

DOI Number: 10.30520/tjsosci.571198

**GENÇ YETİŞKİNLERDE MUTLULUK, MANEVİYAT VE KANAAT**  
*HAPPINESS, SPIRITUALITY AND CONTENTMENT IN THE YOUNG ADULTS*

Merve AYDIN<sup>1</sup>

**ÖZET**

Bu çalışmada genç yetişkinlerde mutluluğun maneviyat ve kanaate göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 158 genç yetişkin katılmıştır. Veriler Oxford Mutluluk Ölçeği, Maneviyat Ölçeği ve Kanaat Ölçeği ile toplanmış, bağımsız örneklem t-testi, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Araştırmada genç yetişkinlerde mutluluğun cinsiyete göre kadınların lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Mutluluk ile maneviyat ve kanaatin pozitif korelasyon gösterdiği, maneviyat ve kanaatin bir arada genç yetişkin mutluluğunun % 15.4'ünü yordadığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Genç Yetişkin, Mutluluk, Maneviyat, Kanaat

**ABSTRACT**

This study aims to examine the happiness of the young adults in terms of spirituality and contentment. This study was carried out by the use of correlational model. 158 young adults were included in the research. Data were collected by Oxford Happiness Questionnaire, Spirituality Scale and Contentment Scale. The multiple regression analysis, the correlation analysis and independent sample t-test were used in analysis of the data. According to the findings, happiness varies based on the gender factor in support of the females. There is a positive relationship between happiness and spirituality, contentment. Spirituality and contentment explains 15.4 of % variance of happiness of the young adults.

**Keywords:** Young Adult, Happiness, Spirituality, Contentment

---

<sup>1</sup> Psikolojik Danışman, Özel Başakşehir Birey Özel Öğretim Kursu, merveyaydinytu@gmail.com

## GİRİŞ

İnsanoğlu yüzyıllar boyunca mutluluk üzerine düşünmüş ve nasıl mutlu olunacağını araştırmıştır (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk felsefe, psikoloji ve sosyal bilimler alanlarında ele alınan bir konu haline gelmiş (Kangal, 2013), mutluluğun yapıtaşları ve sonuçları üzerine araştırmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalar mutluluğun olumlu sonuçlar doğurduğunu ve psikolojik rahatsızlıklar karşısında koruyucu etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Özdemir ve Koruklu, 2011). Ulaşılan bu sonuç mutluluğun ruh sağlığı açısından son derece önemli olduğuna işaret etmektedir. “Ruh sağlığı psikolojik bir sorunun olmamasının yanı sıra olumlu psikolojik işleve sahip olmanın gerekliliğini de göstermektedir” (Gülcan ve Nedim-Bal, 2014, s. 43). Bu noktada mutluluk kaçınılmaz bir işleve sahiptir. Mutluluğun ruh sağlığı açısından kilit öneme sahip olması mutluluk ile ilişkili olan faktörlerin bilinmesini gerekli kılmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde mutluluğun iyimserlik (Sapmaz ve Doğan, 2012), umut (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012), affedicilik (Sapmaz, Yıldırım, Topçuoğlu, Nalbant ve Sızır, 2016), merhamet (İşgör, 2017), özgünlük (Aydın, 2018a), öz duyarlılık (Duman, 2014), benlik saygısı (Doğan ve Eryılmaz, 2013), stresle başaçıkma (Kaya ve Demir, 2017), rahatsızlığa dayanma (Aydın, 2018b), değer yönelimleri (Kılıç, Yıldız-Akyol ve Yoncalık, 2018), bilişsel esneklik (Asıcı ve İkiz, 2015), sosyal destek (Saygın, 2008), bilinçli farkındalık (Hamarta, Özyeşil, Deniz ve Dilmaç, 2012), empatik eğilim (Gül, Ünlü ve Pekel, 2017), ihtiyaç doyumu (Kermen ve Sarı, 2014), psikolojik sağlamlık (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) gibi çeşitli değişkenler açısından incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada da mutluluk ile maneviyat ve kanaat arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

