. M., & Deldin, P. J. (2006). A preliminary investigation of cognitive flexibility for emotional information in major depressive disorder and non-psychiatric controls. *Emotion*, 6, 429-437.
- Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., DiMartino, D. M., & Mitchell, K. S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: The influence of mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1170-1182.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.W., Oishi, S., & BiswasDiener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 97, 143-156.
- Dizén, M., Berenbaum, H., & Kerns, J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition & Emotion*, 19(8), 1140-1157. <https://doi.org/10.1080/02699930500260468>
- Doğan, T. (2015). İyi bir yaşam nasıl olmalıdır?, <https://www.aktuelpsikoloji.com/iyi-bir-yasam-nasil-olmalidir-1602yy.htm>, Erişim tarihi : 2 Ekim 2022
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Downie, R.S., Tannahill, C., & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: models and values*. Oxford University Press.
- Dökmen, Ü. (2008). *İletişim çatışmaları ve empati* (45. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2009). *Varolmak, gelişmek ve uzlaşmak* (12. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Z. (2006). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar* (2. Baskı). Sistem Yayıncılık.
- Dönmez, A., Büyüksahin, A., Taluy, N., Başer, I. ve Güler, M. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Duck, S. (2001). *Rethinking relationships*. University of Iowa.
- Duman, A. (2007). *Yetişkinler eğitimi* (2. Baskı). Ütopya Yayınları.
- Dunn, H. L. (1959). What high-level wellness means. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante Publique*, 50(11), 447-457.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide*. Free Press.
- Duyan, E. C. (2008). *Çalışma yaşamında Yoga: iş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Bursa.
- Düzen, N. E. (2006). *Duygu-durumlarda yönelmişliğin ikili yapısı: bilinç oluşumunda bilişsel işlemler ve duygusal izlemler etkileşimi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1987). The Heppner and Krauskopf approach : A model of personal problem solving or social skills. *The Counseling Psychologist*, 15(3), 463-470.
- Eliade, M. (2013). *Yoga ölümsüzlük ve özgürlük* (Çev. Berktay, A.). Kabalıcı Yayınevi.
- Ellis, R. D. (2000). Integrating the physiological and phenomenological dimensions of affect and motivation. In Ellis, R. D. (Ed.), *The caldron of consciousness*. John Benjamins Publishing Company.
- Ellison, L. L. (2006). *The spiritual well-being scale*. Marshall University NewsNotes. 44(1).
- Elmacı, S., Gürpınar, D., Erdinç, T., İşleğen Ertat, A., Durusoy, F. ve Gediz, A. (1993, Eylül 17-19). *Sedanter şahıslarda egzersizle kilo kaybının bazı kardiyak risk faktörlerine etkisi*. IV. Spor Hekimliği Kongresi Bildiri Kitabı (s. 263), İzmir.
- Enginsu, P., Özmen, Ş. ve Yavuz, G. (2014). *Tüm yönleriyle Prenatal Yoga. Hamile Yogası Eğitimliği*. YogaŞala Eğitimlik Kursları.
- Erden İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2004). *Gelişim ve öğrenme* (13. Baskı). Arkadaş Yayınları.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.

- Eren, E. (2000). *Örgütsel davranış*. Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Ergin, F. E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Ertüngenalp, E. ve Seyisoğlu, H. (2000). *Menopoz ve osteoporoz*. Menopoz ve Osteoporoz Derneği Yayınları.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1998). *The life cycle completed : A review* (Extended version by Erikson JM. W.W.). Norton & Company, Inc.
- Ersoy, G., Bilgiç, P. ve Akyol, A. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. TODAİ Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2011). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 3(1), 49-66.
- Farhi, D. (2000). *Yoga mind, body & spirit: a return to wholeness*. Henry Holt and Company.
- Fava, G., & Riuni, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychology*, 34(1), 45-63.
- Feldmann Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035.
- Fels, A. (2004). Do women lack ambition? *Harvard Business Review*, 82(4), 50-60.
- Feuerstein, G. (2001). *The Yoga tradition: Its history. Literature, philosophy and practice*. (3. Baskı). Hohm Press.
- Feuerstein, G., & Payne, L. (2010). *Yoga for dummies* (2. Baskı). Wiley Publishing Inc.
- Feyzioğlu, S. ve Kuşçuoğlu, C. (2011). Tek ebeveynli aileler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(26), 97-110.
- Fitzpatrick, M. K., Salgado, D. M., Suvak, M. K., King, L. A., & King, D. W. (2004). Associations of gender and gender-role ideology with behavioral and attitudinal features of intimate partner aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 91-102. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.2.91>
- Frankl, E. V. T. (1998). *The will to meaning* (2. Baskı). Meridian Printing.
- Frankl, E. V. (2006). *Man's search for meaning* (5. Baskı). Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 57-59, <https://doi.org/10.1080/17439760500510981>
- Freud, S. (1940). An outline of psycho-analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 21, 27-84.
- Fridja, N. H. (1996). Emotion and socially consequential behaviour. In Kavanaugh R. D., Zimmerberg, B., & Fein, S. (Eds.), *Emotion: Interdisciplinary Perspectives* (ss. 1-27). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Friedman, W. J., Robinson, A. B., Friedman, B. L. (1987). Sex differences in moral judgments? A test of Gilligan's theory. *Psychology of Women Quarterly*, 11(1), 37-46.
- Friend, John. (2008). *Anusara Yoga teacher training manual*. Anusara Press.
- Fromm, E. (1996). *Özgürlükten kaçış* (4. Baskı, Çev. Yeğin, Ş.). Payel Yayınevi.
- Geçtan, E. (2003). *Hayat* (4. Baskı). Metis Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2006a). *Psikanaliz ve sonrası* (12. Baskı). Metis Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2006b). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (18. Baskı). Metis Yayınları.

