

Dindarlık ve Dua Tutumlarının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkileri

The Effects of Religiosity and Prayer Attitudes on Mindfulness

Fatma BALCI ARVAS

Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı
Asst. Prof., Balıkesir University Faculty of Theology Department of Psychology of Religion
Balıkesir/Türkiye
fatma.arvas@balikesir.edu.tr
ORCID: 0000-0002-8264-623X

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types : Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Received : 15.02.2026
Kabul Tarihi / Accepted : 08.04.2026
Yayın Tarihi / Published : 30.06.2026
Yayın Sezonu / Pub Date Season : Haziran-June
Cilt / Volume: 13 • Sayı / Issue: 1 • Sayfa / Pages: 51-79

Atıf / Cite as

Balci Arvas, Fatma. Dindarlık ve Dua Tutumlarının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkileri. *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/1 (2026), 51-79.

Doi: 10.33460/beuifd.1889589

İntihal / Plagiarism

Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.
This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Yayın Hakkı / Copyright®

Yazarların dergide yayınlanan çalışmalarını **CC BY-NC 4.0** lisansı altında yayımlanmakta ve telif hakları bu lisansın hükümlerine tabi olmaktadır.

Authors publishing with the journal is licensed under the CC BY-NC 4.0 and their copyright is subjected to the terms and conditions of this license.

Öz: Bu çalışma, dindarlık ve dua tutumlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Günümüz toplumlarında stres, kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi psikolojik sorunların yaygınlığı giderek artmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını koruyabilmeleri ve geliştirebilmeleri için çeşitli manevi ve psikolojik baş etme yöntemlerine ihtiyaç olduğu görülmektedir. Kökenini manevi geleneklerden alan bilinçli farkındalık (mindfulness), son yıllarda psikoloji literatüründe bireylerin zihinsel sağlıklarını güçlendirmede etkili bir yöntem olarak ele alınmaktadır. Bilinçli farkındalık temelde bireyin şimdiki ana odaklanması, zihin kontrolü ve deneyimlerini kabul etmesi gibi anlamlara gelen bir dizi tecrübe ve uygulamayı içermektedir. Diğer taraftan dindarlık bireylerin yaşamlarını anlamlandırma, değerlerini belirleme ve zorluklarla baş etme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Dua ise dindarlığın en temel uygulamalarından biri olarak öne çıkmaktadır. Bireylerin Allah ile iletişime geçme aracı olarak dua odaklanmanın yoğun olduğu bir uygulamadır. Dindarlık ve dua tutumlarının bireylerin

psikolojik süreçleri üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmaların sayısı giderek artsa da bu iki kavramın bilinçli farkındalıkla ilişkisini birlikte ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Oysa dindarlık ve dua, bireylerin zihinsel ve manevi dünyasını şekillendiren iki temel unsur olarak, farkındalık gelişimini de etkileyebilecek potansiyele sahiptir. Bilinçli farkındalığın insanın manevi yaşantılarıyla da ilgili olan evrensel bir durum olduğu düşünüldüğünde dindarlık, dua ve bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olduğu iddia edilebilir. Bu çalışma, dindarlığın ve dua tutumlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini konu edinmektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek de bu çalışmanın amaçları arasındadır. Araştırmanın örneklemini, farklı yaş gruplarından ve sosyo-demografik özelliklerden oluşan toplam 465 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Araştırma Türkiye'deki yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde Ayten ve Yıldız tarafından geliştirilen Dindarlık Ölçeği, Yaman ve Temiz tarafından geliştirilen "Dua Ölçeği" ile Brown ve Ryan tarafından geliştirilerek Özyeşil vd. tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (MAAS)" kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkenleri, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu), dindarlık ve dua tutumları; bağımlı değişkeni ise bilinçli farkındalık düzeyidir. Veriler üzerinde betimsel analizler, güvenirlik analizi, normallik analizi, t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalıkta demografik değişkenlerden cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bununla birlikte yaş değişkenine göre 40-59 yaş aralığında olanların 18-39 yaş aralığında olanlara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dindarlık ve dindarlığın bilgi/ibadet, inanç/etki alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca dindarlığın bilinçli farkındalığı yordadığı tespit edilmiştir. Dua tutumlarından tefekkür/rahatlama, istek/şükür boyutu ile bilinçli farkındalık arasında da anlamlı ve pozitif; manevi hoşnutsuzluk ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca tefekkür/rahatlama ile istek/şükür boyutlarının bilinçli farkındalığı yordadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile en güçlü ilişki, dindarlığın bilgi/ibadet boyutunda tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular hem dindarlığın hem de olumlu dua tutumlarının bireylerin farkındalık düzeyini güçlendirdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, manevi danışmanlık, psikolojik destek ve mindfulness temelli müdahalelerde dindarlık ve dua gibi manevi unsurların dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir. Bu çalışmadan elde edilen verilerden hareketle, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında bilinçli farkındalığı İslami uygulamalarla bütünleştiren yeni modellerin oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Bilinçli Farkındalık, Dindarlık, Dua, Tefekkür, Şükür.

Abstract: This study was conducted to examine the effects of religiosity and prayer attitudes, on mindfulness. The prevalence of psychological problems such as stress, anxiety, depression, and burnout is increasing in today's societies. In this context, it is evident that various spiritual and psychological coping methods are needed for individuals to maintain and improve their psychological well-being. Mindfulness, which originates

from spiritual traditions, has recently been considered in the psychological literature as an effective method for strengthening individuals' mental health. Mindfulness essentially encompasses a range of experiences and practices that mean focusing on the present moment, mind control, and acceptance of experiences. Religiosity, on the other hand, plays a significant role in individuals' processes of making sense of their lives, determining their values, and coping with challenges. Prayer stands out as one of the most fundamental practices of religiosity. Prayer, as a means of connecting with God, is a practice characterized by intense focus. While the number of studies on the effects of religiosity and prayer on individuals' psychological processes is increasing, studies examining the relationship between these two concepts and mindfulness are quite limited. However, religiosity and prayer, as two fundamental elements that shape individuals' mental and spiritual worlds, have the potential to influence the development of mindfulness. Considering that mindfulness is a universal state related to human spiritual experiences, it can be argued that there is a relationship between religiosity, prayer, and mindfulness. This study examines the effects of religiosity and prayer attitudes on mindfulness. Furthermore, it aims to test whether mindfulness varies according to variables such as gender, age, and educational background. The study sample consisted of 465 volunteer participants from various age groups and socio-demographic characteristics. The study was conducted among adults in Turkey. The data collection process used the Religiosity Scale developed by Ayten and Yıldız, the Prayer Scale developed by Yaman and Temiz, and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) developed by Brown and Ryan and adapted into Turkish by Özyeşil et al. The correlational survey model, a quantitative research method, was applied in this study. The independent variables of the study were demographic variables (gender, age, education level), religiosity, and prayer attitudes, while the dependent variable was level of mindfulness. Descriptive analyses, reliability analysis, normality analysis, t-test, ANOVA, correlation, and regression analyses were applied to the data. According to the analysis results, no significant difference was observed in mindfulness according to the demographic variables of gender and education level. However, considering the age variable, those aged 40-59 had significantly higher mindfulness levels than those aged 18-39. Significant and positive relationships were found between religiosity and the knowledge/prayer and belief/affect sub-dimensions of religiosity and mindfulness. Furthermore, religiosity was found to predict mindfulness. A significant and positive relationship was found between the meditation/relaxation and wish/gratitude dimensions of prayer attitudes and mindfulness; and a significant negative relationship was found between spiritual dissatisfaction and mindfulness. Furthermore, it was found that the meditation/relaxation and wish/gratitude dimensions predicted mindfulness. The strongest relationship with mindfulness was found in the knowledge/prayer dimension of religiosity. The findings indicate that both religiosity and positive prayer attitudes strengthen individuals' mindfulness levels. These results highlight the importance of considering spiritual elements such as religiosity and prayer in spiritual counseling, psychological support, and mindfulness-based interventions. Based on the data obtained from this study, it is suggested to create new models that integrate mindfulness with Islamic practices in the field of spiritual counseling and guidance.

Keywords: Psychology of Religion, Mindfulness, Religiosity, Prayer, Contemplation, Gratitude.

Giriş

Türkçeye “bilinçli farkındalık” olarak çevrilen *mindfulness*, son yıllarda hem Batı’da hem de Türkiye’de psikoloji alanında giderek artan bir ilgiyle ele alınan önemli bir kavram hâline gelmiştir. Genel olarak bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini yargılamadan ve kabulle içinde bulunulan ana yöneltmesiyle ortaya çıkan bir bilinç hâli olarak tanımlanmaktadır. Kavramın kökeni çoğunlukla Budist meditasyon uygulamalarına dayandırılmakla birlikte, farklı dinî ve felsefî geleneklerde de benzer odaklanma, içe yönelme ve bilinçlenme pratiklerinin var olduğu bilinmektedir.¹ Günümüzde bilinçli farkındalık, psikoloji, nörobilim ve klinik uygulamalar başta olmak üzere pek çok disiplinin ilgi alanına girmiş; bilinçli farkındalık temelli psikoterapi yaklaşımları yaygın biçimde uygulanmaya başlanmıştır.

Son yıllarda psikoloji ve psikoterapi literatüründe bilinçli farkındalık uygulamalarının dinî bağlamdan bağımsız, seküler bir çerçevede ele alındığı görülmektedir. Bu yaklaşımda temel amaç, bireylerin zihinsel odaklanmalarını güçlendirerek psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaktır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık uygulamalarının insanın manevi boyutundan tamamen bağımsız olduğu ileri sürülemez. Gerek tarihsel dinî arka planı gerekse hemen hemen tüm dinlerde yer alan içsel odaklanma, tefekkür ve iç ruhsal yaşantıya yönelme pratikleri dikkate alındığında, bilinçli farkındalık ile maneviyat arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Dinî yaşantının doğası gereği bilinçlenme, dikkat ve odaklanma içeren uygulamaları barındırması, bilinçli farkındalık durumu ile dindarlık arasında bir ilişki kurulabileceğini düşündürmektedir.