“Maneviyat, genel itibarıyla gördüğümüz fiziksel varlığın, aşkın bir gerçekliğin içinde olduğu ve kutsal gerçeklikler tarafından belirlendiğine ilişkin inancı ifade etmektedir” (Ekşi, Kaya ve Çiftçi, 2016, s.15). Bu terim sadece ibadet ya da din üyeliği ile ilişkili bir yaşam biçimini kastetmemekte (Toprak, 2018), kişinin daha büyük bir bütünün parçası olduğunu belirtmekte ve insan davranışlarını etkilemektedir (Wills, 2009). Maneviyat psikoloji alanında insanın anlam arayışının uzantısı olarak ele alınmakta (Eryılmaz, 2016), geleceğe dair ümit vermekte (Boztilki ve Ardıç, 2017), kişinin kendini daha güçlü hissetmesini sağlamakta (Kaya-Akarsu, 2018), oluşturduğu olumlu duygular aracılığıyla insana etki etmektedir (Horozcu, 2010). Özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında insanların maneviyat aracılığıyla başa çıkmaya çalıştığı gözlenmektedir. Bu gibi durumlarda insanlar rahatlık ve umuda erişebilmek ve stresten kurtulabilmek için maneviyata yönelirler (Sülü-Uğurlu, 2014). Kişinin maneviyat aracılığıyla kutsal bir varlık ile ilişkili olduğunu bilmesi, kendini daha az yalnız hissetmesini ve kendini güvende hissederek yaşamını daha huzurlu bir biçimde sürdürmesini de sağlayabilir. Maneviyat kişiye kendini iyi hissetmesini sağlayacak sosyal ve bilişsel kaynak sağladığından (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017) olumlu duyguların daha fazla deneyimlenmesi ile mutluluğu arttırabilir.

Kanaat ise elindekinden hoşnut olma durumu, yetinme, daha fazlasını istememe anlamlarına gelmektedir (Türk Dil Kurumu Sözlükleri, 2019). Kanaatkar kişi başkalarına muhtaç olmayan, yiyecek, içecek, barınma, giyim gibi konularda asgari miktarla yetinen kişidir (Gökcan, 2018). Kanaatkarlık özellikle Doğu kültüründe

oldukça önem verilen, en büyük zenginlik olarak benimsenen bir özelliktir (Derdiyok, 2003). Bektaşilikte ödev (Ercan, 2010), Şark İslam klasiği olan pendnamede ideal insanın özelliği (Karacoşkun, 2012), fütüvvetnamede ise nasihat (Yeniterzi, 2001) olarak ele alınmıştır. Tasavvuf ve ahlaka ilişkin eserlerin birçoğunda kanaatkar olmak vurgulanmıştır. Bu eserlerde kanaat hem ahlaki bir erdem hem de mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürmenin şartı olarak değerlendirilmiştir (Bilgin, 2017). Aynı zamanda Türk toplumunda da kanaat etmek oldukça önemli görülmektedir. “Aza tamah etmeyen çoğu hiç bulamaz”, “Azıcık aşım kaygısız başım”, “Azı bilmeyen çoğu hiç bilmez” Türk atasözleri kanaat etmek ile ilişkilendirilebilir. Çakıcı (2015) da kanaatkar olmama, sahip olduklarındaki güzelliği görememe, her zaman daha mükemmelini isteme gibi tutumlar sonucunda insanların mutsuz olabileceğini ifade etmiştir. Kanaat etmemenin mutluluğu düşürebileceği düşüncesi, mutluluğu açıklayan kuramlardan biri olan Yargı Kuramı’na dayandırılarak açıklanabilir. Bu kuram mutluluğu bireyin standartları ile gerçek koşulları arasında yapılan karşılaştırmaya dayandırmakta (İsmail, 2018), bireyin yaşantısının kendi belirlediği kriterlerin üzerinde ise kişinin doyuma ulaşacağını ve mutlu olacağını öne sürmektedir (Çelebi ve Çelebi, 2018). Dolayısıyla kanaatkar olmayan kişi sürekli olarak daha üst kriterler belirleyeceğinden bu kişinin yaşamını doyum verici olarak değerlendiremeyeceği ve mutluluğunun düşeceği öngörülebilir.