- Geçtan, E. (2007). *İnsan olmak* (6. Baskı). Metis Yayıncılık.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. Ayraç Yayınları.
- Gilligan, C. (2003). Hearing the difference: Theorizing connection. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 34(29), 155-161.
- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi: Tarih kuram ve uygulamaları* (Çev. Keklik, İ. ve Yıldırım, İ.) Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
- Goldstein, K. (1939). *The organism: A holistic approach to biology derived from pathological data in man*. American Book Publishing.
- Goleman, D. (2019). *Duyusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (32. Baskı, Çev. Seçkin Yücel, B.). Varlık Yayınları.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life*. Simon & Schuster.
- Gökdağ, D., Bilgel, N., Gökdağ, R., Alper, Z. (2002). *Aile psikolojisi ve eğitimi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Grabara, M., & Szopa, J. (2015). Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years old. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(2), 361-365. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.361>
- Greenberg, L. S. (2000). Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189.
- Grof, S. (2000). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. State University of New York Press.
- Groskurth, P. (1979). Berufliche sozialisation als entscheidende grundlage der Persönlichkeitsentwicklung. Arbeit und Persönlichkeit: berufliche Sozialisation in der arbeitsteiligen gesellschaft. Ergebnisse der Arbeitswissenschaft für Bildung, psychosoziale und gewerkschaftliche Praxis.
- Gross, C. R., Kreitzer, M. J., Thomas, W., Reilly-Spong, M., Cramer-Bornemann, M., Nyman, J. A., Frazier, P., & Ibrahim, H. N. (2010). Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(5), 30-38.
- Guest. (2020). Trade and commerce in Sindhu-Saraswati civilisation: Know about the Srenis or guilds of ancient India. *Financial Exspress*. Erişim adresi: <https://www.financialexpress.com/lifestyle/science/trade-and-commerce-in-sindhu-saraswati-civilisation-know-about-the-srenis-or-guilds-of-ancient-india/1884967/>. Erişim tarihi:20.11.2022.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454.
- Güler Şahin, R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Gülüm, I. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-223.
- Günay, O. (2000). *Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güney, S. (2009). *Davranış bilimleri* (5. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Gür, G. (2015). *Adolesan idiyopatik skolyozda spinal stabilizasyon eğitimi ve vücut farkındalığı eğiti-*

- minin subjektif vertikal algılama ve gövde simetrisi üzerine etkisinin araştırılması.* Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara.
- Gürdal, D. (2006). *Kadın yöneticileri motive ve demotive eden faktörlerin tespitine yönelik bir araştırma.* Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Adana.
- Gürgen, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA: Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Gürgen, L. (2008). *10-12 yaş arası kulüp sporcuları ile aynı yaşta spor eğitimi almamış çocukların kendi yaratıcılıklarını algılayışlarının karşılaştırılması.* Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gürsoy, A. (2005, Aralık 17-21). *Türkiye'de beslenme kültürü hangi açılardan incelenebilir?*. V. Türk Kültürü Kongresi (Cilt XIV: Beslenme Kültürü), Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları (ss. 3-15), Ankara.
- Haybron, D. M. (2008). Happiness, the self and human flourishing. *Utilitas*, 20(1), 21-49.
- Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar.* Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4(1), Art.5.
- Harari, M. J. (2002). A psychometric investigation of a model-based measure of perceived wellness. Doctorate thesis, University of Akron, Department of Psychology, Akron.
- Harrington, J. (2005). *Yoga'nın güzelliği* (2. Baskı, Çev. Savaş, P.). Alfa Yayınları.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.
- Hatch, R. L., Burg, M. A., Naberhaus, D. S., & Hellmich, L. K. (1998). The spiritual involvement and beliefs scale: Development and testing of a new instrument. *The Journal of Family Practice*, 46(6), 476-484.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development*. Longmans, Gren and Co. Inc.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1978). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healty: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distresses. *Society for Personality and Social Psychology*, 23(10), 1236-1244.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402.
- Hettler, B. (1984). Wellness: encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values*, 8(4), 13-17.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In Ingrid E. Wells (Ed.) *Psychological Well Being* (77-113). Nova Science Publishers.
- Hojer, W. J., Rybash, J. M., & Roodin, P. A. (1999). *Adult development and aging* (4. Baskı). McGraw-Hill Companies.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Honzik, M. P. (1984). Life span development. *Annual Review Psychology*, 35, 309-331.

- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle towards self-realization* (3. Baskı). Norton & Company, Inc.
- Horton, B. W., & Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 8(2), 215-233.
- Hotelling, K., & Forrest, L. (1985). Gilligan's theory of Sex-role development: A perspective for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 64(3), 183-186.
- Huppert, F.A. & So, T.T.C. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Measuring subjective well-being: An opportunity for NGOs? OECD/ISQOLS meeting, Florence, Italy, 23-24 July.
- Huxley, A. (2014). *Kadim felsefe*. İthaki Yayınları.
- Ivey, A. E., Ivey, B. I., Myers, J. F., & Sweeney, T. J. (2013). Developmental Counseling and Therapy: Promoting Wellness Over Lifespan İngilizce ve Türkçe Edt. Korkut Owen F. *Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: yaşam boyu iyilik halini arttırmak* (ss. 51-52). Türk PDRDER Yayınları.
- Iyengar, B. K. S. (2019). *Hayata ışık* (Çev. Funda Sezer). Omega Yayınları.
- Iyengar, B. K. S. (2008). *Yoga the path to holistic health* (2. Baskı). Dorling Kindersley Ltd.
- Iyengar, B. K. S. (2003). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. Harper Collins Publishers.
- Iyengar, B. K. S. (2001). *Light on Yoga*. Thorsons An Imprint of Harper Collins Publishers.
- İkizler, C. H. (2002). *Spor, sağlık ve motivasyon*. Alfa Yayınları.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- İzer, M. (2003). *Çağdaş Yoga*. Dharma Yayınları.
- Jaffee, S., & Hyde, J. S. (2003). Gender differences in moral orientation: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 126(5), 703-726.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- James, W. (1983). *The principles of psychology*. Harvard University Press.
- Janis, I. L., & Mann, L. (1998). *Decision making, a psychological analyses of conflict, choice and commitment*. The Free Press.
- Johnson A, Roberts L, Elkins G. (2019). Complementary and alternative medicine for menopause. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24, 1-14 <https://doi.org/10.1177/2515690X19829380>
- Joshi, S., Khandwe, R., Bapat, D., & Deshmukh, U. (2011). Effect of yoga on menopausal symptoms. *Menopause international*, 17(3), 78-81. <https://doi.org/10.1258/mi.2011.01102>
- Kılıç, N. Ve Ünal, H. (2020). 12 haftalık yoga egzersizinin PMS (premenstrüel sendrom) sorunu olan kadınların anksiyete düzeyleri ve yaşam kaliteleri üzerine etkilerinin araştırılması. *Spor-metre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(2), 2020, 126-135. <https://doi.org/10.33689/spormetre.596720>
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leung, K., Nakamura, H., Vaughan, G., & Yang, K. S. (2010). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33(5), 325-335.
- Johns, G., & Saks, A. M. (2001). *Organizational behaviour* (5. Baskı). Pearson Education Canada Inc.
- Jose, A., O'Leary, K. D., & Moyer, A. (2010). Does premarital cohabitation predict subsequent marital stability and marital quality? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 72(1), 105-116.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. Van Nostrand Reinhold Inc.
- Jung, C. G. (2006). *Analitik psikoloji* (2. Baskı, Çev. Gürol, E.). Cem Yayınevi.