Dinî yaşantının temel pratiklerinden biri olan dua, bilinçli farkındalık durumunun yoğun biçimde deneyimlendiği uygulamalardan biri olarak değerlendirilebilir. Dua esnasında birey bir yandan Allah ile iletişim kurarken, diğer yandan kendi içsel yaşantılarına, duygu ve düşüncelerine yönelmektedir. Bu yönüyle dua, bireyin anda kalmasını, içsel farkındalık geliştirmesini ve zihinsel süreçlerini düzenlemesini destekleyen bir dinî pratik olarak ele alınabilir.

Dindarlık ve dua tutumlarının bireylerin psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmaların sayısı giderek artmakla birlikte, bu iki değişkenin bilinçli farkındalıkla ilişkisini birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa dindarlık ve dua, bireylerin zihinsel ve manevi dünyasını şekillendiren temel unsurlar olarak bilinçli farkındalık düzeyini etkileyebilecek önemli bir potansiyele sahiptir. Özellikle dua, bireyin anda kalmasına, şükür duygusunu geliştirmesine ve düşünsel derinlik kazanmasına katkı sağlayarak bilinçli farkındalık düzeyini güçlendirebilir. Bilinçli farkındalığın insanın manevi yaşantılarıyla da ilişkili evrensel bir bilinç hâli olduğu dikkate alındığında dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ileri sürülebilir. Nitekim bu ilişkiyi inceleyen

1 Jon Kabat-Zinn, *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*, çev. Sevinç Seyla Tezcan (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2019), 1.

din psikolojisi alanındaki bazı araştırmalar, bilinçli farkındalık ile dindarlık arasında pozitif yönde ilişkiler tespit etmiştir.²

Bu çalışma, dindarlık ve dua tutumlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmacının temel amacı, dindarlık ve dua tutumları ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığını ve bu değişkenlerin bilinçli farkındalığı ne düzeyde etkilediğini ortaya koymaktır. Çalışma, Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında konuya ilişkin literatür taraması yapılarak teorik çerçeve oluşturulmuş; ikinci aşamada ise nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Bu doğrultuda hazırlanan anket formu aracılığıyla veriler toplanmış ve elde edilen veriler Jamovi 2.6.26 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu’nun 03.07.2025 tarihli ve E-19928322-050.04-539394 sayılı kararı doğrultusunda etik açıdan uygun bulunmuştur.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık (*mindfulness*), bireyin içinde bulunduğu ana yönelik dikkatini bilinçli, kasıtlı ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yönlendirmesiyle ortaya çıkan bir bilinç hâli olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin düşünce, duygu ve bedensel duyumlarını bastırmadan ya da değiştirmeye çalışmadan fark etmesini ve bu deneyimlere kabul edici bir tutumla yaklaşmasını esas almaktadır.³

Bilinçli farkındalık kavramının tarihsel kökenleri çoğunlukla Budist meditations geleneklerine dayandırılmaktadır.⁴ Bununla birlikte, içsel odaklanma, tefekkür ve bilinçlenme temelli uygulamaların yalnızca Budizm’e özgü olmadığı; Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi farklı dinî geleneklerde de benzer deneyim

2 Havagül Akçe, *The Relationship Between Spirituality, Mindfulness, and Prayer Among Turkish Emerging Adults* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021); Yasemin Angın, “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örnekleme Üzerinden İncelenmesi”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/22 (17 Temmuz 2022), 516-538; Cüneyd Aydın, “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2019), 241-269; Emine Bayrak - Sema Eryücel, “Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar”, *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61 (2024), 141-151; Asimina Lazaridou - Panagiotis Pentaris, “Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives”, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 15/3 (02 Temmuz 2016), 235-244; Emily L. B. Lykins, “Mindfulness, Consciousness, Spirituality, and Well-Being”, *Religion and Spirituality Across Cultures*, ed. Chu Kim-Prieto (Dordrecht: Springer Netherlands, 2014), 203-225; Margaret Feuille - Ken Pargament, “Pain, Mindfulness, and Spirituality: A Randomized Controlled Trial Comparing Effects of Mindfulness and Relaxation on Pain-Related Outcomes in Migraineurs”, *Journal of Health Psychology* 20/8 (2015), 1090-1106; Leslie J. Temme - Albert M. Kopak, “Maximizing Recovery Through the Promotion of Mindfulness and Spirituality”, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought* 35/1-2 (2016), 41-56.

3 Kabat-Zinn, *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*, 1.

4 Kirk Warren Brown - Richard M. Ryan, “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), 822.

ve pratiklerin bulunduğu ifade edilmektedir.⁵ Bu durum, bilinçli farkındalık tecrübesinin belirli bir dinî geleneğe indirgenemeyecek kadar evrensel bir insanî kapasiteye işaret ettiğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamaları, 20. yüzyılın son çeyreğinden itibaren Batı psikolojisinin ilgi alanına girmiştir. Bu sürecin öncülerinden biri olan Jon Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığı dinî ve metafizik bağlamından arındırarak modern tıp ve psikoloji alanlarına uyarlamıştır. Kabat-Zinn'in 1979 yılında geliştirdiği Bilinçli Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) programı, özellikle kronik ağrı ve stresle başa çıkmada etkili bir müdahale yöntemi olarak kabul görmüştür. Bu yaklaşım, bilinçli farkındalığın klinik uygulamalarda sistematik biçimde kullanılmasının önünü açmıştır.⁶

Kabat-Zinn'in çalışmaları sonrasında bilinçli farkındalık temelli terapötik yaklaşımlar farklı araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Hayes, bu tür yaklaşımları “üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler” kapsamında değerlendirmektedir.⁷ Bu bağlamda Segal vd. tarafından geliştirilen en yaygın modellerden biri Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT) olup, özellikle depresyonun nüksünü önlemeye yönelik olarak tasarlanmıştır.⁸ Bu terapi modeli, bireyin otomatik düşünce kalıplarına karşı daha farkında ve kabul edici bir tutum geliştirmesini amaçlamaktadır. Zamanla bilinçli farkındalık temelli uygulamaların depresyon, anksiyete, stres ve bağımlılık gibi çeşitli psikolojik sorunların ele alınmasında etkili olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir.⁹

Günümüz psikoloji literatüründe bilinçli farkındalık, dinî bir ritüelden ziyade bireyin dikkatini düzenleme ve içsel deneyimlerine bilinçli bir şekilde yönelme becerisi olarak ele alınmaktadır. Bu yönüyle mindfulness, bireyin yaşamın kaçınılmaz zorluklarına verdiği tepkileri dönüştürmesine ve daha dengeli bir içsel tutum geliştirmesine katkı sağlayan bir zihinsel eğitim süreci olarak değerlendirilmektedir.¹⁰ Kabat-Zinn'e göre bilinçli farkındalık, dikkat ve bilinç gibi doğuştan var olan insani yetilere dayandığı için evrensel bir nitelik taşımaktadır.¹¹

Literatürde bilinçli farkındalığı farklı açılardan tanımlayan yaklaşımlar bulunmaktadır. Brown ve Ryan, bilinçli farkındalığı bireyin içinde bulunduğu ana

5 Amer Aldbyani, “Exploring Islamic Mindfulness: Cultural Practices and Their Impact on Public Health Outcomes”, *Mindfulness* 1/1 (2024), 2.

6 Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future”, *Clinical Psychology: Science and Practice* 10/2 (2003), 148-149.

7 Steven C. Hayes, “Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies”, *Behavior Therapy* 35/4 (2004), 639-665.

8 Zindel V. Segal vd., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (New York London: Guilford Press, 2013).

9 Mark Williams - Danny Penman, *Mindfulness*, çev. Belgin Selen Haktanır (İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2024), 17.

10 Ronald D. Siegel vd., “Mindfulness: What is This? Where Did It Come From?”, *Clinical Handbook of Mindfulness* (Italy: Springer, 2009), 17; Brown - Ryan, “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”; Williams - Penman, *Mindfulness*, 18.

11 Kabat-Zinn, *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*, 21.

yönelik dikkatli ve farkında olma durumu olarak tanımlarken¹²; Langer, kavramı bilinçsizlik ve otomatiklik karşıtlığı üzerinden ele alarak Batı'nın bilimsel bakış açısı çerçevesinde değerlendirmiştir.¹³ Siegel ise bilinçli farkındalık durumunu açıklamak üzere "akılgözü" kavramını geliştirmiş ve bu kavramı bireyin kendi zihinsel süreçlerini fark etmesine imkân tanıyan bir içsel gözlem kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu bakış açısına göre bilinçli farkındalık, yerleşik davranış örüntülerinin ve otomatik tepkilerin ötesine geçerek bireyin daha bilinçli ve esnek bir tutum geliştirmesini mümkün kılmaktadır.¹⁴

Psikoloji alanında yapılan ampirik çalışmalar, bilinçli farkındalığın olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif; depresyon ve kaygı gibi olumsuz psikolojik durumlarla ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.¹⁵ Ayrıca bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının bireylerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu ve iyileştirici etkiler sunduğu yönünde güçlü bulgular bulunmaktadır.¹⁶ Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın hem çağdaş psikoloji hem de din psikolojisi açısından önemli bir kavram ve uygulama alanı olarak değerlendirilmesini desteklemektedir.