Ulusal alan yazın incelendiğinde genç yetişkinlerde kanaat ve maneviyatın bir arada mutluluğu yordayıcı gücünün incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ise kanaat ve maneviyat ile mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiş ayrıca kanaat ve maneviyatın genç yetişkinlerin mutluluğunu ne düzeyde açıkladığı araştırılmıştır. Çalışmanın alanyazında bir ilk olması, gelecekte yapılacak araştırmalara yol göstermesi ve alan çalışanları tarafından genç yetişkinlerin mutluluklarını arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalara bilgi sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın amacı genç yetişkinlerde mutluluğu maneviyat ve kanaat açısından incelemektir. Araştırmada bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1. Genç yetişkinlerde cinsiyet değişkenine göre mutluluk, maneviyat ve kanaat düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerde mutluluk ile maneviyat ve kanaat arasında ilişki var mıdır?
3. Maneviyat ve kanaat değişkenleri bir arada genç yetişkinlerin mutluluğunu ne düzeyde açıklamaktadır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Genç yetişkinlerde mutluluğun maneviyat ve kanaat açısından incelendiği bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde iki ya da daha fazla değişkendeki birlikte değişimin varlığı ve derecesi saptanmaya çalışılır (Karasar, 2017).

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 158 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların 86’sı (% 54.4) kadın, 72’si (% 45.6) erkektir. Yaşları 18-25 aralığında olup yaş ortalamaları 19.49 olarak bulunmuştur. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt

örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt olarak katılımcıların genç yetişkin olması, 18-25 yaş aralığında olması ve üniversitede öğrenci olması dikkate alınmıştır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Maneviyat Ölçeği ve Kanaat Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarılma çalışmalarını 2011’de Doğan ve Akıncı-Çötök yapmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyonları .36 ile .55 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .77 olarak tespit edilmiştir.

Maneviyat Ölçeği: Demirci (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu olup 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyonları .56 ile .77 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .60, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir

Kanaat Ölçeği: Demirci (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu olup 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin madde toplam puan korelasyonları .51 ile .66 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .71, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak tespit edilmiştir

### 2.4. Verilerin Analizi

Veriler 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde toplanmış, SPSS 21 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre mutluluk, maneviyat ve kanaat düzeylerinin incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi; mutluluk ile maneviyat ve kanaat arasındaki ilişkinin incelenmesinde korelasyon analizi; maneviyat ve kanaatın mutluluğu yordama düzeyinin incelenmesinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

## 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Bulgular 3 başlık altında sunulmuştur.

### 3.1. Cinsiyete Göre Mutluluk, Maneviyat ve Kanaat Düzeyinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 1’de cinsiyet değişkenine göre mutluluk, maneviyat ve kanaat düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

**Tablo 1.** Cinsiyete Göre Mutluluk, Maneviyat ve Kanaat Düzeylerinin İncelenmesi

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
----------	---	-----------	----	---	---

Mutluluk	Kadın	86	23.10	4.90	3.48	.001
	Erkek	72	20.35	5.01		
Maneviyat	Kadın	86	25.40	4.46	1.90	.060
	Erkek	72	23.80	5.88		
Kanaat	Kadın	86	25.38	3.67	1.18	.240
	Erkek	72	24.65	4.10		

Tablo 1’de cinsiyete göre maneviyat ve kanaat düzeylerinin farklılaşmadığı; buna karşın mutluluk düzeyinin ise farklılaştığı görülmektedir. Kadınların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ( $\bar{X}$  = 23.10; SS = 4.90), erkeklerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarından ( $\bar{X}$  = 20.35; SS = 5.01) daha yüksektir. Ortalamalar arasında tespit edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=3.48$ ;  $p<.01$ ).

### 3.2. Maneviyat ve Kanaate Göre Mutluluk Düzeyinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 2’de mutluluk ile maneviyat ve kanaatin ilişkili olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

**Tablo 2.** Mutluluğun Maneviyat ve Kanaat İle İlişkisi

	<i>r</i>
Maneviyat	.362
Kanaat	.294

$p<.001$

Tablo 2’de mutluluk ve maneviyat arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r= .362$ ,  $p< .001$ ), mutluluk ve kanaat arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r= .294$ ,  $p< .001$ ) ilişkinin olduğu görülmektedir.

### 3.3. Maneviyat ve Kanaatin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 3’te maneviyat ve kanaatin genç yetişkinlerin mutluluğunu yordamasına ilişkin bulgular yer almaktadır.