- Kaminoff, L., & Matthews, A. (2001). *Yoga anatomy* (2. Baskı). Human Kinetics.
- Kararırmak, Ö. (2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 45-55.
- Karakavak Çırak, G. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri ve ahlaki yargı yetenekleri ile kendini gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. Baskı). Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. Evrim Yayınevi.
- Kayıkçı, D. (2002). Türk tekstil ve konfeksiyon sanayi çalışma alanında gözlemlenen başlıca sorunlar. *İktisat Dergisi*, 47, 421-428.
- Keashly, L., & Jagatic, K. (2004). By any other name: American perspectives on workplace bullying. In Einarsen, S., Hoel, H., Zapf, D., & Cooper, C. (Eds.). *Bullying and emotional abuse in the workplace: International perspectives in research and practice* (ss. 31-61). Taylor & Francis.
- Keller, D. (2007). *Refining the breath* (3. Baskı). Do Yoga Productions.
- Kelley, H. H. (1983). *Close relationships*. W. H. Freeman & Co Ltd.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13(5), 505-521. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: positive psychology and the life welllived*. American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2011). The effect of an expressive-writing intervention for employees on emotional self-efficacy, emotional intelligence, affect, and workplace incivility. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 179-195. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00708.x>
- Kocacık, F. ve Gökçaya, V. B. (2005). Türkiye’de çalışan kadınlar ve sorunları. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(1), 195-219.
- Kocatepe, K. (2016). *9 ay 10 gün hafta hafta hamilelik*. İnkılap Yayınevi.
- Koestenbaum, P. (1998). *Ölüme yanıt var mı? (Çev. Akgünlü, Y.)*. Okyanus Yayıncılık.
- Koptagel İlal, G. (2001). *Davranış bilimleri tıpsal psikoloji* (4. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354.
- Korkmaz, A. ve Korkut, G. (2012). Türkiye’de kadının işgücüne katılımının belirleyicileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 41-65.
- Korkut-Owen, F. ve Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Kozma, A., Stones, M. J., & McNeil, J. K. (1991). *Psychological well-being in later life*. Harcourt Brace.
- Köknel, Ö. (2005). *Kayıdan mutluluğa kişilik* (17. Baskı). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kraftsow, G. (2002). *Yoga for transformation*. Penguin Books.
- Kurt, İ. (2008). *Yetişkin psikolojisi*. Asil Yayın Dağıtım.
- Kutlutürk, C. (2009). *Upanishad’ların Hint kutsal metinleri arasındaki yeri ve önemi*. Yüksek lisans

- tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duyguları fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1972). Kişisel yönelim envanterinin Türk toplumunda uygulanması. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(2), 135-146.
- Kuzgun, Y. (1985). Psikolojide insançı yaklaşım. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1-17.
- Kuzgun, Y. (1992a). Rehberlik ve psikolojik danışma. ÖSYM Yayınları.
- Kuzgun, Y. (1992b, Eylül 25-27). *Karar stratejileri ölçeği geliştirilmesi ve standardizasyonu*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları (ss. 161-170). Ankara.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review Psychology*, 55, 305-331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55(1/2), 124-134.
- Lawton, M. P. (1972). The dimensions of morale. In Kent D, Kastenbaum R, Sherwood S. (Eds.) *Research, Planning and Action for the Elderly*. Behavioral Publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- LeShan, L. (2000). *Meditasyon Ama Nasıl*. Ötesi Yayıncılık.
- Lecky, P. (1969). *Self-consistency: A theory of personality*. Anchor Books Doubleday & Company.
- Lee, J.A. (1973) *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. New Press.
- Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. K. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899-909.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27(1), 19-28.
- Levinger, G. (1991). Commitment vs. cohesiveness: Two complementary perspectives. *Advances in Personal Relationships*, 3, 145-150.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adulthood. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Levinson, D. J. (1978). Eras: The anatomy of the life cycle. *Psychiatric Opinion*. 15(9), 10-11, 39-48.
- Lewis, V. (2009). Undertreatment of menopausal symptoms and novel options for comprehensive management. *Current Medical Research and Opinion*, 25(11), 2689-2698.
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American Journal of Sociology*, 44(6), 868-896.
- Liebert, R. M., & Wicks-Nelson, R. (1981). *Developmental psychology*. Prentice Hall, Inc.
- Loevinger, J. (1976). *Ego development*. Josey&Bass.
- Lombardo, J. P., & Fantasia, S. C. (1976). The relationship of self-disclosure to personality, adjustment and self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 765-769.
- Lowe, J. (1985). *Dünyada yetişkin eğitimine toplu bakış*. Unesco Türkiye Milli Komisyonu Yayınları.