1.2. Dindarlık

Din psikolojisi literatüründe dindarlık, dinin bireyin psikolojik süreçleri üzerindeki etkileri bağlamında ele alınmış; inanç, duygu, tutum ve davranış boyutlarını kapsayan dinamik bir yapı olarak değerlendirilmiştir. Dindarlığa ilişkin tanımlar ve kuramsal yaklaşımlar, araştırmacıların ele aldıkları psikolojik boyutla-

12 Brown - Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", 822.

13 Ellen J. Langer, *Farkındalık*, çev. Özlem Özarpacı (Pegasus Yayınları, 2020), 106.

14 Daniel J. Siegel, *Akılgözü: Bilinçli Farkındalık ve Kendini İyileştiren Beyin*, çev. Ladin Arda (İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2020), 16.

15 Britta Holzel vd., "How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective", *Perspectives on Psychological Science* 6/6 (2011), 537-559; Naime Şimşek Yüksekbiçgili, "Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi* 6/8 (2020), 63-72; Sherlyn S. Jimenez vd., "A Mindfulness Model of Affect Regulation and Depressive Symptoms: Positive Emotions, Mood Regulation Expectancies, and Self-Acceptance as Regulatory Mechanisms", *Personality and Individual Differences* 49/6 (2010), 645-650; Merve Atalay, *Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi* (Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020); Kahraman Güler - Muhammed Uslu, "Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi* 5/1 (2021), 372-383; Nureşan Aşar, *Yaşam Doyumunun Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceriler* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020); Busecan Yılmaz, *Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Tuğçe Peker Akman - Melek Demir, "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki", *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 5/9 (30 Haziran 2021), 11-20.

16 Norman Farb vd., "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depressive Disorder with Either Mindfulness-Based Cognitive Therapy or Cognitive Therapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 86/2 (2018), 200-204; J. D. Teasdale vd., "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68/4 (2000), 615-623; Volkan Demir, "Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi", *Psikoloji Çalışmaları* 35/1 (2015), 15-26; J. David Creswell vd., "Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial", *Brain, Behavior, and Immunity* 26/7 (2012), 1095-1101.

ra göre farklılık göstermektedir. Örneğin Pargament'in yaklaşımı, dindarlığı yalnızca ritüel davranışlarla sınırlı bir yapı olarak değil bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında başvurduğu bilişsel ve duygusal bir başa çıkma sistemi olarak ele alması bakımından önemlidir.¹⁷

Dindarlık literatüründe hem dindarlık yönelimlerine hem de dindarlığın çok boyutlu yapısına ilişkin çeşitli sınıflandırmalar geliştirilmiştir. Bu sınıflandırmalar arasında Allport ve Ross'un dindarlık yönelimlerine ilişkin yaklaşımı ile Glock ve Stark'ın dindarlığın boyutlarına yönelik modeli öne çıkmaktadır. Allport ve Ross, dindarlığı iç güdümlü ve dış güdümlü olmak üzere iki temel yönelim üzerinden ele almıştır. İç güdümlü dindarlık, bireyin dini inançlarını içselleştirerek yaşamının merkezine yerleştirmesini kapsarken; dış güdümlü dindarlık, bireyin dini daha çok sosyal kabul, statü kazanımı ya da psikolojik rahatlama gibi dışsal amaçlarla araçsallaştırmasını ifade etmektedir.¹⁸ Glock ve Stark ise dindarlığı beş temel boyut çerçevesinde ele almıştır. Bu boyutlar; inanç, ibadet, tecrübe, bilgi ve etki boyutlarıdır. İnanç boyutu, bireyin dinin temel öğretilerini kabul etme derecesini; ibadet boyutu, dinî ritüel ve uygulamaları yerine getirme düzeyini ifade eder. Tecrübe boyutu, bireyin Tanrı ile kurduğu öznel ve duygusal ilişkiyi kapsarken; bilgi boyutu, bireyin inandığı dinin esaslarına ilişkin sahip olduğu bilişsel birikimi ifade etmektedir. Etki boyutu ise dinî inanç ve pratiklerin bireyin günlük yaşamına, ahlaki tutumlarına ve toplumsal ilişkilerine nasıl yansıdığını ele almaktadır.¹⁹ Bu çok boyutlu yaklaşım, dindarlığın karmaşık ve bütüncül bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Dindarlığın yalnızca inanç ve davranış düzeyinde değil, aynı zamanda bilinç ve içselleştirme boyutunda da ele alınması gerekmektedir. Bu noktada dini şuur kavramı, bireyin dinî inanç, değer ve davranışlarının farkında olması ve bunları bilinçli biçimde yaşaması anlamında önem taşımaktadır. Dini şuur, dindarlığın özellikle anlam, bilinç ve yaşantıya yansıma boyutlarını görünür kılan bir kavram olarak değerlendirilebilir. Nitekim bu kavramı ölçmeye yönelik olarak Seyhan tarafından geliştirilen Dini Şuur Ölçeği, dini şuurun değer, bilinç ve davranış boyutları çerçevesinde incelenebileceğini göstermektedir.²⁰

İslam dini bağlamında ise dindarlık, iman, ibadet, ahlak ve muamelat kavramları çerçevesinde ele alınmaktadır. Bununla birlikte takva, ihsan ve teslimiyet gibi kavramlar da İslamî dindarlığın derinlik ve nitelik boyutlarını ifade eden temel

17 Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York London: The Guilford Press, 1997).

18 Gordon W. Allport - J. Michael Ross, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443.

19 Barbara Holdcroft, "What is Religiosity?", *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice* 10/1 (2006), 89-90; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2011), 74-75; Charles Y. Glock - Rodney Stark, *Religion and Society in Tension* (Chicago: Rand McNally, 1965).

20 Beyazıt Yaşar Seyhan, "Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *EKEV Akademi Dergisi* 19/61 (2015), 377-392.

kavramlar arasında yer almaktadır. İslamî inanç ve pratiklerin, psikoloji literatüründe ele alınan farkındalık yaşantılarıyla belirli örtüşme alanlarına sahip olduğu ifade edilebilir. İslam dininde ibadetlerin ve ahlaki tutumların bilinçli, dikkatli ve samimi bir şekilde yerine getirilmesi teşvik edilmektedir. Özellikle ihlas kavramı, bireyin dinî pratiklerini mekanik bir alışkanlık düzeyinde değil bilinç ve niyet eşliğinde gerçekleştirmesini ifade eden temel bir ilke olarak öne çıkmaktadır. Bu yönüyle İslamî ibadet anlayışının, bireyin dikkatini belirli bir odak noktasına yöneltmesini ve anda kalmasını destekleyen bir yapı sunduğu söylenebilir. Günde beş vakit yerine getirilen namaz ibadeti, bireyin dikkatini ibadet süresince Allah'a yöneltmesini ve zihinsel dağınıklığı azaltmasını teşvik etmektedir. Oruç ibadeti ise öz-denetim ve farkındalık gerektiren bir süreç olarak bireyin bedensel ve zihinsel süreçlerine dikkat kesilmesini sağlamaktadır. Allah'ı anma anlamına gelen zikir, zihnin tek bir odak etrafında toplanmasına imkân tanıyarak dış uyaranların etkisini azaltan bir ibadet biçimi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca Kur'an-ı Kerim'de insanın tefekkür etmesi, çevresini ve kendi varlığını bilinçli bir şekilde düşünmesi sıklıkla teşvik edilmektedir.²¹

İslam dini kaynakları incelendiğinde, bilinçli farkındalık uygulamalarıyla özellikle tasavvuf geleneğinde yer alan bazı uygulamalar arasında dikkat çekici benzerlikler olduğu görülmektedir. Murakabe, müşahede, tefekkür, tedebbür ve nefis muhasebesi gibi kavramlar, bireyin içsel yaşantılarına bilinçli ve derinlemesine yönelmesini amaçlayan uygulamalar olarak değerlendirilebilir.²² Bu bağlamda yapılan bazı çalışmalar, İslamî farkındalık temelli uygulamaların manevi yönelimli psikoterapilerde ve manevi danışmanlık süreçlerinde işlevsel biçimde kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Genç tarafından yapılan çalışmada Hz. Mevlânâ'nın öğretileri ile mindfulness arasındaki ilişkiyi ele almış; Mevlana'nın öğretilerinin insanın yaşadıkları ve yaşayacaklarının tesadüfi olmadığını, insanın düşünme yeteneğini kullanması gerektiğini, düşünürken de her şeyin Allah'ın tasarrufunda olduğunu kabul etmesi gerektiğini vurgulaması bakımından mindfulness öğretileri ile benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır.²³ Isgandarova, murakabenin bilinçli farkındalık temelli psikoterapilerde nasıl kullanılabileceğini ele almıştır. Semptomatik kaygı, depresyon ve ağrıyı tedavi etmek için murakabe uygulamalarından faydalanılmasını önermiştir.²⁴ Ardinata vd. ise İslami kavram ve anlayışa dayalı olarak geliştirilen İslami manevi farkındalık uygulamasının şizofreni hastaları üzerindeki etkilerini ele almışlardır.²⁵ Yapılan çalışmalar, bu alanın araştırmaya açık ve gelişmeye elverişli olduğunu göstermektedir.

21 Kur'an Yolu (Erişim 16 Nisan 2025), Âl-i İmrân, 3/190.

22 Jalaluddin Abdul Malek vd., "Significance of Mindfulness, Al-Quran Recital and Prayer Factors in Coping with COVID 19 Symptoms", *International Journal of Health Sciences* 6/6 (2022), 6380-6400.

23 Duygu Genç, *Mevlânâ Düşüncesinde Mindfulness* (Çorum: Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024).

24 Nazila Isgandarova, "Murâqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1146-1160.

25 Ardinata Ardinata vd., "Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Mindfulness Spritual Islam", *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 2/2 (2019), 79-82.