**Tablo 3.** Maneviyat ve Kanaatin Mutluluğu Yordaması

	B	Yordama Hatası	Standart $\beta$	t	p
Maneviyat	.284	.081	.288	3.52	.001
Kanaat	.223	.108	.169	2.06	.041
		$R= .392$	$R^2= .154$	$F=14.107$	$p= .000$

Tablo 3’te maneviyat ve kanaatin birlikte genç yetişkinlerin mutluluğunu anlamlı düzeyde yordadığı ( $R= .392$ ,  $R^2= .154$ ,  $F= 14.107$ ,  $p< .001$ ) görülmektedir. Sonuçlara göre maneviyatın ( $\beta= .284$ ,  $p< .01$ ) ve kanaatin ( $\beta= .223$ ,  $p< .05$ ) genç yetişkinlerde mutluluğu açıkladığı görülmektedir. İlgili değişkenler mutluluktaki varyansın % 15.4’ünü açıklamaktadır.

#### 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genç yetişkinlerin mutluluğu cinsiyet, maneviyat ve kanaat açısından incelenmiştir. Çalışmada genç yetişkinlerde mutluluğun cinsiyete göre farklılaştığı, kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerin mutluluk düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar (Gülcan ve Nedim-Bal, 2014; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017) olduğu görülmektedir. Bununla birlikte alanyazındaki çoğu araştırmada (Aydemir, 2008; Eryılmaz ve Aypay, 2011; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Duman, 2014; Çağlayan-Tunç, 2015; Aydın, 2018a; Aydın, 2018b; Güner ve Çetinkaya-Bozkurt, 2018) mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edildiğinden kadın ve erkeklerin mutluluğu arasında net bir farklılık olduğu öne sürülemez. Cinsiyet, yaş gibi demografik faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisi çok düşüktür (Eryılmaz, 2016). Bu durum cinsiyete göre mutluluğun farklılaşmaması ile sonuçlanabilir. Bununla birlikte farklı gelişim dönemlerinde cinsiyete göre farklı rollerin benimsenmesi, zamanla kadınların ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin farklılık göstermesine neden olabilir.

Çalışmada maneviyatın ve kanaatin mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Alanyazında mutluluk ile maneviyatın ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları (Holder, Coleman ve Wallace, 2008; Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017) bulunmakla birlikte yapılan literatür taramasında maneviyat ve kanaatin bir arada genç yetişkin mutluluğunu yordama gücünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada ise maneviyat ve kanaatin bir arada genç yetişkinlerde mutluluktaki varyansın % 15.4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Maneviyatın kişinin kendini hem daha iyi ve güçlü hem de daha az yalnız hissetmesini sağlaması, zorlayıcı ve stres verici yaşam olayları karşısında kişiye destek veren bir güç kaynağı olması ve kişinin yaşamını daha anlamlı ve amaçlı kılması, genç yetişkinlerde mutluluğu arttırmasını açıklayabilir. Genç yetişkinlik döneminin temel gelişim görevi yakın ilişkiler kurmadır (Koç, Avşaroğlu ve Sezer, 2004). Maneviyatın başkalarıyla daha iyi ilişkiler kurulmasına yardımcı olması (Wills, 2009) da genç yetişkinlerin gelişim görevinin üstesinden gelmesini kolaylaştırarak mutluluğunu arttırabilir. Bu dönemdeki gelişim görevlerinden biri de bir işe girme ve kariyer gelişimini devam ettirmedir. Bu görevin başarılı bir biçimde üstesinden gelinmesinde kanaat etmenin önemli olduğu düşünülmektedir. İş yaşamında kanaatkarlık göstermek yerine hırs ile çalışmak stres düzeyini yükseltmektedir (Doğan, 2006). Aynı zamanda var olandaki güzelliği görememe, sahip olduklarını yetersiz algılama ve sürekli daha fazlasını isteme gibi tutumlar, kişinin yaşamından keyif almasını engellemekte ve yaşamını genel boyutlarıyla olumsuz değerlendirmesine yol açarak hem bilişsel hem de duyuşsal boyutlarıyla mutluluğunu düşürebilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada genç yetişkinlerde cinsiyete göre maneviyat ve kanaatin farklılaşmadığı; buna karşın mutluluğun farklılaştığı, genç yetişkin kadınların genç yetişkin erkeklere göre daha mutlu olduğu, maneviyat ve kanaatin mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve birlikte mutluluktaki varyansın % 15.4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Maneviyat ve kanaatin mutluluk ile ilişkisi farklı örneklem gruplarında daha geniş yaş aralığındaki katılımcılar üzerinde de incelenebilir.
2. Genç yetişkinlerde mutluluğu maneviyat ve kanaatin artırdığı bulgusu, deneysel çalışmalarla da incelenebilir.
3. Araştırma, İstanbul ilinde çeşitli üniversitelerde okuyan öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Türkiye'nin farklı bölgelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerine de ulaşılarak daha geniş bir örneklem grubuyla benzer içerikte bir çalışma yapılabilir.
4. Maneviyat ve kanaatin mutluluğun yordayıcısı olduğu bulgusundan hareketle rehberlik servislerinde öğrencilere yönelik uygulanan programlarda maneviyat eğilimini ve kanaatkar olmayı artırıcı seminerler, bireysel ve grup rehberliği çalışmaları düzenlenebilir.
5. Maneviyat ve kanaat etmenin ruh sağlığının pozitif boyutunu oluşturan mutluluk üzerindeki önemi, ailelere yönelik olarak düzenlenecek seminerlerde vurgulanarak ilgili konuda ailelerin de bilinçlenmesi sağlanabilir.
6. Üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından verilen bireysel ve grupla psikolojik danışma yardımlarında genç yetişkin danışanların mutluluğunun artırılması amacıyla danışma sürecinde maneviyat ve kanaat vurgulanabilir.