- Lu, X., Liu, L., & Yuan, R. (2020). Effect of the information support method combined with yoga exercise on the depression, anxiety, and sleep quality of menopausal women. *Psychiatry Danubina*, 32(3-4), 380-388. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.380>
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1), 66-104.
- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S., & Strine, T. W. (2010). Evolving definitions of mental illness and wellness. *Preventing Chronic Disease*, 7(1), A19.
- Marvan, M. L., Vacio, A., & Espinoza-Hernandez, G. A. (2001). Comparison of menstrual changes expected by premenarcheal adolescent and changes actually experienced by post-menarcheal adolescent in Mexico. *Journal of School Health*, 71, 458-61.
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (Çev. Gündüz O.). Kuraldışı Yayıncılık.
- Maslow, A. H. (1970a). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1965). *Self-actualization and beyond*. New England Board Of Higher Education.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Shove, C., & Whitehead, A. (2008). Investigation of the construct of trait emotional intelligence in children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 17(8), 516-526. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-0696-6>
- May, R. (1994). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W.W. Norton & Company Inc.
- May, R. (2010). *Aşk ve irade* (5. Baskı, Çev. Namer, Y.). Okuyan Us Yayınları.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- McDowell, I. & Newell, C. (1987). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. Oxford University Press.
- McEntee, M. L., Dy-Liacco, G. S., & Haskins, D. G. (2013). Human flourishing: A natural home for spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(3), 141-159.
- Mehmedoğlu, Y. (2001). *Erişkin bireyin kendilik bilinci ve din eğitimi*. Rağbet Yayınları.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan esenlik ölçeğinin (perceived wellness scale) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Mercanlıoğlu, Ç. (2009, Mart 5-7). Cinsiyete dayalı eşitsizlik: Kadın yöneticilerin iş ve özel hayatlarını dengeleme zorlukları ve bedelleri. Uluslararası - Disiplinlerarası Kadın Çalışmaları Kongresi (ss. 35-49), Sakarya.
- Merter, M. (2012). *Dokuz yüz katlı insan: tasavvuf ve ben ötesi psikoloji (Transpersonal Psikoloji)*. Kaknüs.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Attachment in the later years : A commentary. *Attachment & Human Development*, 6(4), 451-464.
- Miller, G. D., & Foster, L. T. (2010). *Critical synthesis of wellness literature*. University of Victoria, Faculty of Human and Social Development & Department of Geography.
- Miner, M., & Dowson, M. (2012). Spirituality as a key resource for human flourishing. In Miner, M., & Dowson, M., & Devenish, S. (Eds.) *Beyond Well-being: Spirituality and Human Flourishing* (ss. 5-31). Information Age Publishing.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (Çev. Ayvaşık, B. ve Sayıl, M.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,

- 3(3), 553-570.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Meyers, J., & Willard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental approach. *Counseling and Values*, 47(2), 142-155.
- Needham, B. L., & Crosnoe, R. (2005). Overweight status and depressive symptoms during adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 48-55.
- Neugarten, B. L. (1973). Patterns of aging: Past, present, and future. *The Social Service Review*, 47(4), 571-580.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In Eisendorfer, C., & Lawton, M. P. (Eds.). *The Psychology of Adult Development and Aging* (ss. 311-335). American Psychological Association.
- Neugarten, B. L., & Weinstein, K. K. (1964). The changing American grandparent. *Journal of Marriage and the Family*, 26(2), 199-204. <https://doi.org/10.2307/349727>
- Neumann, W. L. (2014). *Toplumsal araştırma yöntemleri nitel ve nicel yaklaşımlar II* (7. Baskı, Çev. Özge, S). Yayınodası Yayıncılık.
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35(1), 1-33.
- Nurriestearns, M., & Nurriestearns, R. (2010). *Yoga for anxiety meditations and practices for calming the body and mind*. New Harbinger Publication.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdülenme kuramları*. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Onur, B. (2006). *Gelişim psikolojisi : Yetişkinlik yaşlılık ölüm* (7. Baskı). İmge Kitabevi.
- Oppong, C., & Abu, K. (1981). *A handbook for data collection and analysis on seven roles and statuses of women*. International Labour Office.
- Osho. (2005). *Yoga: Bireyin doğuşu*. (Çev. Nilüfer Epçeli). Omega Yayınları.
- Osmanoğlu, E., Aktay, Y. ve Işıklar, A. (2005). *Türkiye'de ailelerin eğitim ihtiyaçları*. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Korkut Owen, F. (2013). *Gelişimsel psikolojik danışma ve terapi: Yaşamboyunca iyilik halini arttırmak*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Association Publishing.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası sorun çözüme becerileri ve eğitimi* (2. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Öğüt, A. (2006). Türkiye'de kadın girişimciliğin ve yöneticiliğinin önündeki güçlükler: Cam tavan sendromu. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(1), 56-78.
- Öncel Demircioğlu, H. (2010). *Organizasyonlarda yetenek yönetimi ve finans sektöründen bir uygulama*. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Önder, N. (2013). Türkiye'de kadın işgücünün görünümü. *Çalışma Dünyası Dergisi*, 1(1), 35-61.
- Önen, F. (1989). *Kişinin kendini kabulü ile başkaları tarafından kabulü arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Öner, Ç. (M). (2009). *Yoga yapan yetişkinlerde benlik saygısı, kendini kabul ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans bitirme projesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öner, Ç. (2014). *Yoga eğitimlik eğitimi el kitabı* ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ Eğitim Dizisi.
- Öner, Ç. (2014). *İleri seviye nefes ve meditasyon eğitimlik eğitimi el kitabı* ©. Yogasya Wellness & Well-Being™ Eğitim Dizisi.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). *Aile danışmanlığı kuram ve uygulamalara genel bir bakış* (2. Baskı). Pegem Akademi Yayınları.

- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özbey, S. ve Güzel, P. (2011). Olimpik hareket ve kadın. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(25), 1-18.
- Özbudun, S., Sarı, C., & Demirel, T. (2007). *Neo-Liberalizm ve kadınlık durumu: küreselleşme, kadın ve yeni-ataerki*. Ütopya Yayınevi..
- Özçelik, H. (2012). *Isparta il merkezinde görev yapan toplum öncüsü bazı meslek üyelerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Isparta.
- Özdemir, F., Demirbağ, D., Güldiken, S. ve Türe, M. (2003). Kadınların yaşam tarzı ve egzersiz alışkanlıklarının postmenopozal dönemdeki kemik mineral yoğunluklarına etkisi. *Türk Osteoporoz Dergisi*, 9(2), 54-58.
- Özdemir Yaylacı, G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim tekniği*. Hayat Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö. (2005). Ruhsal yaklaşım ve insan Türkiye’de bir uygulama örneği. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 6(15), 137-152.
- Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (Birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 267-286.
- Özen, Ş., Bez, Y., Arı, M. ve Özkan, M. (2010). Öfke kontrolünde zorluk yaşayan bir grup üniversite öğrencisinde öfke tepkileri ve psikiyatrik tanılarının cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 319-330.
- Özgül, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. PDREM Yayınları.
- Özkan, G. S. ve Özkan, B. (2010). Kadın çalışanlara yönelik ücret ayrımcılığı ve kadın ücretlerinin belirleyicilerine yönelik bir araştırma. *Çalışma ve Toplum Ekonomi ve Hukuk Dergisi*, 1(24), 91-103.
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka vergi dairesi örneği*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., & Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional well-being across a single session. *Complementary Therapies in Medicine*, 49, 102354.
- Parsıl, Ü. (2012). *Sanatta yaratıcılık*. Anı Yayıncılık.
- Patanjali. (2001). *Yoga Sutra içsel özgürlüğün yolu Patanjali* (Çeviren: Işım, M. A.). Arıtan Yayınevi.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Pegem Yayınları.
- Perlmutter, M. (1992). *Adult Development and Aging*. 2nd ed. USA: John Wiley& Sons, Inc.
- Petersen, T., & Togstad, T. (2006). Getting the offer: Sex discrimination in hiring. *Research in Social Stratification and Mobility*, 24(3), 239-257.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57. <https://doi.org/10.1002/per.466>
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C., & Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, 21(1), 26-55. <https://doi.org/10.1080/0269993060108912>
- Piaget, J. (2004). *Çocukta zihinsel gelişim* (2. Baskı, Çev. Portakal, H.). Cem Yayınevi.
- Powers, S. (2011). *Yoga'nın özü* (Çev. Büyükberber, Ö.). YogaŞala Yayınları.
- Prabhavananda, S., & Isherwood, C. (2003). *Patanjali'nin Yoga sutraları : Zihinsel huzur / ruhsal huzur* (2. Baskı, Çev. Yener, N.). Okyanus Yayıncılık.

- Raine, T. (2018). Yoga to release emotions. Erişim adresi: <https://theremoteyogi.com/2018/12/11/yoga-to-release-emotions-printable-yoga-pdf/> Erişim tarihi: 12 Kasım 2022
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115.
- Rank, O. (1945). *Will therapy & Truth and reality*. Knopf.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The pre-engagement cohabitation effect: A replication and extension of previous findings. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 107-111. <https://doi.org/10.1037/a0014358>
- Riegel, K. F. (1975). Toward a dialectical theory of development. *Human Development*, 18(1-2), 50-64.
- Rizk, D. E., Mosallam, M., Alyan, S., & Nagelkerke, N. (2006). Prevalence and impact of premenstrual syndrome in adolescent schoolgirls in the United Arab Emirates. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 85(5), 589-598.
- Rogers, C. R. (1988). *On becoming a person*. Houghton Mifflin Co.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. In Leahy, R. (Ed.) *The Development of the Self* (ss. 205-246). Academic Press.
- Ross, C. E., Mirokowski, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059-1078.
- Rottenberg, J., & Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity. In Vingerhoets A. J. J. M., Nykclcek, I., & Denollet, J. (Eds.). *Emotion Regulation* (ss. 125-139). The Springer Press.
- Royal College of Obstetricians & Gynaecologists (RCOG). (2016). Green-top Guideline No.48: Management premenstrual syndrome. Erişim: www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/gtg48/ (Erişim tarihi 1 Aralık 2022).
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları* (Çev. Zengin, F.). Kaknüs Yayınları.
- 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(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sabatelli, R. M., & Bartle, S. E. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family*, 57(4), 1025-1039.

- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim : Gelişim psikolojisi* (13. Baskıdan çeviri, Çev. Ed. Yüksel, G.). Nobel Yayıncılık.
- Saraswati, S. N. (2006). *Dharana darshan*. Yoga Publications Trust.
- Saraswati, S. S. (2009). *Asana pranayama mudra bandha*. Yoga Publications Trust.
- Saraswati, S. S. (2003). *Surya namaskar 'İçsel enerjiyi uyandırmak için 12 duruşlu Bir Yoga dizisi* (Çev. İstanbullu, A.). Okyanus Yayınları.
- Satıcı, A. S., Uysal, R., & Akın, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85-99.
- Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak* (Çev. Yeniçeri, S.). Beyaz Yayınları.
- Schiffmann, E. (2013). *Yoga the spirit and practice of moving into stillness*. Simon and Schuster.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (Çev. Aslay, Y.). Kaknüs Yayınları.
- Selçuk, Z. (2003). *Çoklu zeka uygulamaları*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American Journal Of Sociology*. 107(4), 1065-1096. <https://doi.org/10.1086/339225>
- Solmuş, T. (2005). İş yaşamında travmalar : Cinsel taciz ve duygusal zorbalık/taciz (mobbing). *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 7(2), 1-14.
- Sorenson, H. (1938). *Adult abilities*. University of Minnesota Press.
- Soules, M. R., Sherman, S., Parrott, E., Rebar, R., Santoro, N., Utian, W., & Woods, N. (2001). *Executive summary: stages of reproductive aging workshop (STRAW)*. *Menopause*, 4(4), 267-272.
- Sperling, M. B., & Berman, W. H. (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. Guilford Press.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536.
- Stanard, R. P., Sandhu, D. S., & Painter, L. C. (2000). Assessment of spirituality in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 204-210.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119-135.
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom intelligence and creativity synthesized*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. CUP Archive.
- Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest: Striving toward optimum health and wellness. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 7(4), 527-540.
- Swinkels, A., Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Şahin, G. (2007). *Eğitim örgütlerinde kadın yöneticiler yeri ve kariyer sorunları*. Y.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, Ankara.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Şarlak, K. (2008). *Duygusal yaşantılarda ve duygusal düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Muğla.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14),

7-31.

- Şirin, A. ve Kavlak, O. (2015). *Kadın sağlığı*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322-342.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Talbot, M. (2002). *Teen angels. The birth of pleasure by carol gilligan*. New Republic.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Tarhan, N. (2011). *Evlilik psikolojisi : Öncesi ve sonrasıyla evlilik* (11. Baskı). Timaş Yayınları.
- Taşpınar, B. (2010). *Hatha Yoga ve dirençli egzersizlerin erişkinlerde psikososyal faktörlere etkilerinin karşılaştırılması*. Doktora tezi, Pamukkale Üniveristesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Denizli.
- Teasdale, J. D., Scott, J., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., & Paykel, E. S. (2001). How does cognitive therapy prevent relapse in residual depression? Evidence from a controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(3), 347-357. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.69.3.347>
- Teşneli, Ö. (2007). *Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Thompson, R. J., Dizen, M., & Berenbaum, H. (2009). The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*, 43, 875-879.
- Tınaz, P. (2006). İşyerinde psikolojik taciz (Mobbing). *Çalışma ve Toplum*, 4(11), 13-28.
- Timuçin, A. (2010). *Ölesiye sevmek*. (2. Baskı). Bulut Yayınları.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar kuramlar ve uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tolle, E. (2003). *Stillness speaks*. Namaste Publishing.
- Topses, G. (2006). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. 2. basım. Nobel Yayın Dağıtım.
- Thorndike, E. L., et al. (1935). *Adult interests*. Macmillan.
- Thorndike, E. L., Bregman, E. O., Tilton, J., & Woodyard, E. (1928). *Adult learning*. Macmillan.
- Torrance, E. P. (1968). *Education and Creative Potential: Modern School Practices Series (5)*. The University of Minnesota.
- Tran, V. (2004). *The influence of emotions on decision-making processes in management teams*. PhD Thesis, University of Geneva. Geneva.
- Tsai, S. Y. (2016). Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 721. <https://doi.org/10.3390/ijerph13070721>
- Tsai, J., & Morissette, S. B. (2022). Introduction to the special issue: Resilience and perseverance for human flourishing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), S1-S3. <https://doi.org/10.1037/tra0001215>
- Tvorogova, N. D. (2011). *Spiritual well-being. Psychology in Russia: State of the Art*.
- Turan Özdemir, S. (2003). Tıp eğitimi ve yetişkin öğrenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(2), 25-28.
- Tutar, H. (2004). *İşyerinde psikolojik şiddet* (3. Baskı). Platin Yayınları.
- Türkoğlu, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kendini kabul edebilme, kendini anlatma, duygusal bakımdan açık olma ve başkalarıyla yakınlık kurabilme düzeylerine*