1.3. Duanın Psikolojik İşlevleri

Dua, hemen hemen tüm dinî geleneklerde yer alan temel bir ibadet biçimi olup bireyin Tanrı, kutsal bir varlık ya da aşkın bir güçle iletişim kurma çabasını ifade etmektedir. İslam dini bağlamında dua, kul ile Allah arasında kurulan doğru-
dan bir yöneliş ve haberleşme biçimi olarak tanımlanmakta; kulun Allah'ın yüceli-
ği karşısında acziyetini kabul ederek sevgi, saygı ve teslimiyet duyguları eşliğinde
iç dünyasını O'na açması ve dileklerini ifade etmesi şeklinde anlaşılmaktadır.²⁶ Bu
yönüyle dua, yalnızca dinî bir ritüel değil; aynı zamanda bireyin duygu, düşünce
ve ihtiyaçlarını anlamlandırmasına aracılık eden çok boyutlu bir psikolojik süreç
olarak da değerlendirilebilir.

Allah ile kurulan ilişkinin önemli bir aracı olan dua, bireyin arzu, istek ve bek-
lentilerinin yanı sıra yakınlık kurma ve minnettarlık gibi duygularının da dışavur-
umunu içermektedir. Dua sürecinde bireyde çeşitli psikolojik yaşantılar ortaya
çıkılmaktadır. Bunlar arasında dikkatin belirli bir odak etrafında toplanması, is-
teklilik ve yönelmişlik duygusunun güçlenmesi, hazır bulunma hali, sınırlılık ve
güçsüzlük bilincinin fark edilmesi ile teslimiyet duygusunun gelişmesi sayılabilir.
Bu süreçler, duanın bireyin içsel dünyasında düzenleyici ve dengeleyici bir işlev
üstlenmesine katkı sağlamaktadır.²⁷ Dua tutumları, bireyin dini yapısının temel
öğelerinden biridir. Bu bağlamda oluşturulan dua ölçekleri duanın psikolojik et-
kilerini ele alabilme imkanın sağlamasından ötürü önem arz etmektedir.²⁸

Duanın önemli psikolojik işlevlerinden biri, bilinçli farkındalık (mindfulness)
yaşantısıyla benzer özellikler taşımasıdır. Dua esnasında birey, geçmişe yöne-
lik pişmanlıklar ve geleceğe ilişkin kaygılardan gerek uzaklaşarak gerek bunları
kabullenerek dikkatini mevcut ana yöneltmektedir. Bu yönelim, bireyin içsel ya-
şantılarında olup bitenleri yargılamadan fark etmesine, duygularını tanımasına
ve zihinsel sakinlik geliştirmesine imkân tanımaktadır. Bu bağlamda dua, bireyin
kendi iç dünyasıyla temas kurmasını kolaylaştıran ve duygusal düzenleme süreç-
lerini destekleyen bir pratik olarak ele alınabilir. Dua sırasında oluşan bu odak-
lanma hali, bireyin düşüncelerini daha bilinçli bir biçimde gözlemlemesine ve
zihinsel dağınıklığın azalmasına katkı sağlayabilmektedir.

İslam dini kaynaklarında duanın bilinçli bir yöneliş ve içtenlik ile gerçekleşt-
tirilmesi gerektiği özellikle vurgulanmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de dua eden kul
ile Allah arasında doğrudan bir yakınlık ilişkisinin kurulduğu²⁹ ifade edilmekte;
hadislerde ise duanın ibadetin özü olduğu,³⁰ samimiyet ve kabul inancı ile ya-

26 Osman Cilacı, "Dua", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994), 9/529; William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: Longmans, Green and Co, 1902).

27 Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 215-217; Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2003), 124-125.

28 Ahmet Albayrak vd., "Dua Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 7/34 (2014), 365-372; Erkan Yaman - Yunus Emre Temiz, "Dua Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Değerler Eğitimi Dergisi* 12/28 (2014), 193-219.

29 el-Bakara 2/186.

30 Ebû İshâ Muhammed b. İshâ et-Tirmizî, *es-Sünen*, thk. Beşşâr Avvâd (Beyrut: Dâru'l-Ğarbi'l-İslâmî, 1998), "De'avât", 1.

pılmasının önemi üzerinde durulmaktadır.³¹ Bu vurgular, duanın yalnızca sözlü bir talep süreci olmadığını aynı zamanda zihinsel, duygusal ve manevi katılım gerektiren bütüncül bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır.

İslam dininde dua, yalnızca belirli zaman ve mekânlarla sınırlı bir uygulama olarak değil günlük yaşamın doğal bir parçası olarak ele alınmaktadır. Yemek, giyinmek, yolculuğa çıkmak gibi gündelik faaliyetler sırasında yapılan dualar, bireyin gün boyunca farkındalığını sürdürmesine ve davranışlarını bilinçli bir çerçevede düzenlemesine katkı sağlamaktadır. Sürekli Allah'ı anma hali, inanan bireyin aşkın bir referansla bağını korumasına ve düşünce ile eylemlerini daha dikkatli biçimde değerlendirmesine imkân tanımaktadır.

Bu bağlamda yapılan ampirik çalışmalar da dua ve benzeri dinî pratiklerin bilinçli farkındalıkla ilişkisini destekler niteliktedir. Kur'an-ı Kerim okumanın bilinçli farkındalık düzeyini artırdığı ve ameliyat öncesi anksiyeteyi azalttığına ilişkin bulgular, dinî uygulamaların psikolojik iyi oluş üzerindeki düzenleyici etkisine işaret etmektedir.³² Benzer şekilde zikir ve nefes tekniklerini içeren farkındalık temelli terapötik uygulamaların, bireylerin yaşam kalitesini artırdığı ve psikolojik rahatlama sağladığı tespit edilmiştir.³³ Ayrıca dua etme sıklığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya koyan çalışmalar, duanın bireyin dikkat ve farkındalık süreçlerini destekleyen bir işlev üstlenebileceğini göstermektedir.³⁴

2. Araştırmanın Hipotezleri

Yukarıda ele alınan kuramsal açıklamalar ve ampirik bulgular doğrultusunda bu araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş ve eğitim durumu bilgilerinden oluşan demografik değişkenler ile dindarlık ve dua tutumları değişkenleridir. Bağımlı değişken ise bilinçli farkındalık değişkenidir. Araştırmanın hipotezleri şunlardır:

H.1: Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri; yaş, cinsiyet ve eğitim durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H.2: Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

H.3: Dindarlık bilinçli farkındalığı yordamaktadır.

H.4: Dua tutumlarından tefekkür ve rahatlama, istek ve şükür alt boyutları ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

31 Tirmizi, "De'avât", 66.

32 S. A. Majidi, "Recitation Effect of Holy Quran on Anxiety of Patients Before Undergoing Coronary Artery Angiography", *Journal of Guilan University of Medical Sciences* 13/49 (2004), 61-67.

33 Setiyo Purwanto vd., "Effect of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy for Insomniacs on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial", *Islamic Guidance and Counseling Journal* 6/2 (2023), 1-16.

34 Akçe, *The Relationship Between Spirituality, Mindfulness, and Prayer Among Turkish Emerging Adults*.

H.5: Dua tutumlarından manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H.6: Dua tutumlarından tefekkür ve rahatlama ile istek ve şükür alt boyutları bilinçli farkındalığı yordamaktadır.

3. Yöntem

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, dindarlık ve dua tutumlarının bilinçli farkındalıkla ilişkisini ve bu değişkenlerin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini incelemektir. Ayrıca bilinçli farkındalığın bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmaktadır.

3.2. Araştırma Modeli

Araştırma Türkiye'deki 18 yaş ve üzerindeki yaş gruplarında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden farklı değişkenler arasındaki ilişkileri içeren "ilişkisel tarama modeli" tercih edilmiştir. Araştırmada bireylerin dindarlık düzeyleri, dua tutumları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler nicel veri toplama araçları aracılığıyla incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışma, anket tekniğine dayalı kesitsel bir nicel araştırma niteliği taşımaktadır.

3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, pratik erişim imkânları nedeniyle kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 465 katılımcıdan oluşmuştur. Örneklem büyüklüğü, sosyal bilimlerde yaygın kabul gören istatistiksel ölçütlere göre belirlenmiştir. Krejcie ve Morgan, %95 güven düzeyi ve %5 örneklem hatası için 400 kişilik örneklemin yeterli olduğunu belirtmektedir.³⁵ Bu doğrultuda 465 kişilik örneklemin, araştırma için istatistiksel açıdan yeterli olduğu söylenebilir.

Örneklemin %72,9'u (N=339) kadın, %27,1'i (N=126) erkek; %60,2'si (N=280) 18-39 yaş, %35,9'u (N=167) 40-59 yaş aralığındayken %3,9'u (N=18) ise 60 yaş ve üzerindedir. Bunun yanında %6,2'si (N=29) ilkökul ve ortaokul, %14,6'sı (N=68) lise, %79,1'i (N=368) üniversite ve yükseköğretim düzeyindedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bu form sayesinde katılımcıların bazı sosyo-demografik özelliklerine ulaşılmıştır.

35 Robert V. Krejcie – Daryle W. Morgan, "Determining Sample Size for Research Activities", Educational and Psychological Measurement 30/3 (1970), 607-610.

Dindarlık Ölçeği: Katılımcıların dindarlık düzeylerini ölçmek amacıyla, Ayten tarafından geliştirilen “Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, iki alt boyuttan oluşmaktadır: inanç-etki ve bilgi-ibadet. Ayten tarafından yürütülen faktör analizi sonucunda ölçeğin KMO değeri 0,830 olarak bulunmuş; Bartlett testi sonucu ise $\chi^2 = 2325,27$; $p < 0,001$ şeklinde rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda, genel Cronbach Alpha katsayısı 0,80, inanç-etki alt boyutu için 0,74 ve bilgi-ibadet alt boyutu için 0,74 olarak belirlenmiştir.³⁶ Daha sonra, Ayten ve Yıldız tarafından ölçek revize edilmiş, 10 maddelik ve 5’li Likert tipinde bir yapı kazandırılmıştır.³⁷ Bu araştırmada, söz konusu ölçeğin son hali kullanılmıştır. Yapılan iç tutarlılık analizine göre, ölçeğin genel Cronbach Alpha değeri 0,94; inanç-etki boyutu 0,94 ve bilgi-ibadet boyutu 0,83 olarak hesaplanmıştır.