#### **KAYNAKÇA**

Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 191-211.

Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)*. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Aydın, M. (2018a). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030.

Aydın, M. (2018b). *Genç yetişkinlerde rahatsızlığa dayanma ve rahatsızlıktan kaçınma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. V. Yıldız Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, 13-14 Aralık, İstanbul.

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük ölçeğinin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 38-59.

Bilgin, A. (2017). Kanaatin veren eli ile kapitalin homo economicusu arasında yaşanan duygusal salınımlar. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 517-537.

Boztilki, M. ve Ardıç, E. (2017). Maneviyat ve sağlık. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3(1), 39-45.

Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.

Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çakıcı, S. (2015). *Kutadgu Bilig’de mutluluk ile ahlak ilişkisi (Psikososyal bir analiz)*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Çelebi, G. Y. ve Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.

Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Derdiyok, İ. Ç. (2003). Sadi’nin Bostan’ı ve Ezop Masalları’nda ortak temalar. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(12).

Doğan, H. (2006). *Ahilik ve Örtülü Bilgi*. Bursa: Ekin Kitabevi.

Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 107-117.

Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Çiftçi, M. (2016). Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde Ekşi, H. ve Kaya, Ç. (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss:13-46). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Ercan, H. (2010). Günümüzde Bektaşîliği yaşamak. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, (55), 405-408.

Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji* (2.baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.

Gökcan, M. (2018). Tasavvufta kanaat anlayışı ve bireysel-sosyal etkileri. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(1), 95-129.



Gül, H., Ünlü, Y. ve Pekel, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 4(15), 1861-1865.

Gülcan, A. ve Nedim-Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.

Güner, F. ve Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2018). İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21.

Hamarta, E., Özyeşil, Z. , Deniz, M., ve Dilmaç, B. (2012). *Bilinçli farkındalık ve denetim odağının öznel iyi oluşu yordama düzeyi*. 21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 12-14 Eylül, 2012, İstanbul.

Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.

Holder, M. D., Coleman, B. ve Wallace, J. M. (2008). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131-150.

Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.

İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2), 425-436.

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.

Karacoşkun, M. D. (2012). Şark-İslâm klasiği Pendname'ye göre kişilik tipleri ve mutluluk yolları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(1), 7-29.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya-Akarsu, Ş. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile sosyal ilgi, ilişkisel benlik saygısı ve maneviyatları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.

Kılıç, S., Yıldız-Akyol, E. ve Yoncalık, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalıklarının mutluluk düzeylerini yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 49-60.

Koç, M., Avşaroğlu, S. ve Sezer A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 483-498.

Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.

Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.

Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.

Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. ve Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Sülü-Uğurlu, E. (2014). Hemşirelikte manevi bakımın uygulanması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 187-191.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.

Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2019). [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=KANAAAT](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=KANAAAT) adresinden erişilmiştir (Erişim Tarihi: 24.05.2019).

Yeniterzi, E. (2001). Türk edebiyatında manzum Fütüvvet-Nâmeler. *Konya Postası*, 173, 115-139.

Wills, E. (2009). Spirituality and subjective well-being: Evidences for a New Domain in the personal well-being index. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 49-69.