- etkisi*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Muğla.
- Türköl, E. ve Güneş, G. (2012). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 19(3), 159-166.
- Uğur, S. B. (2014). Günümüzde kadının boşanma deneyimleri: Akademisyen kadınlar üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 293-326.
- Ulusoy, A. (2007). *Eğitim psikolojisi*. Anı Yayıncılık.
- Uysal, S. (2007). *Transpersonel psikoloji ve din*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlahiyat Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uzun, G. (2005). *Kadın ve erkek yöneticilerin liderlik davranışları arasındaki farklılıklar ve bankacılık sektöründe uygulama*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Adana.
- Üçdağ, G. (2011). *Elit kadın sporcularda menstrüel evrelerin esenlik düzeyi ve performansa olan etkisi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ümmet, D. (2020). conflict activity styles of psychological counsellor candidates: A study of based on forgiveness and psychological well-being. *World Journal of Education*, 10(4), 35-44.
- Von Bertalanffy, L. (1938). A quantitative theory of organic growth (inquiries on growth laws. II). *Human biology*, 10(2), 181-213. <https://www.jstor.org/stable/41447359>
- Walsch, R. N., & Vaughan, F. (2001). *Ego ötesi* (Çev. Ekşi H). İnsan Yayınları.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watts, W. J. (1979). Deaf children and some emotional aspects of learning. *Volta Review*, 81(7), 491-500.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Weintraub, A. (2004). *Yoga for depression a compassionate guide to relieve suffering through Yoga*. Amy Broadway Books.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75(1), 26-35.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.
- Winnicott, D. W. (2014). *Playing and Reality* Çeviren: Birkan T. Oyun ve Gerçeklik. 3. basım, Metis Yayınevi.
- Worby, C. (2007). *Her yönüyle Yoga* (2. Baskı, Çev. Fromm Ç.). Arkadaş Yayınevi.
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (3. Baskı, Çev. Babayiğit Zİ). Kabalıcı Yayınevi.
- Yaman Öztürk, M ve Ergüdeş, N. (2006). Maddeci bir feminizm için : Kadının görünmeyen emeği tartışmaları. *İktisat Dergisi*, 469, 14-24.
- Yardımcı, H. ve Özçelik, A. (2012). Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(28), 88-101.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üni-

- versitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yavuz, K. E. (2009). *Duygusal zeka*. Hayat Yayınları.
- Yemenici, B. (2006). *Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engelleri ile ruhsal belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Yılmaz, A. N. (2013). *Yetişkin kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile besin tüketimi ve vücut bileşimlerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yogananda, P. (1990). *The essence of self-realization*. Crystal Clarity Publishers.
- Yörükan, T. (2006). *Alfred Adler: Sosyal roller ve kişilik* (2. Baskı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (13. Baskı). Özgür Yayınları.
- Yüksel, İ. (2006). Örgütsel destek algısı ve belirleyicilerinin işten ayrılma eğilimi ile ilişkisi. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 35(1), 7-32.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Walker, L. R., & Chapin, F. S. (1987). Interactions among processes controlling successional change. *Oikos*, 50(1), 131-135. <https://doi.org/10.2307/3565409>
- WHO. (1996). Research on the Menopause in the 1990's. Report of a WHO Scientific Group. WHO Technical Report Series 866. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/41841>, Erişim tarihi 20.08.2022.
- Wood, V., Wylie, M. L., & Sheafor, B. (1969). An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24(4), 465-469. <https://doi.org/10.1093/geronj/24.4.465>
- Ziesenitz, S., Eldridge, A., Antoine, J. M. et al. (2012). Healthy lifestyles: diet, physical activity and health. Belgium, International Life Sciences Institute (ILSI); p: 51.