Dua Ölçeği: Bu araştırmada, katılımcıların dua tutumlarını değerlendirmek amacıyla Yaman ve Temiz tarafından geliştirilmiş olan Dua Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplamda 23 maddeden oluşmakta olup, tefekkür ve rahatlama, istek ve şükür ile manevi hoşnutsuzluk olmak üzere üç alt boyutu içermektedir. Maddeler, 4’lü Likert tipi bir derecelendirme ölçeğiyle puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal çalışmasında toplam Cronbach’s Alpha katsayısı 0,917; tefekkür ve rahatlama alt boyutu için 0,895; istek ve şükür alt boyutu için 0,866 ve manevi hoşnutsuzluk alt boyutu için 0,783 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada yapılan analizlerde ise ölçeğin genel Cronbach’s Alpha değeri 0,93; tefekkür ve rahatlama alt boyutu 0,97; istek ve şükür alt boyutu 0,96 ve manevi hoşnutsuzluk alt boyutu 0,88 olarak bulunmuştur.³⁸ Ölçeğin farklı dua tutumlarını ölçmesi nedeniyle, toplam puan üzerinden genel bir değerlendirme yapılmamış; hipotezler ve analizler her bir alt boyut temel alınarak yürütülmüştür. Bu bağlamda, alt boyutlardan elde edilen yüksek puanlar ilgili dua tutumunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin toplam puanı hesaplanırken manevi hoşnutsuzluk alt boyutuna ait maddeler ters kodlanarak dikkate alınmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan tarafından geliştirilen ölçek, Özyeşil ve arkadaşları tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek, 6’lı Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir ve her bir madde 1 ile 6 arasında puanlanmaktadır. Ölçek hem orijinal formunda hem de Türkçe uyarlamasında tek boyutlu bir yapı sergilemektedir. Özyeşil ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2 = 187.811$, $sd = 90$, $p < .01$; $\chi^2/sd = 2.086$; RMSEA = .06; SRMR = .06; GFI = .93;

36 Ali Ayten, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009).

37 Ali Ayten - Refik Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.

38 Yaman - Temiz, “Dua Ölçeği’nin Geliştirilmesi”, 193-219.

AGFI = .91), ölçeğin model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin faktör yüklerinin .48 ile .81 arasında değiştiği, test-tekrar test korelasyon katsayısının ise .86 olduğu rapor edilmiştir. Türkçe formun iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla yapılan analizde, Cronbach's Alpha katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur.³⁹ Bu çalışmada gerçekleştirilen analizlerde ise, ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,88 olarak tespit edilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 03.07.2025 tarihli ve E-19928322-050.04-539394 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Veriler anket tekniğinden yararlanılarak ve Google Forms üzerinden, araştırmaya katılım konusunda gönüllü olan kişilerden toplanmıştır. Veri toplanma tarihleri 05.07.2025 ile 05.08.2025 tarihleri arasındadır. Katılımcılar araştırmaya katılmadan önce bilgilendirilmiş ve gönüllü katılım formunu onayladıktan sonra araştırmaya katılım göstermişlerdir. Araştırmanın verileri Jamovi 2.6.26 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Ölçeklerin geçerlik ve faktör analizleri daha önceden yapıldığı için mevcut faktörler ve maddeler ile kullanılmasına karar verilmiş; bununla birlikte bu çalışma için güvenilirlik testleri yeniden yapılmıştır.

Çalışmada ne tür analizlerin kullanılacağına karar vermek, ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek için öncelikle "Normallik Analizi" yapılmıştır. Normallik varsayımı ile ilgili farklı kabuller söz konusudur. Sosyal bilimlerde yapılan araştırmalarda çarpıklık değerinin -2, +2'den, basıklık değerinin ise -7, +7'den küçük olması gerektiğini ifade eden görüşler bulunmaktadır.⁴⁰ Bu oranlardan hareketle verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Veri analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistik teknikleri ve frekans tabloları kullanılmıştır. Birinci hipotezimiz olan bilinçli farkındalığın demografik değişkenlere göre farklılaşacağı hipotezini test etmek için t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Daha sonra ikinci ve dördüncü hipotezleri test etmek için ölçekler arasındaki korelasyona bakılmıştır. Burada ise Pearson korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Değişkenlerin birbiri üzerindeki etkisini ölçmek için de basit doğrusal regresyon yöntemi kullanılmıştır.

39 Zümra Özyeşil vd., "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması", *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011), 224-235.

40 Şener Büyüköztürk vd., *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2012), 169.

Tablo1. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ortalama (Mean)	Min.	Max.	SS	Cronbach (α)	Skewness	Kurtosis
Dindarlık Ölçeği	4.01	1.00	5.00	0.95	0.94	-1.76	2.25
Dindarlık (İnanç Etki)	4.20	1.00	5.00	1.02	0.94	-1.97	2.95
Dindarlık (Bilgi İbadet)	3.73	1.00	5.00	0.97	0.83	-1.15	0.58
Dua Ölçeği	3.38	1.00	4.00	0.63	0.93	-1.47	1.76
Dua (Tefekkür Rahatlama)	3.33	1.00	4.00	0.81	0.97	-1.58	1.82
Dua (İstek Şükür)	3.38	1.00	4.00	0.78	0.96	-1.84	2.71
Dua (Manevi Hoşnutsuzluk)	1.58	1.00	4.00	0.59	0.88	1.24	1.37
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	3.76	1.00	6.00	0.84	0.88	0.009	0.02

4. Bulgular ve Tartışma

4.1. Demografik Değişkenler ve Bilinçli Farkındalık

Birinci hipotez demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş ve eğitim durumu-na göre bilinçli farkındalığın farklılaşması yönündedir. Bu hipotezin test edilmesi için öncelikle cinsiyet değişkeni ele alınmış ve bağımsız örneklem t testi ile sonuçlar analiz edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Ortalamaları ve t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama (Mean)	SD	t	df	p	d
Kadın	339	3.73	0.82	-1.24	463	0.216	-0.129
Erkek	126	3.84	0.91				

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın katılımcıların (n=339) bilinçli farkındalık puanlarının ortalaması (M = 3.73, SD = 0.82), erkek katılımcıların (n=126) ortalamasından (M=3.87, SD=0.91) daha düşük bulunmuştur. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t_{(463)}=1.24, p>.05$).

Yapılan çalışmaların bir kısmı erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı şekilde kadınlardan daha yüksek olarak bulmuştur.⁴¹ Erkeklerde bilinçli farkın-

41 Angın, "Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi", 526; Güler - Uslu, "Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 378.

dalığın daha yüksek olması kadınlarda geçmiş ve gelecek düşüncelerinin daha yoğun yaşanması, duygusal etkileşimlerin ve duygu geçişlerinin daha fazla olması ile açıklanabilir. Nitekim Yorulmaz'ın çalışmasına göre bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güclüğü arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Aynı çalışmada bilinçli farkındalığın "gözlemleme" ve "tanımlama" boyutlarında kadınların puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuşken; "farkındalıkla davranma", "içsel deneyimleri yargılamama" gibi bazı boyutlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.⁴² Kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır.⁴³ Bir başka çalışmada da kadınlar bilinçli farkındalığın "gözlem" alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puan alırken, erkekler "farkındalıkla hareket etme" alt boyutunda daha yüksek puanlar sergilemiştir.⁴⁴ Aydın'ın yaptığı çalışmada ise kadınların bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.⁴⁵

Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	Mean	Sd.	p	df1	df2	Post Hoc*
Bilinçli Farkındalık	18-39	280	3.67	0.836	0.003	2	462	2>1
	40-59	167	3.94	0.835				
	60 ve üzeri	18	3.56	0.935				

*Tukey testi kullanılmıştır.

Yapılan tek yönlü ANOVA analizi, yaş gruplarına göre bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir, $F(2, 462) = 5.76, p = .003$. Ortalama puanlar incelendiğinde, 40–59 yaş grubunun ($M = 3.94, SD = 0.84$) bilinçli farkındalık düzeylerinin, 18–39 yaş grubuna ($M = 3.67, SD = 0.84$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. 60 ve üzeri yaş grubunun ortalama puanı ise ($M = 3.56, SD = 0.94$) en düşük değeri göstermektedir. ANOVA sonucunda elde edilen anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tukey testi, 40–59 yaş grubunun ($M = 3.94, SD = 0.84$), 18–39 yaş grubuna ($M = 3.67, SD = 0.84$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek bilinçli farkındalık puanına sahip olduğunu göstermiştir ($p = .040$). Diğer grup çiftleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

42 Aysenur Yorulmaz, *Duygu Düzenleme Güclüğü, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021).

43 Irmak Arslan, "Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki", *Birey ve Toplum Dergisi* 8/2 (2018), 80; Avşar, *Yaşam Doyumunun Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceriler*, 52.

44 Sabina Alispahic - Enedina Hasanbegovic-Anic, "Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample", *Psychological Thought* 10/1 (2017), 155.

45 Aydın, "Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 252.

Bu sonuçlar, orta yaş grubunun (40–59) bilinçli farkındalık düzeylerinin genç yetişkin (18–39) ve yaşlı gruplara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak 60 yaş ve üzeri katılımcı sayısının oldukça düşük olmasından hareketle yaşlılık dönemi bilinçli farkındalık ile ilgili net bir kanıya varmak doğru olmayacaktır. Elde edilen bulgu, genel olarak yaş ilerledikçe farkındalık düzeyinde bir artış eğilimi olabileceğini göstermektedir.

Yapılan çalışmalar genel olarak yaşın artmasıyla farkındalığın arttığını göstermektedir.⁴⁶ Mahlo ve Windsor tarafından yapılan bir çalışmada “ana odaklanma” ve “yargılamama” gibi bilinçli farkındalık bileşenlerinin, özellikle 40 yaş ve üzerindeki gruplarda iyi oluş ile daha güçlü ilişkiler kurduğu bulunmuştur.⁴⁷ Bir başka çalışma da yaşlı katılımcıların puanlarının farkındalığın tüm yönleri için genç katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermiştir.⁴⁸ Johnson ve Kil’in geniş yaş gruplarında beş yönlü farkındalık anketi kullanarak yaptıkları çalışmalarında da düşük yaş grubunun en düşük, yaşlı yetişkin grubunun ise en yüksek farkındalık ortalama düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.⁴⁹ Bununla birlikte bilinçli farkındalıkta yaşla birlikte anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulan çalışmalar da vardır.⁵⁰

Bu çalışmanın sonuçlarından biri olarak orta yaş grubunda bilinçli farkındalık düzeyinin artması, psikolojik gelişim modelleriyle uyumlu görünmektedir. Nitekim üretkenlik ve benlik bütünlüğünün artmaya başladığı orta yaşlarda farkındalık bilinci artabilir. Gençlik dönemindeki hızlı yaşam temposunun yavaşlatılarak anın yaşanmasına gayret etme, daha kabullenici ve olgun davranma, manevi duygulardaki artış da yaş ile birlikte bilinçli farkındalıktaki yükselişi açıklayabilir.

Tablo 4. Eğitim Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Mean	Sd.	p	df1	df2
Bilinçli Farkındalık	İlkokul/ Ortaokul	29	3.90	0.822	0.074	2	462
	Lise	68	3.95	1.000			
	Üniversite/ Yüksek okul	368	3.72	0.815			

*Tukey testi kullanılmıştır.

46 Angin, “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi”, 529; Gözde Aydoğan, *Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Psikolojik İyi Oluş, Eş Desteği, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi* (İstanbul: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021); Yorulmaz, *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*.

47 Leeann Mahlo - Tim D. Windsor, “Older and More Mindful? Age Differences in Mindfulness Components and Well-Being”, *Aging & Mental Health* 25/7 (2021), 1320-1331.

48 Alispahic - Hasanbegovic-Anic, “Mindfulness”, 155.

49 Nathaniel J. Johnson - Hali Kil, “Mindfulness Across the Lifespan: Psychometric Properties and Age Invariance of the FFMQ-15”, *Mindfulness* 16/2 (2025), 332-346.

50 Aydın, “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 253.

Yapılan tek yönlü ANOVA analizi, eğitim seviyesine göre bilinçli farkındalık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir, $F(2, 462) = 2.62, p = .074$. Ortalama puanlar incelendiğinde, lise mezunlarının ($M = 3.95, SD = 1.00$) bilinçli farkındalık puanlarının, üniversite/yüksekokul mezunlarına ($M = 3.72, SD = 0.82$) ve ilkökul/ortaokul mezunlarına ($M = 3.90, SD = 0.82$) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak p değeri .05'ten büyük olduğu için gruplar arasındaki farklılaşma anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır.

Bazı araştırmalarda da eğitim düzeyi değişkeni ile toplam bilinçli farkındalık puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.⁵¹ Bu sonuçlar, bizim çalışmamızda tespit edilen sonuçlara paralel olup, yüksek eğitim seviyesi ile bilinçli farkındalık ilişkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar her ne kadar istatistiksel olarak anlamlılık göstermese de bilinçli farkındalıkta en düşük puan ortalamasının üniversite mezunlarında olduğu görülmektedir. Bu durum eğitim seviyesinin artmasıyla akademik stres, çalışma hayatı baskısı gibi sebeplerle iş ve hayat yoğunluğunun artması ve bilinçli farkındalık deneyimlerinin azalması ile açıklanabilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda birinci hipotezin yalnızca yaş değişkeni bakımından desteklendiği, buna karşılık cinsiyet ve eğitim durumu açısından desteklenmediği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla birinci hipotez kısmen desteklenmiştir.

4.2. Dindarlık, Dua Tutumları ve Bilinçli Farkındalık

Çalışmanın ikinci, dördüncü ve beşinci hipotezleri, dindarlık ve dua tutumlarının bilinçli farkındalık ile ilişkilerini konu almaktadır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişken		1	2	3	4	5	6	7
Dindarlık Ölçeği	r	-	-	-	-	-	-	-
Dindarlık (İnanç/Etki)	r	0.969***	-	-	-	-		
Dindarlık (Bilgi/İbadet)	r	0.923***	0.800***	-	-	-	-	-
Dua (Tefekkür/Rahatlama)	r	0.860***	0.868***	0.739***	-	-	-	-
Dua (İstek/Şükür)	r	0.871***	0.881***	0.746***	0.946***	-	-	-
Dua (Manevi Hoşnutsuzluk)	r	-0.412***	-0.380***	-0.410***	-0.428***	-0.380***	-	-
Bilinçli Farkındalık	r	0.196***	0.156***	0.233***	0.143**	0.130**	-0.348***	-

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

51 Ayfer Öztürk vd., "Investigation of the Relationship Between Mindfulness, Social Media Addiction and Psychological Resilience Levels in Nursing Students", *Journal of Modern Nursing Practice and Research* 4/3 (2024), 1-14; Aydın, "Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 254.

Elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık ile dindarlık ve alt boyutları, dua tutumlarından tefekkür ve rahatlama, istek ve şükür boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Dua tutumlarından manevi hoşnutsuzluk ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Üçüncü hipotez bağlamında dindarlığın, bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi regresyon analizi ile ölçülmüştür.

Tablo 6. Dindarlığın Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	SE	β (Beta)	t	p
(Sabit)	3.187	0.198	-	16.14	0.001
Dindarlık	0.220	0.051	0.196	4.29	0.001

Not: $R = .196$, $R^2 = .038$, $F(1,463) = 18.4$, $p < .001$

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda dindarlığın bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur ($F(1, 463) = 18.4$, $p < .001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi %3.8 olup ($R^2 = .038$), dindarlık değişkeni bilinçli farkındalık puanlarındaki varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Analiz sonuçlarına göre, dindarlık bilinçli farkındalık düzeyini pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = .196$, $p = .001$). Başka bir ifadeyle, bireylerin dindarlık düzeyleri arttıkça, bilinçli farkındalık düzeylerinin de artma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Altıncı hipotez bağlamında dua tutumlarından tefekkür ve rahatlama ile istek ve şükür boyutlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerini test etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Dua Tutumlarından Tefekkür ve Rahatlamanın Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	SE	β (Beta)	t	p
(Sabit)	3.270	0.164	-	19.97	0.001
Dua (Tefekkür/Rahatlama)	0.148	0.048	0.143	3.11	0.002

Not: $R = .143$, $R^2 = .020$, $F(1,463) = 9.65$, $p < .002$

Tablo 7’de görüldüğü üzere, dua tutumlarından tefekkür ve rahatlamanın bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F(1, 463) = 9.65$, $p < .002$). Analiz sonucunda modelin açıklayıcılık düzeyi %2 olup ($R^2 = .020$), dua tutumları (tefekkür ve rahatlama) değişkeni bilinçli farkındalık puanlarındaki varyansın yaklaşık %2’sini

açıklamaktadır. Dua tutumlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = .143$, $p = .002$). Bu bulgu, bireylerin tefekkür ve rahatlama odaklı dua tutumlarının arttıkça, bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Tablo 8. Dua Tutumlarından İstek ve Şükürün Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	SE	β (Beta)	t	p
(Sabit)	3.287	0.174	-	18.92	0.001
Dua (İstek/Şükür)	0.141	0.050	0.130	2.82	0.005

Not: $R = .130$, $R^2 = .017$, $F(1,463) = 7.95$, $p < .005$

Tablo 8’de yer alan regresyon analizine göre, dua tutumlarından istek ve şükürün bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($F(1, 463) = 7.95$, $p < .005$). Analiz sonucunda modelin açıklayıcılık düzeyi (R^2) %1.7 olup, istek ve şükür odaklı dua tutumları bilinçli farkındalık puanlarındaki varyansın yaklaşık %2’sini açıklamaktadır. Dua tutumlarının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($\beta = .130$, $p = .005$). Bu sonuç, bireylerin istek ve şükür odaklı dua tutumlarının arttıkça, bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir.

Literatürde dindarlık ve maneviyat ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık kavramına olan ilgi ile birlikte artmaktadır. Aydın çalışmasında dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.⁵² Angın dini şuur ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca dini şuur bilinçli farkındalığı yordamaktadır.⁵³ Yalçın’ın yaptığı bir çalışma, Manevi İfade Ölçeği’nin alt boyutu olan dindarlık puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanlarının da arttığını göstermiştir.⁵⁴ Z kuşağı bireyleri üzerinde yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ile manevi kaynaklar ve özellikle alt boyutu olan din maneviyatı arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.⁵⁵ Boyce - Sawang tarafından yapılan bir çalışma bilinçlilik, farkındalık ve içsel maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar bilinçli bireylerin farkındalıkla önemli ölçüde bağlantı kurduğunu ve yalnızca daha bilinçli bireylerin yüksek düzeyde içsel maneviyat sergilediğini göstermektedir.⁵⁶ Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki tespit edemeyen çalışmalar da

52 Aydın, “Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, 241-269.

53 Angın, “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklemler Üzerinden İncelenmesi”, 141-151.

54 S. Barbaros Yalçın, “Spiritual Expressions’ Prediction of Mindfulness: The Case of Prospective Teachers”, *Universal Journal of Educational Research* 6/6 (2018), 1216-1221.

55 Bayrak - Eryücel, “Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar”.

56 Maree Boyce - Sukanlaya Sawang, “Unpacking the Role of Mindfulness in Conscientiousness and Spirituality”, *Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 10/6 (2014), 1-27.

bulunmaktadır.⁵⁷ Ancak konuya ilişkin yapılan çalışmalarda dindarlık, manevi inançlar ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında çoğunlukla pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Yavuz tarafından yapılan çalışmada manevi iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunurken⁵⁸ Yorulmaz kendini inançlı olarak tanımlayan kişilerin bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.⁵⁹ Lazaridou ve Pentaris de maneviyat ile bilinçli farkındalık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu raporlamışlar, bu sonucun psikoterapi sürecini yürütmeye önemli bir bulgu olduğunu söylemişlerdir.⁶⁰

Bu çalışmada bilinçli farkındalık ile en yüksek düzeyde pozitif ilişkili olan faktör, dindarlığın bilgi/ibadet boyutudur. İbadetin bilinçli farkındalık ile ilişkisini namaz özelinde ele alan önemli bir çalışma İjaz ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada düzenli olarak namaz kılanların farkındalık ve ruh sağlığı ortalamalarının, düzenli olarak namaz kılmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁶¹

Bu çalışmada dindarlıkla bilinçli farkındalık arasında bulunan pozitif ilişki, dini uygulamaların bireylerin farkındalık becerilerini geliştirmesine katkı sunduğunu göstermektedir. Özellikle namaz ve oruç gibi düzenli ibadetlerin, bireylerin içsel süreçlerini gözlemlene ve şimdiki ana odaklanma becerilerini desteklediği söylenebilir. Ayrıca dindarlık bireylere bir anlam ve değer sistemi sunmaktadır. Burada hayatını yüce bir amaca dayandırmanın, günlük rutin işleri bile anlamlı hale getirdiğini belirtmek gerekir. İslam dini bağlamında dindarlık, haz ve tüketim merkezli yaşama karşı bir bariyer oluşturmakta, yaşama temel manevi bir anlam yüklemektedir. İbadetler ise bireylerin benlik kontrolünü sağlamalarına katkı sunması açısından büyük bir öneme sahiptir. İslam dininde ihsan kavramı, "Allah'ı görüyormuşçasına kulluk etmek"⁶² şeklinde tanımlanır. Kişinin her an Allah'ın huzurunda olduğunu bilerek yaşayıp davranmaya çalışması, ibadetlerini de bu bilinç ile yerine getirmesi farkındalık düzeylerini yükseltebilir. Bu noktada dini şuur kavramı açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Dini şuur, bireyin dinî değer, bilgi ve davranışlarını bilinçli biçimde yaşamasıyla ilişkili üst düzey bir farkındalık hali olarak değerlendirilmektedir. Bu çerçevede, ibadetlerin ve dua yaşantısının bilinçli farkındalıkla ilişkisi değerlendirilirken dini şuur boyutunun da göz önünde bulundurulması anlamlı görünmektedir.

57 Üsame Balıkcı, *Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

58 Betül Yavuz, *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

59 Yorulmaz, *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*.

60 Lazaridou - Pentaris, "Mindfulness and spirituality", 10.

61 Shahid Ijaz vd., "Mindfulness in Salah Prayer and Its Association with Mental Health", *Journal of Religion and Health* 56/6 (2017), 2297-2307.

62 Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *el-Câmi' u's-şâhîh*, nşr. Muhammed Züheyr b. Nasr (b.y.: Dâru Tavki'n-Necât, 1422/2001), "İmân", 37.

Çalışmanın diğer önemli bulgusu, dua tutumlarından tefekkür ve rahatlama ile istek ve şükür boyutlarının bilinçli farkındalık ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olması, bu iki alt faktörün bilinçli farkındalığı yordamasıdır. Bununla birlikte manevi hoşnutsuzluk boyutu, bilinçli farkındalık ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Dua ölçeğinin manevi hoşnutsuzluk alt boyutu, bireylerin dua ettikleri hususların gerçekleşmemesi durumunda yaşadıkları hayal kırıklığı, umutsuzluk ve inanç temelli şüpheleri yansıtmaktadır. Bu bağlamda, çalışmada manevi hoşnutsuzluk alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında negatif ve güçlü bir ilişki bulunması, dua ile ilgili negatif duygulara sahip olmanın bilinçli farkındalık tecrübelerini ters yönde etkileyeceği, farkındalığı düşüreceği söylenebilir.

Yapılan araştırmalar, dindarlığın ve duanın stresle başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir.⁶³ Gashi; duaya yönelim arttıkça hayat memnuniyeti düzeyinin de artmakta olduğunu tespit etmiştir.⁶⁴ Aydın; Esen-Ateş'in gaziler ve şehit aileleri üzerinde yaptığı çalışmada dua, bütün gruplarda başa çıkmaya olumlu etki etmektedir.⁶⁵ Aydın da dua etmenin olumlu dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur.⁶⁶ Güzel, duanın, ruhsal hayatın düzenlenmesinde, bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavi edilmesinde etkili olduğundan terapi sürecinde kullanılmasının gerektiğini vurgulamıştır.⁶⁷ Albatnuni tarafından yapılan bir çalışmada iyimserlik ve maneviyatın, dua sıklığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin aracılığı olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık da hem dua sıklığı hem de iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca inanç temelli uygulamaları içeren psikolojik müdahalelerin dindar hastalar için etkili olduğu bulunmuştur.⁶⁸ Dua ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, dua pratiğinin yalnızca dini bir ibadet olmanın ötesinde, bireyin psikolojik iyi oluşuna ve zihinsel süreçlerine katkıda bulunduğunu göstermektedir. İslam düşüncesinde dua, bireyin Allah ile kurduğu derin bir bağ ve içsel bir yolculuk olarak tanımlanır. Bu yönüyle dua, dini yaşantının bilinç, değer ve davranış boyutlarını birlikte içeren dini şuur yapısıyla da ilişkilendirilebilir. Özellikle tefekkürde derin düşünme ve nefis muhasebesi yani kendini sorgulama vardır. Şükür de kişinin mevcut anı fark etmesine, nimetlerin kıymetini bilmesine ve manevi bir iç huzur yakalamasına katkıda bulunur. Bu yönüyle hem tefekkür dualarının hem de şükür dualarının

63 Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 90; Crystal Park, "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress", *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 712.

64 Feim Gashi, "Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği)", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 1-29.

65 Nesibe Esen Ateş, "Dua ve Dini Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği", *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/33 (2019), 35-64.

66 Cüneyd Aydın, *Birey ve Kutsal Destek* (Ankara: Sonçay Yayınları, 2024), 243, 334.

67 Sümeys Güzel, *Telkin ve Terapide Duanın Önemi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 116.

68 Mawdah Albatnuni, *Prayer and Well-Being: Do Mindfulness, Optimism, Spirituality, and Social Support Mediate a Relationship Between Prayer and Well-Being in a Canadian-Muslim Population?* (Ottawa: University of Ottawa, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

bilinçli farkındalığın temel unsurları olan şimdiki ana odaklanma, yargılamadan kabul etme gibi süreçlerini desteklediği, benlik ve zihin kontrolünü sağlayarak olumlu duyguları artırdığı söylenebilir.

Sonuç

Bu çalışma, dindarlık ve dua tutumlarının bilinçli farkındalık ile ilişkisini inceleyerek din psikolojisi literatüründe sınırlı olarak ele alınan bir alana katkı sunmayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalığın bazı demografik değişkenler ile farklılaştığını; özellikle yaş değişkeninin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. 40–59 yaş aralığındaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha genç yaş gruplarına kıyasla yüksek bulunması, yaşla birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin artması, duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesi ve daha anlam merkezli bir yaşam tutumu benimsemeleriyle ilişkili olarak değerlendirilebilir. Bu sonuç, bilinçli farkındalığın zaman içinde gelişebilen bir kapasite olduğunu ortaya koyan önceki çalışmalarla da örtüşmektedir.

Araştırmanın temel bulguları, dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde dua tutumlarının tefekkür ve rahatlama ile istek ve şükür alt boyutlarının bilinçli farkındalıkla pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşılık manevi hoşnutsuzluk alt boyutunun bilinçli farkındalıkla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlık ve olumlu içerikli dua biçimlerinin bilinçli farkındalığı anlamlı biçimde yordaması, dini yaşantının yalnızca inançsal bir yapı değil; aynı zamanda bireyin dikkat, duygu düzenleme ve anlamlandırma süreçlerini destekleyen psikolojik bir kaynak işlevi gördüğünü göstermektedir.

Özellikle tefekkür ve şükür içerikli duaların bilinçli farkındalıkla ilişkisi, dua pratiğinin bireyi şimdiki ana yönelten, içsel deneyimlere temas etmeyi kolaylaştıran ve yargılayıcı olmayan bir tutumu teşvik eden bir yapı sunduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, dua pratiğinin süreç odaklı ve anlam merkezli bir çerçevede ele alındığında, bilinçli farkındalıkla benzer psikolojik işlevler üstlenebileceğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık manevi hoşnutsuzluk düzeyi yüksek bireylerde bilinçli farkındalığın daha düşük olması, dua ve dini yaşantının daha çok beklenti ve sonuç odaklı bir şekilde yaşandığında manevi tatminsizlik, hayal kırıklığı ve farkındalık kaybı gibi sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir. Bu durum, dua pratiğinde sürece odaklanmanın ve anlamlandırmanın, sonuç beklentisinden daha işlevsel bir yaklaşım sunduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın bulguları, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları açısından da önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. İslam dini bağlamında farkındalık, ibadetler, zikir, tefekkür ve dua gibi uygulamalar aracılığıyla tarihsel olarak maneviyatın merkezinde yer almıştır. Bu çalışmanın ortaya koyduğu bulgular, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların İslami öğretilerle bütünleştirilerek manevi danışmanlık süreçlerinde etkili bir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir.

Özellikle şükür ve tefekkür odaklı dua pratiklerinin güçlendirilmesi, danışanların manevi hoşnutsuzluk düzeylerini azaltmaya ve manevi dayanıklılıklarını artırmaya yönelik önemli bir müdahale alanı sunabilir.

Gelecek araştırmalarda, bilinçli farkındalık ile dindarlık ve dua arasındaki ilişkilerin boylamsal ve deneysel desenlerle ele alınması; özellikle farkındalık temelli manevi danışmanlık ve rehberlik programlarının etkililiğinin sınanması önerilmektedir. Ayrıca nitel yöntemlerin kullanıldığı çalışmalarla bireylerin dua ve farkındalık deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarının derinlemesine incelenmesi, alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır. Son olarak, bilinçli farkındalığın İslami manevi pratiklerle bütünleştirildiği özgün müdahale modellerinin geliştirilmesi, hem akademik hem de uygulamalı düzeyde din psikolojisi ve manevi danışmanlık alanının gelişimine katkı sunacaktır.

Kaynakça

- Abdul Malek, Jalaluddin vd. "Significance of Mindfulness, Al-Quran Recital and Prayer Factors in Coping with COVID 19 Symptoms". *International Journal of Health Sciences* 6/6 (2022), 6380-6400. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS6.11332>
- Akçe, Havagül. *The Relationship Between Spirituality, Mindfulness, and Prayer Among Turkish Emerging Adults*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Albatnuni, Mawdah. *Prayer and Well-Being: Do Mindfulness, Optimism, Spirituality, and Social Support Mediate a Relationship Between Prayer and Well-Being in a Canadian-Muslim Population?* Ottawa: University of Ottawa, Yüksek Lisans Tezi, 2020. <http://hdl.handle.net/10393/40713>
- Albayrak, Ahmet vd. "Dua Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 7/34 (2014), 365-372.
- Aldbyani, Aamer. "Exploring Islamic Mindfulness: Cultural Practices and Their Impact on Public Health Outcomes". *Mindfulness* 1/1 (2024), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02485-5>
- Alispahic, Sabina - Hasanbegovic-Anic, Enedina. "Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample". *Psychological Thought* 10/1 (2017), 155-166. <https://doi.org/10.5964/psyc.v10i1.224>
- Allport, Gordon W. - Ross, J. Michael. "Personal Religious Orientation and Prejudice". *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443.
- Angın, Yasemin. "Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örneklem Üzerinden İncelenmesi". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/22 (17 Temmuz 2022), 516-538. <https://doi.org/10.53683/gifad.1083881>
- Ardinata, Ardinata vd. "Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia Melalui Terapi Mindfulness Spritual Islam". *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 2/2 (2019), 79-82. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i2.251>
- Arslan, İrmak. "Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki". *Birey ve Toplum Dergisi* 8/2 (2018), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atalay, Merve. *Mersin Üniversitesi Çalışanlarında Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi*. Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Avşar, Nurefşan. *Yaşam Doyumunun Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceriler*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Aydın, Cüneyd. *Birey ve Kutsal Destek*. Ankara: Sonçay Yayınları, 2024.
- Aydın, Cüneyd. "Dindarlık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *On-dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2019), 241-269. <https://doi.org/10.17120/omuifd.617003>
- Aydoğan, Gözde. *Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Psikolojik İyi Oluş, Eş Desteği, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

- Ayten, Ali. *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009.
- Ayten, Ali - Yıldız, Refik. "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- Balıkçı, Üsâme. *Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Bayrak, Emine - Eryücel, Sema. "Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61 (2024), 141-151. <https://doi.org/10.29288/ilted.1415755>
- Boyce, Maree - Sawang, Sukanlaya. "Unpacking the Role of Mindfulness in Conscientiousness and Spirituality". *Interdisciplinary Journal of Research on Religion* 10/6 (2014), 1-27.
- Brown, Kirk Warren - Ryan, Richard M. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Büyüköztürk, Şener vd. *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2012.
- Cilacı, Osman. "Dua". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 9/529-530. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994.
- Creswell, J. David vd. "Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial". *Brain, Behavior, and Immunity* 26/7 (2012), 1095-1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Demir, Volkan. "Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi". *Psikoloji Çalışmaları* 35/1 (2015), 15-26.
- Esen Ateş, Nesibe. "Dua ve Dini Başa Çıkma: Şehit Aileleri, Gaziler ve Gazi Aileleri Örneği". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/33 (2019), 35-64. <https://doi.org/10.35209/ksuifd.558288>
- Farb, Norman vd. "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depressive Disorder with Either Mindfulness-Based Cognitive Therapy or Cognitive Therapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 86/2 (2018), 200-204. <https://doi.org/10.1037/ccp0000266>
- Feuille, Margaret - Pargament, Ken. "Pain, Mindfulness, and Spirituality: A Randomized Controlled Trial Comparing Effects of Mindfulness and Relaxation on Pain-Related Outcomes in Migraineurs". *Journal of Health Psychology* 20/8 (2015), 1090-1106. <https://doi.org/10.1177/1359105313508459>
- Gashi, Feim. "Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği)". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/2 (2016), 1-29.
- Genç, Duygu. *Mevlânâ Düşüncesinde Mindfulness*. Çorum: Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Glock, Charles Y. - Stark, Rodney. *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally, 1965.

- Güler, Kahraman - Usluca, Muhammed. "Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi* 5/1 (2021), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Güzel, Sümeyra. *Telkin ve Terapide Duanın Önemi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Hayes, Steven C. "Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies". *Behavior Therapy* 35/4 (01 Eylül 2004), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Holdcroft, Barbara. "What is Religiosity?" *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice* 10/1 (2006).
- Holzel, Britta vd. "How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective". *Perspectives on Psychological Science* 6/6 (2011), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2011.
- Ijaz, Shahid vd. "Mindfulness in Salah Prayer and Its Association with Mental Health". *Journal of Religion and Health* 56/6 (2017), 2297-2307. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0413-1>
- Isgandarova, Nazila. "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy". *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1146-1160. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans, Green and Co, 1902.
- Jimenez, Sherlyn S. vd. "A Mindfulness Model of Affect Regulation and Depressive Symptoms: Positive Emotions, Mood Regulation Expectancies, and Self-Acceptance as Regulatory Mechanisms". *Personality and Individual Differences* 49/6 (2010), 645-650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.041>
- Johnson, Nathaniel J. - Kil, Hali. "Mindfulness Across the Lifespan: Psychometric Properties and Age Invariance of the FFMQ-15". *Mindfulness* 16/2 (2025), 332-346. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02511-6>
- Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future". *Clinical Psychology: Science and Practice* 10/2 (2003), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, Jon. *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*. çev. Sevinç Seyla Tezcan. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2019.
- Langer, Ellen J. *Farkındalık*. çev. Özlem Özarpacı. Pegasus Yayınları, 2020.
- Lazaridou, Asimina - Pentaris, Panagiotis. "Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives". *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 15/3 (02 Temmuz 2016), 235-244. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>
- Lykins, Emily L. B. "Mindfulness, Consciousness, Spirituality, and Well-Being". *Religion and Spirituality Across Cultures*. ed. Chu Kim-Prieto. 203-225. Dordrecht: Springer Netherlands, 2014. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9_11

- Mahlo, Leeann - Windsor, Tim D. "Older and More Mindful? Age Differences in Mindfulness Components and Well-Being". *Aging & Mental Health* 25/7 (2021), 1320-1331. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1734915>
- Majidi, S. A. "Recitation Effect of Holy Quran on Anxiety of Patients Before Undergoing Coronary Artery Angiography". *Journal of Guilan University of Medical Sciences* 13/49 (2004), 61-67.
- Öztürk, Ayfer vd. "Investigation of the Relationship Between Mindfulness, Social Media Addiction and Psychological Resilience Levels in Nursing Students". *Journal of Modern Nursing Practice and Research* 4/3 (2024), 1-14. <https://doi.org/10.53964/jmnp.2024017>
- Özyeşil, Zümra vd. "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması". *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011), 224-235.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York London: The Guilford Press, Revised ed. edition., 1997.
- Park, Crystal. "Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress". *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 707-729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Peker Akman, Tuğçe - Demir, Melek. "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki". *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 5/9 (30 Haziran 2021), 11-20. <https://doi.org/10.31461/ybpd.879554>
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2003.
- Purwanto, Setiyo vd. "Effect of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy for Insomniacs on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial". *Islamic Guidance and Counseling Journal* 6/2 (2023), 1-16. <https://doi.org/10.25217/0020236368800>
- Segal, Zindel V. vd. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York London: Guilford Press, 2013.
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. "Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *EKEV Akademi Dergisi* 19/61 (2015), 377-392.
- Siegel, Daniel J. *Akılgözü: Bilinçli Farkındalık ve Kendini İyileştiren Beyin*. çev. Ladin Arda. İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2020.
- Siegel, Ronald D. vd. "Mindfulness: What is This? Where Did It Come From?" *Clinical Handbook of Mindfulness*. 17-35. Italy: Springer, 2009.
- Teasdale, J. D. vd. "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68/4 (2000), 615-623. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.4.615>
- Temme, Leslie J. - Kopak, Albert M. "Maximizing Recovery Through the Promotion of Mindfulness and Spirituality". *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought* 35/1-2 (2016), 41-56. <https://doi.org/10.1080/15426432.2015.1067591>
- Williams, Mark - Penman, Danny. *Mindfulness*. çev. Belgin Selen Haktanır. İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2024.
- Yalçın, S. Barbaros. "Spiritual Expressions' Prediction of Mindfulness: The Case of Prospective Teachers". *Universal Journal of Educational Research* 6/6 (2018), 1216-1221. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060612>

- Yaman, Erkan - Temiz, Yunus Emre. "Dua Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Değerler Eğitimi Dergisi* 12/28 (2014), 193-219.
- Yavuz, Betül. *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Yılmam, Busecan. *Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Yorulmaz, Ayşenur. *Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Yüksekbilgili, Naime Şimşek. "Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi* 6/8 (2020), 63-72.